

Laurence Godin

Le mangeur en équilibre entre plaisir et contrôle  
**Les formes de la normativité dans  
l'alimentation contemporaine**

Mémoire présenté  
à la Faculté des études supérieures de l'Université Laval  
dans le cadre du programme de Maîtrise en sociologie  
pour l'obtention du grade de Maître (MA)

Département de sociologie  
Faculté des Sciences Sociales  
Université Laval  
Québec

2010

## Avant-propos

Avant toute chose, je voudrais exprimer ma reconnaissance à Madeleine Pastinelli, qui a dirigé ce mémoire, pour son soutien constant et ses conseils toujours avisés. Ceux-ci ont joué un rôle central dans la réflexion développée dès la fin de mon baccalauréat. Elle a toujours trouvé à nourrir ma curiosité et les pistes qu'elle m'a proposées se sont souvent révélées très fécondes. Je tiens à lui adresser mes plus sincères remerciements. Je souhaite également souligner l'apport de Simon Côté-Bouchard, pour son aide, sa patience et sa présence constante, sans qui la réalisation de ce mémoire n'aurait pu être l'expérience agréable qu'elle a été. Sa contribution dépasse largement la seule sphère intellectuelle et partager mon quotidien avec lui est un véritable plaisir. Je tiens de même à remercier mon père, Pierre Godin, pour m'avoir appris le goût de l'argumentation et de la réflexion et pour m'avoir permis de me consacrer à mes études l'esprit tranquille. Le plaisir de la lecture, de l'écriture et des idées est pour moi une véritable richesse, je lui suis très reconnaissante de me l'avoir transmis. Finalement, je ne pourrais pas passer sous silence la contribution essentielle de chacun des seize informateurs que j'ai rencontrés et de tous ceux qui m'ont aidée pendant le recrutement. Il va sans dire qu'il m'aurait été impossible de mener à bien ce projet sans leur aide précieuse, qu'ils sachent que leur générosité a été grandement appréciée.

Je souhaite finalement remercier le Conseil de recherche en Conseil de recherches en sciences humaines du Canada (CRSH), le Fonds de recherche sur la société et la culture (FQRSC) et le Centre interuniversitaire d'études sur les lettres, les arts et les traditions (CELAT) pour leur soutien financier qui a permis la réalisation de ce projet.

## Résumé

Parce qu'alimentation, société et intimité sont étroitement liées, le mangeur, qui croit en mangeant poser un acte hautement individuel, se livre corps et âme aux normes sociales, indépendantes de sa volonté. Ce faisant, il se voit habité par les tensions et contradictions inhérentes à l'ensemble normatif qui régit le rapport au corps et à l'alimentation dans les sociétés contemporaines, organisé autour de l'opposition plaisir/contrôle. Ces idées en tête, je me suis intéressée au discours des mangeurs sur leurs pratiques et les principes qui les organisent. Je cherchais à comprendre comment ceux-ci, plongés dans un environnement normatif paradoxal, en viennent à établir un système de pratiques alimentaires qui soit plus ou moins stable, mais qui structure néanmoins leur existence quotidienne. Pour ce faire, j'ai réalisé seize entrevues semi-dirigées sur le thème de l'alimentation auprès de sept hommes et neuf femmes, âgées de vingt-quatre à soixante-sept ans, qui fréquentent les centres d'entraînement ou qui pratiquent un entraînement régulier.

Au terme de cette réflexion, il apparaît que la quête de l'équilibre entre plaisir et contrôle structure le discours des informateurs, chez qui tend à s'opérer un retour du balancier visant à rétablir l'harmonie entre les termes de l'opposition lorsqu'un excès est commis sur une plus ou moins longue période de temps. De même, tout abus de plaisir ou de contrôle est sanctionné dans le jeu des interdépendances, le mangeur s'exposant, par ses habitudes comme par son apparence, au jugement des autres. Les thèmes du plaisir et de la santé sont d'ailleurs largement repris par les pouvoirs publics, le pouvoir médical et les publicitaires qui visent à modifier les pratiques individuelles et collectives dans un sens ou dans l'autre. Sur le corps du mangeur se cristallise donc tout un système normatif qui impose ses contradictions, que l'on peut retrouver dans les pratiques individuelles comme collectives.

## Table des matières

<b>Avant-propos .....</b>	<b>i</b>
<b>Résumé .....</b>	<b>ii</b>
<b>Introduction .....</b>	<b>1</b>
<b>Chapitre I : L'encadrement social de l'alimentation .....</b>	<b>4</b>
1. Le corps sage et la culture corrompue.....	4
1.1 <i>La sagesse du corps en question.....</i>	5
1.2 <i>Déstructuration, perte de sens : du pessimisme de la sociologie de l'alimentation.....</i>	7
2. Tendances de l'alimentation occidentale contemporaine.....	9
2.1 <i>Un peu d'histoire .....</i>	10
2.2 <i>Industrialisation, incorporation et perception du risque.....</i>	12
2.3 <i>L'angoisse fondamentale et les inquiétudes sanitaires.....</i>	14
2.4 <i>Individualisation et « cacophonie alimentaire » .....</i>	16
3. Plaisir et contrôle : le mangeur entre deux feux.....	18
3.1 <i>Du plaisir et du goût .....</i>	20
3.2 <i>Un plaisir au goût amer.....</i>	22
3.3 <i>La santé comme responsabilité individuelle et sociale.....</i>	24
3.4 <i>La médicalisation de l'alimentation .....</i>	26
3.5 <i>L'obésité comme stigmat.....</i>	28
3.6 <i>Mince pour la femme, musclé pour l'homme.....</i>	30
3.7 <i>La délicate question des troubles des conduites alimentaires.....</i>	32

<b>Chapitre II : Normativité et réflexivité dans l'alimentation contemporaine.....</b>	<b>36</b>
1. Les formes contemporaines de la normativité.....	37
1.1 <i>Le processus de civilisation</i> .....	38
1.2 <i>Régime du commandement et régime psychologique</i> .....	40
2. Réflexivité .....	42
3. Questions de recherche.....	43
4. Les difficultés propres à l'étude du quotidien .....	44
4.1 <i>Quelques obstacles</i> .....	45
4.2 <i>Habitudes et réflexivité</i> .....	48
4.3 <i>Identité et incohérences du quotidien</i> .....	50
4.4 <i>Travail de terrain</i> .....	52
5. Les difficultés propres à l'étude du quotidien .....	53
5.1 <i>Élaboration théorique et prise en compte du contexte</i> .....	54
5.2 <i>Sur le sens de l'action</i> .....	56
5.3 <i>Logique de la parole et logique de l'action</i> .....	58
5.4 <i>Retour sur les pièges à éviter</i> .....	60
<b>Chapitre III : Méthodologie .....</b>	<b>63</b>
1. Terrain de recherche.....	63
1.1 <i>Choix du terrain</i> .....	63
1.2 <i>Entraînement et normativité</i> .....	65
2. L'entretien compréhensif .....	66
3. Schéma d'entrevue et déroulement des entretiens .....	67
3.1 <i>Questions sur l'entraînement</i> .....	67
3.2 <i>Les conceptions générales de l'alimentation</i> .....	68
3.3 <i>L'organisation quotidienne de l'alimentation et la visite du réfrigérateur et du garde-manger</i> .....	69
3.4 <i>Déroulement des entretiens</i> .....	70
4. Portrait des répondants .....	72
5. Méthode d'analyse .....	80
6. Limites et biais de l'enquête.....	83

<b>Chapitre IV : Le mangeur en mal d'équilibre.....</b>	<b>84</b>
1. Réflexivité et normativité du mangeur contemporain.....	84
1.1 <i>Le mangeur réflexif</i> .....	85
1.2 <i>Alimentation, responsabilisation et normativité</i> .....	86
2. Bien manger, c'est « comme ce que je mange » .....	89
2.1 <i>L'injonction à l'équilibre</i> .....	90
2.2 <i>Le plaisir et le partage des sens</i> .....	92
2.3 <i>Le poids du contrôle</i> .....	95
2.4 <i>Le corps sous contrôle : les enjeux de la minceur</i> .....	97
3. Équilibre, obsession et lien social .....	99
3.1 <i>Contrôle et obsession</i> .....	100
3.2 <i>Discipline et santé mentale</i> .....	102
4. L'équilibre plaisir/contrôle comme norme intériorisée et contraignante .....	106
4.1 <i>Le retour du balancier</i> .....	107
4.2 <i>« Tout est bon avec la modération »</i> .....	109
4.3 <i>À l'écoute du corps</i> .....	110
<b>Conclusion.....</b>	<b>113</b>
<b>Bibliographie.....</b>	<b>115</b>
<b>Annexe I – Schéma d'entrevue.....</b>	<b>121</b>
<b>Annexe II – Avis de recrutement .....</b>	<b>123</b>
<b>Annexe III – Formulaire de consentement .....</b>	<b>124</b>

## Liste des tableaux et des figures

Figure 1. Galantara, Le Capitalisme, <i>L'Assiette au beurre</i> , 22 juin 1907.....	22
Figure 2. Bandeau ornant la section « Amusez-vous » du site Internet <i>Saines habitudes de vie</i> mis en ligne par le gouvernement du Québec .....	24
Tableau 1. Caractéristiques des répondants .....	73

## Introduction

« Objet[s] de chair et de liens sociaux<sup>1</sup> » (Gadbois, 2009, p. 40), les aliments que l'on ingère, comme les règles qui déterminent la manière dont nous le faisons, s'inscrivent à la frontière de la nature et de la culture. L'assertion de Norbert Elias (1991), plus tard reprise par Kaufmann (2001), suivant laquelle l'individu est d'abord pétri de matière sociale, individu et société incarnant deux facettes d'une même réalité, se vérifie ici tant sur le plan sociologique que physiologique. C'est aussi ce que veut le principe d'incorporation, suivant lequel l'homme devient ce qu'il mange, l'incorporation fondant l'identité (Fischler, 1990). De même, par l'alimentation se rencontrent les volontés individuelles et politiques : la réponse aux besoins physiologiques et symboliques des mangeurs peut également satisfaire les objectifs politiques touchant la santé des populations, conçue comme un gage de productivité économique (Rose, 2007).

Le caractère tentaculaire de l'alimentation comme objet d'étude fonde sa richesse, en ce qu'il permet d'accéder à une foule de dimensions de la vie sociale, l'alimentation s'inscrivant profondément dans l'intimité des individus. Parce qu'alimentation, société et intimité sont étroitement liées, le mangeur, qui croit en mangeant poser un acte hautement individuel, se livre corps et âme aux normes sociales, indépendantes de sa volonté. Ce faisant, il se voit habité par les tensions et contradictions inhérentes à l'ensemble normatif qui régit le rapport au corps et à

---

<sup>1</sup> Jocelyn Gadbois a initialement forgé cette expression pour parler des nains de jardin, soulignant par-là le caractère polysémique de ces objets d'apparence anodine. Du nain de jardin, il nous dit qu'« [i] est cousu de ce tissu social qui le (dé)forme et qu'il (dé)forme. On lui prête en ce sens différents discours qu'il épouse volontiers, le sourire aux lèvres et qu'il retransmet, en violence et en silence » (Gadbois, 2009, p. 40). À la différence des nains de jardin, les aliments n'ont pas (ou très rarement) forme humaine. Ils s'inscrivent néanmoins dans les relations sociales, sont incorporés par les mangeurs qui deviennent littéralement ce qu'ils ingèrent, et se voient prêter des significations multiples, parfois radicalement différentes, dépendant de celui qui les mange, du lieu et du moment dans lequel il le fait et du contexte dans lequel il évolue. Ainsi, les aliments se révèlent être constitués autant de matière biologique que de matière sociale, des objets aux significations multiples qui gagneraient à être explorées.

l'alimentation dans les sociétés contemporaines : en mangeant, il s'abandonne aux déterminations politiques et sociales, cependant que l'idéologie en vogue fait de l'individu un élément autonome, libre de toute volonté autre que la sienne (Kaufmann, 2001).

L'objectif de la présente réflexion n'est pas de mettre en lumière la manière dont les mangeurs sont contraints dans leurs pratiques par les normes sociales en matière d'alimentation, mais bien de saisir comment ceux-ci parviennent à faire sens de leur alimentation et à établir des pratiques viables, *avec et malgré* l'environnement normatif éclaté et contradictoire dans lequel ils évoluent. D'autant plus que l'heure est à la réflexivité généralisée, chaque pratique étant susceptible d'être invalidée par une information nouvelle qui viendrait transformer les paramètres du bien manger. Le mangeur moderne, qui évolue dans une situation d'abondance, est réputé être libre. Or, la multiplication des discours sur l'alimentation survient alors même que la force des institutions traditionnelles, qui jusqu'à tout récemment régissaient les pratiques alimentaires, va en s'amenuisant. L'individu est en un sens laissé à lui-même : parmi la pléthore d'aliments proposés, il lui faut choisir, puisqu'il faut manger et il ne dispose pas de guide clair. Mais manger ne suffit pas, parce que la nécessité de justifier ses choix, de bâtir un discours qui rende compte du sens et de la cohérence de ses actions se pose toujours au mangeur (Giddens, 1991). Les normes sociales sont un support important dans la construction de ce discours, de même que dans l'établissement d'un système de pratiques quotidiennes.

Ces idées en tête, je me suis intéressée au discours des mangeurs sur leurs pratiques alimentaires et les principes qui les organisent. J'ai cherché à comprendre comment les individus, plongés dans un environnement normatif paradoxal, en viennent à établir un système de pratiques alimentaires qui soit plus ou moins stable, mais qui structure néanmoins leur existence quotidienne. Pour ce faire, j'ai interrogé seize personnes qui fréquentent les centres d'entraînement. Ces endroits proposent une certaine conception du corps, à laquelle l'individu qui s'y trouve est nécessairement soumis. Il peut bien sûr ne pas se conformer aux normes qu'on lui propose, mais il lui faut nécessairement prendre position vis-à-vis de celles-ci. En interrogeant des individus qui, s'entraînant, indiquent qu'ils ont développé une certaine réflexion sur leur corps, qu'ils cherchent à modeler et à contrôler, j'allais avoir accès à un ensemble de normes en

regard duquel les informateurs étaient appelés à se situer, ce qui pouvait constituer le point de départ d'une réflexion sur les formes contemporaines de la normativité.

Le premier chapitre de ce mémoire présente la littérature sociologique et anthropologique sur l'alimentation. Y sont exposés les divers processus qui organisent l'alimentation contemporaine, entre autres l'industrialisation de la production et l'individualisation de la consommation alimentaires. J'y dresse également un portrait de l'environnement normatif dans lequel les mangeurs contemporains évoluent. Tirillés entre plaisir et contrôle, ceux-ci sont invités, d'un côté, à prendre part à tous les plaisirs que leur offre la production et la consommation de masse, alors même qu'ils sont enjoins au contrôle du corps, à la santé et à la minceur, pour leur plus grand bien et celui de l'État. Le second chapitre aborde plus directement la question des normes sociales. Les conceptions de Norbert Elias et de François de Singly y sont détaillées, et j'y présente les questions qui fondent la présente réflexion. Ce chapitre se termine par une réflexion épistémologique sur les difficultés propres à l'enquête sur le quotidien, cet univers qui va de soi, qui relève de l'évidence naturelle, et qui s'interdit normalement à la réflexion. Dans le troisième chapitre est présentée la méthodologie qui fonde cette enquête. J'ai en effet mené une série d'entrevues suivant la méthode de l'entretien compréhensif développée, entre autres, par Kaufmann (2006), puis mené une analyse de contenu sur les données amassées. J'y présente également chacun des informateurs et je fais état de ce qui caractérise l'échantillon, ainsi que des limites et biais de l'enquête. Finalement, le dernier chapitre révèle les résultats de l'enquête. Il apparaît qu'au-delà du plaisir et du contrôle, le mangeur doit d'abord se conformer à l'injonction à l'équilibre. Il lui faut « manger équilibré », bien entendu, mais aussi trouver l'équilibre entre les termes contraires que sont l'injonction au plaisir et l'injonction au contrôle. Un abus dans un sens ou dans l'autre sera rapidement sanctionné sur le plan individuel comme sur le plan social, ainsi qu'en témoignent des phénomènes comme la stigmatisation de l'obésité (abus de plaisir) ou les troubles des conduites alimentaires que sont l'anorexie et la boulimie (abus de contrôle). Qu'il rompe l'équilibre et le mangeur se trouve rapidement sanctionné, par lui-même et par les autres. Les pratiques alimentaires se forment donc dans un environnement normatif complexe, à la fois souple et rigide, qui demande à l'individu de s'adapter à des normes qui se donnent comme fondamentalement contradictoires.

## Chapitre I

### L'encadrement social de l'alimentation

#### 1. Le corps sage et la culture corrompue

La tentation paraît forte, chez certains sociologues, de justifier l'intérêt et la pertinence du regard qu'ils portent sur l'alimentation. Il semble en effet que l'alimentation peine à s'instituer comme objet d'étude légitime en sociologie. Un peu de la même manière qu'a été jugée la vie quotidienne jusqu'à la publication du premier tome de la *Critique de la vie quotidienne* (Lefebvre, 1958), certains considèrent l'acte alimentaire comme banal, trivial, donc sans intérêt pour la discipline. D'autant plus que l'objet brouille la frontière entre nature et culture : «Le choix des aliments est sans doute, de toutes les activités humaines, celle qui chevauche de la façon la plus déroutante la ligne de partage entre nature et culture. Le choix des aliments est lié à la satisfaction des besoins du corps, mais aussi dans une très large mesure à la société» (Douglas, 1979, p. 145). La sociologie se trouve de ce fait confrontée à ses limites : jusqu'où le sociologue peut-il se prononcer ? À quel moment empiète-t-il sur le terrain du biologiste, du chimiste, du médecin ou du nutritionniste ?

De crainte que soient outre-passées les limites de son domaine de compétence, la réflexion sociologique sur le fait alimentaire a d'abord été marquée par la pudeur. C'est ainsi que Jean-Pierre Poulain note qu'il « est plus juste de parler de mouvements de la sociologie vers l'alimentation plutôt que d'une sociologie de l'alimentation » (2002, p. 13). Comme si la sociologie s'avancait à petits pas vers l'alimentation, s'en approchant discrètement, sans oser s'en saisir vraiment. Pourtant, les travaux abondent et un grand nombre d'aspects de l'alimentation dans les sociétés occidentales contemporaines ont été l'objet d'investigations poussées.

Toutefois, ces réflexions sont souvent subordonnées à celles sur d'autres objets plus grands, plus nobles : la modernisation et l'industrialisation des sociétés occidentales, le processus d'individualisation, les formes contemporaines de la normativité, etc. Nous tenterons ici de faire honneur à notre objet d'étude et de considérer l'alimentation pour ce qu'elle est : un événement fondateur de l'existence humaine, qui rythme et organise la vie des hommes depuis la nuit des temps.

Dans ce chapitre, les divers processus qui organisent l'alimentation occidentale contemporaine seront mis à l'examen. Ceux-ci ont tous en commun de révéler une *modernité alimentaire* qui a radicalement transformé le rapport des hommes à leurs aliments, modernité marquée par une logique normative éclatée et profondément contradictoire. Toutefois, avant d'aborder de front cette question, je m'intéresserai à la frontière entre nature et culture dans l'acte alimentaire, l'explorant là où elle a son ancrage le plus fort : dans le corps de l'homme.

### *1.1 La sagesse du corps en question*

Une série d'expériences menées dans les années 1920 par Clara Davis a démontré que de jeunes enfants à peine sevrés, lorsqu'ils étaient appelés à choisir eux-mêmes leur nourriture à partir d'un ensemble d'aliments qui leur étaient proposés, en arrivaient à établir une diète conforme à l'équilibre nutritionnel (Davis, 1939 ; Fischler, 1979a). Ces expériences s'inscrivent dans les questionnements, à la frontière de la nature et de la culture, sur la « sagesse du corps ». Les interrogations peuvent se résumer ainsi : l'homme sait-il d'instinct ce qu'il lui faut manger pour maintenir son organisme en bon état de fonctionnement ? Sait-il quoi manger, quand et en quelle quantité ? Ces questions recouvrent un ensemble de fonctions corporelles qui participent des choix alimentaires, entre autres les goûts et dégoûts ainsi que les mécanismes de la faim et de la satiété. Certains, comme Clara Davis, avancent qu'il existe bien des mécanismes de régulation interne qui permettent à l'homme d'identifier et de consommer les aliments qui lui assureront l'équilibre nutritionnel.

Cette interprétation de ses travaux est toutefois contestée par Fischler, qui voit d'abord dans les résultats de l'expérience l'effet de la transmission culturelle : « Ainsi, les travaux de

Clara Davis, s'ils ne prouvent pas l'existence d'une aptitude innée à exercer les "bons choix" alimentaires, illustrent un mécanisme de transmission culturelle, notamment par *restriction du champ de l'expérience*, un effet-pochoir, qui se manifeste quotidiennement dans chaque famille, à l'égard des enfants » (Fischler, 1990, p. 98). Celui-ci n'en identifiait pas moins, un peu plus de dix ans plus tôt, quelques éléments qui participent d'une sagesse du corps, en particulier les mécanismes de faim-satiété et celui de « faim spécifique », qui déclenche un appétit pour certains aliments aptes à combler une carence nutritionnelle (1979a, p. 190).

L'existence d'une sagesse du corps est donc admise, mais qui serait subordonnée à une « sagesse des cultures » :

Outre ces indices d'une « sagesse du corps », nous voyons aussi apparaître, de plus en plus nombreux, des exemples d'une hypothétique « sagesse des cultures », c'est-à-dire de croyances ou de pratiques, par exemple culinaires, correspondant selon toute apparence à une « fonctionnalité » inconsciente : telle pratique étrange, par exemple, tendrait en fait à maintenir l'équilibre nutritionnel de ceux qui l'ont adoptée (Fischler, 1979b, p. 2).

Il est assez aisé de trouver des exemples de cette sagesse des cultures. Ainsi en va-t-il des rituels sophistiqués de préparation de certains aliments recensés dans les cultures traditionnelles, qui en annulent la toxicité (certains modes de préparation du manioc qui permettaient d'éviter ses dommages potentiels pour la glande thyroïde, l'« extraction de la lysine du maïs par la chaux dans les cultures mexicaines traditionnelles » [Aimez, 1979, p. 95] ). Il est cependant tout aussi facile de repérer, dans ces mêmes cultures traditionnelles, des exemples d'aberrations culturelles, qui engendrent malnutrition et carences alimentaires: « [que] l'on pense aux sociétés forestières dont l'aliment de base est le manioc ou la banane plantain, ou aux sociétés dont l'ordinaire est à base de riz poli. Dans ces dernières, le béribéri<sup>2</sup> n'est pas rare ; dans les premières les carences protéiques sévissent en permanence dans la population infantile » (de Garine, 1979, p. 75).

S'il existe une telle chose que la sagesse du corps, celle-ci serait parfois corrompue par la « folie des cultures » (Fischler, 1979a), qui tireraient profit ou annihileraient les bénéfices de cette sagesse corporelle. La régulation corporelle est en ce sens subordonnée à l'ordre symbolique, à l'avantage ou au détriment de l'équilibre nutritionnel. Ainsi que l'affirme Douglas,

---

<sup>2</sup> Le béribéri est une carence en vitamine B<sub>1</sub> (thiamine) qui engendre des troubles nerveux.

« Les principes de sélection qui guident l'être humain dans le choix de ses ressources alimentaires, selon toute vraisemblance, ne sont pas d'ordre physiologique mais culturel » (1979, p. 146). C'est ainsi que Pierre Aimez peut affirmer que « l'abandon des modes du manger traditionnel, le mépris des anciennes grammaires culinaires se soldent par un excès de morbidité et de mortalité. Il est flagrant que l'homme moderne n'a pas su, jusqu'à présent, adapter son alimentation aux buts qu'il poursuit » (Aimez, 1979, p. 99). La sagesse du corps, cristallisée dans certains cultures traditionnelles, se serait donc évaporée avec l'érosion de ces mêmes cultures, permettant l'apparition de tous les désordres de l'alimentation contemporaine (anorexie, boulimie, obésité et autres troubles des conduites alimentaires, prolifération des régimes amaigrissants, etc.). C'est ainsi que Fischler attribue la perturbation des mécanismes régulateurs non pas à l'évolution culturelle en elle-même, « mais bien plutôt [à] la *crise* de la culture que traversent les pays développés, et notamment la désagrégation ou la déstructuration des systèmes normatifs et des contrôles sociaux qui régissaient traditionnellement les pratiques et les représentations alimentaires » (Fischler, 1979a, p. 191).

### *1.2 Déstructuration, perte de sens: du pessimisme de la sociologie de l'alimentation*

Peu importe que l'on porte attention à toutes les nuances apportées au discours sur la sagesse du corps et des cultures, l'idée transparaît toujours que les maux de l'alimentation contemporaine seraient causés par la dénaturation de la culture occidentale qui ferait abstraction des contraintes physiologiques, en rupture avec la réalité biologique. Une conséquence, en somme, du dualisme contemporain qui « oppose l'homme à son corps » (Le Breton, 1990, p. 9). La situation n'est pas sans provoquer l'avalanche des critiques en provenance des sciences sociales, qui dénoncent l'anomie culinaire, la perte de sens de même que la déstructuration de l'alimentation occidentale. Jean-Paul Aron parle de «glaciation» de l'espace alimentaire, insistant sur « [l]es fast-foods, les plats-minute, le grappillage à domicile, les prises multiples qui transforment l'alimentation en quelque chose qui n'a plus de sens » (1997, p. 32). Claude Fischler évoque « des travaux américains [qui] nous montrent que le repas composé et commensal est pratiquement en voie de disparition aux États-Unis. Dans des familles des couches moyennes citadines, il arrive que l'on ne se trouve réunis autour de la table du dîner familial que deux ou trois fois par semaine et le repas ne dure guère alors plus de vingt minutes » (1979a,

p. 203). Dans *La fin des mangeurs*, Paul Ariès s'inquiète : « L'homme moderne devient en effet chaque jour davantage un cuisinier sans histoire, un mangeur sans mémoire. Il utilise des produits qui ne lui parlent plus faute d'un minimum de culture culinaire. Il dispose d'aliments dont il ne connaît ni l'origine précise ni même la nature véritable. Il mange désormais à sa faim, mais sait-il vraiment encore ce qu'il mange ? » (1997, p. 9).

Ainsi, le mangeur contemporain serait seul, individualisé, atomisé face à des aliments anonymes et inquiétants. Son alimentation serait déstructurée, en raison des transformations sociales et familiales qui auraient anéanti toute dimension collective dans l'organisation des repas. Ses aliments, qui lui sont de plus en plus fournis par l'industrie, auraient perdu toute valeur symbolique : des plats prêts-à-manger, dénués de toute signification pour celui qui les consomme. On croirait presque à une désocialisation de l'alimentation, tant la lecture que font plusieurs sociologues de l'alimentation contemporaine est pessimiste. Ceux-ci semblent parfois lire dans les transformations de l'alimentation contemporaine l'érosion de la société tout entière, l'expression de l'effritement du lien social. Le développement d'un discours autour de la fin du sens et de la structure en alimentation coïncide historiquement avec le développement des discours sur la fin du lien social, de la démocratisation ou de la modernité, qui s'expriment dans un genre littéraire que Marc Angenot a nommé le « discours crépusculaire » : « Dans les chocs successifs des "modernisations", une même attitude de désenchantement, de perte de tous repères et de ressentiment larvé, les mêmes facilités du diagnostic global et de l'extrapolation à partir d'événements obscurs mués en signes du temps, en intersignes apocalyptiques, offrent un même schéma cognitif fallacieux » (Angenot, 1998, p. 51), alors qu'il est pourtant « tout à fait rationnel de poser que les idéologies, les valeurs sociales, les visions du monde peuvent un jour être dépassées et qu'elles peuvent (et doivent) disparaître » (Angenot, 1998, pp. 51-52).

Si le ton alarmiste parfois utilisé pour dénoncer la situation peut être questionné, il est vrai que l'alimentation contemporaine s'est dégagée, avec le développement de la culture de masse, des lourdes contraintes qui l'organisaient jadis, permettant l'éclosion de pratiques éclectiques dont on peine encore à évaluer la portée. François Ascher postule en ce sens l'avènement d'une troisième modernité alimentaire :

Du point de vue de l'alimentation, il semble donc que les sociétés occidentales entrent aujourd'hui dans ce qu'on pourrait qualifier de troisième modernité alimentaire. La première modernité fut celle de la détraditionalisation qui vit disparaître progressivement les pratiques alimentaires issues du Moyen Âge, et se constituer le mangeur individuel ; la deuxième fut celle du passage de l'alimentation à l'ère industrielle avec le développement de la production-consommation de masse de la nourriture et l'apparition progressive d'une abondance alimentaire ; la troisième modernité, qui s'ébauche, est une hypermodernité dans le double sens de ce mot : une modernité plus radicale encore, et une modernité à *n* dimensions, c'est-à-dire qui prend des formes variées non seulement dans les divers groupes sociaux et entre les différents individus, mais pour chaque individu qui, selon les circonstances, adopte tel ou tel comportement alimentaire (2005, pp. 243-244).

La périodisation proposée par Ascher démontre qu'il est possible de forger un cadre d'analyse qui permette d'interpréter les pratiques alimentaires contemporaines, si désorganisées qu'elles puissent paraître, sans conclure d'emblée à l'anomie et la perte de sens<sup>3</sup>. Ces errements de la sociologie de l'alimentation éclosent toutefois dans un contexte particulier, marqué par une transformation radicale de la situation alimentaire en Occident. Nous le verrons, l'abondance qui marque l'alimentation contemporaine est propice à l'apparition de discours multiples. Il n'est donc pas surprenant que la situation ait pu paraître anémique aux yeux des sociologues, qui voyaient les grilles d'analyse qui fonctionnaient si bien jusque-là tomber en désuétude. L'hypothèse de l'émergence d'une hypermodernité alimentaire permet en ce sens de rendre compte adéquatement des plus récentes transformations de l'alimentation occidentale, qui semble se décliner en un ensemble de pratiques de plus en plus éclectiques.

## **2. Tendances de l'alimentation occidentale contemporaine**

Les Occidentaux évoluent aujourd'hui dans un contexte d'abondance alimentaire jusqu'alors jamais rencontré. Si quelques épisodes de disette viennent assombrir le portrait (qu'on pense à la grande sécheresse qui a sévi en Russie en 1920-1921, ou aux conséquences des deux Guerres mondiales qui ont perturbé la production et la distribution de la nourriture [Sorcinelli, 1996, p. 812]), la faim n'est plus qu'un lointain souvenir pour les générations nées au XX<sup>ème</sup> siècle. L'alimentation se libère ainsi d'un grand nombre des contraintes qui l'organisaient jusqu'alors, comme les variations saisonnières ou les interdits et prescriptions d'ordre religieux,

---

<sup>3</sup> D'autant plus que l'hypothèse d'une perte de sens de l'alimentation ne se vérifie pas sur le terrain. Nous le verrons, aussi déstructurées qu'elles soient, les pratiques alimentaires sont tout de même investies de sens par les individus qui expriment encore, via l'alimentation, une vision forte du monde dans lequel ils évoluent.

alors que diminue le poids de l'encadrement familial et des ressources économiques. Avec la fin des inquiétudes quant à la disponibilité des aliments, l'espace de liberté culinaire a gagné en importance. Sauf dans les cas pathologiques, pour la plupart regroupés dans les troubles des conduites alimentaires, l'alimentation occidentale ne se réfléchit plus en termes de survie. La question de l'organisation quotidienne de l'alimentation (quoi manger, quand le manger et comment) prend donc un tout autre sens. Si beaucoup se joue en solo, à la maison, à la cafétéria ou au restaurant, le rapport que les individus entretiennent avec leur nourriture n'en est pas moins grandement déterminé par les processus qui organisent l'alimentation depuis l'émergence de la deuxième modernité alimentaire. Au nombre de ceux-ci, on compte la rationalisation, qui se traduit entre autres par l'industrialisation de la production, et l'individualisation de la consommation.

### *2.1 Un peu d'histoire*

C'est aux États-Unis, dans les années 1920, que l'industrialisation de la production alimentaire a débuté. La formidable percée des aliments transformés dans une Amérique affaiblie par une crise économique de grande ampleur, à savoir la Crise des années 1930, ne s'explique pas seulement par les efforts publicitaires (par ailleurs considérables) des groupes industriels pour imposer leurs produits. Les transformations sociales alors en cours, entre autres liées au rôle des femmes dans la société, ont grandement facilité l'entrée de ces aliments d'un genre nouveau dans les foyers américains :

*Americans were not just responding to the price and availability of food, they were also reacting to ideas about the social role of food : who should prepare it, how it should be prepared, and what eating it said about them and their society. Here economic forces did come into play, but in the form of the vast amounts producers and processors spent to create the images that sold their products (Levenstein, 2003, p. 30).*

Comment expliquer le succès remporté par les aliments transformés aux États-Unis dès le début des années 1920, au détriment des cuisines régionales jusque-là développées aux quatre coins du pays ? Le processus d'industrialisation de la production alimentaire était déjà amorcé au début de la décennie. Le sucre, la farine et la viande étaient alors les principaux produits transformés et distribués par l'industrie. Ces premiers pas dans la production alimentaire à grande échelle ont

permis à deux géants de l'alimentation, General Foods et Standard Brands, d'émerger et d'asseoir leur domination sur le marché. Puis est arrivée la crise économique qui se préparait déjà depuis plusieurs années, mettant fin abruptement à une décennie d'euphorie. Néanmoins, l'industrialisation de l'alimentation s'est intensifiée, pour toucher une gamme toujours plus large de produits, alors que la grande distribution commençait à introduire des changements majeurs dans l'alimentation des Américains :

*The same forces – improvements in transportation, preservation, and distribution – liberating Americans from seasonality also continued to free them from the dictates of regional geography. Milk, cheese, and green vegetables poured into the South from the Mid-Atlantic states and Midwest. Practically the entire nation was blanketed with immature citrus fruits and indestructible iceberg lettuce from southern California, canned fish and vegetables from central and northern California, canned tomatoes and peas from New Jersey, Wisconsin cheese, western beef, midwestern ham and sausage, Florida oranges, Hawaiian pineapple, Central America bananas, and Cuban sugar (Levenstein, 2003, p. 27).*

Les femmes, confrontées à des aliments inédits et à des exigences nutritionnelles nouvelles, ne pouvaient plus se référer aux sources d'informations traditionnelles en la matière, à savoir leurs mères et leurs grand-mères. C'est ainsi que nombre d'entre elles ont appris à faire la cuisine dans des cours d'économie familiale, où on leur enseignait comment utiliser les aliments transformés, dont on vantait les nombreux avantages nutritionnels et pratiques : « *Canned foods have long since come into their own. They're teeming with vitamins and other scientific discoveries* », affirmait le *Delineator*, magazine féminin alors en vogue aux États-Unis (Levenstein, 2003, p. 32). Les médias de masse ont également pris la relève des réseaux familiaux, les magazines féminins relayant l'information et les conseils nutritionnels dictés par l'industrie. Bientôt, les journaux à grand tirage et les livres de cuisine diffusaient des recettes pour enseigner aux femmes comment utiliser les produits transformés et insistent sur leurs avantages en matière de nutrition.

C'est donc à la faveur de transformations économiques et sociales majeures que les produits alimentaires à valeur ajoutée se sont imposés dans les cuisines américaines. Avec la Deuxième guerre mondiale, de plus en plus de femmes adultes travaillent à l'extérieur de la maison. En 1941, 24% d'entre elles occupent un emploi. Ce chiffre grimpe à 37% en 1945, gonflé par l'effort de guerre. En 1957, les femmes représentent 32% de la force de travail américaine (Levenstein, 2003). Les aliments en conserve et autres produits transformés permettent à ces femmes débordées de gagner du temps lors de la préparation des repas, quoiqu'il

ne soit toujours pas démontré, bien au contraire, que leur charge de travail en ait réellement été réduite :

*Anxiety over the young was watched by growing doubts that the glittering new appliances and attractively packaged processed foods could really deliver on their promises of freedom. Nixon's boast to Krushchev that modern American technology was making housewife's life easier began to ring hollow in millions of exhausted housewives' ears. Any time saved by convenience food and labor-saving appliances seemed to be gobbled up elsewhere (Levenstein, 2003, p. 131).*

Dans une société encore largement dominée par les hommes, l'économie de temps théoriquement réalisée grâce aux aliments transformés est néanmoins réputée permettre aux femmes de gagner une liberté chère à l'Amérique, alors que la production alimentaire industrielle – et la consommation de ses produits – entre en résonance avec l'idéologie capitaliste et les notions d'efficacité, de performance et d'organisation scientifique du travail qui la sous-tendent.

## *2.2 Industrialisation, incorporation et perception du risque*

Les transformations de la cuisine et de l'alimentation auxquelles a assisté la société occidentale au cours du dernier siècle, celles-là même qui étaient porteuses des espoirs les plus fous de la société américaine, sont aujourd'hui déplorées par la sociologie. Car si les femmes ont désinvesti la cuisine, il n'y a que l'industrie qui semble les avoir remplacées. La perte de la médiation culinaire semble être ici synonyme de perte de sens :

Chez soi, cet espace glacière [la cuisine] n'est pas forcément inesthétique : cuisine moderne achetée, quand on a beaucoup d'argent, chez des fabricants sophistiqués, où l'on mange où l'on fait la cuisine en même temps ; même dans les milieux ultra-favorisés, c'est parce que la cuisine ne compte pas en tant que telle, ou de moins en moins, qu'elle est faite [...] très rapidement. L'espace alimentaire est un espace de consommation qui doit plaire, mais ce que l'on y fait doit être fait le plus rapidement possible sans cette médiation complète de la confection qui autrefois menait les plats de la cuisine à la salle à manger ou à la salle commune. La sobriété et l'élégance rendent l'espace alimentaire de plus en plus froid, même si cette froideur peut avoir des apparences mélodieuses (Aron, 1997, p. 32).

Le bonheur des uns fait le malheur des autres, dit-on. Si l'industrialisation de la production alimentaire libère théoriquement les femmes d'une lourde tâche, l'acte culinaire, médiation symbolique entre l'homme et la nature, se déplace des mains des cuisinières pour être remise entre celles de l'industrie, froides, lointaines et anonymes. Le mangeur doit se soumettre à cette inconnue, si inquiétante qu'elle soit.

Or, pour être consommé, un aliment doit faire sens pour celui qui le mange, il lui faut être marqué culturellement et idéologiquement. Roland Barthes nous invite en ce sens à considérer l'aliment comme un signe, partie prenante d'un système de communication entre les membres d'une même culture :

En achetant un aliment, en le consommant et en le donnant à consommer, l'homme moderne ne manie pas un simple objet, d'une façon purement transitive ; cet aliment résume et transmet une situation, il constitue une information, il est significatif ; cela veut dire qu'il n'est pas simplement l'indice d'un ensemble de motivations plus ou moins conscientes, mais qu'il est un véritable signe, c'est-à-dire peut-être l'unité fonctionnelle d'une structure de communication ; je ne parle pas seulement ici des éléments du *paraître* alimentaire de la nourriture engagée dans des rites d'hospitalité, c'est toute la nourriture qui sert de signe entre les participants d'une population donnée (1970, p. 309).

Fischler avance, à l'inverse, que le mangeur contemporain serait confronté à des objets comestibles non identifiés, des OCNI, qui auraient perdu leur caractère significatif par manque de médiation culinaire (1990, p. 209) : « Enveloppé, conditionné, sous vide, sous cellophane, sous une peau ou une coquille de plastique, il flotte pour ainsi dire dans un *no man's land* extra-temporel : le froid, le vide ou la déshydratation le protègent contre la corruption, c'est-à-dire contre le temps ; mais du même coup, ils le coupent de la vie » (Fischler, 1990, p. 209).

Il n'est pas certain toutefois que les aliments modernes aient perdu toute valeur symbolique. Ce qui est avéré, toutefois, c'est que l'alimentation contemporaine a été considérée, par l'industrie et par certaines disciplines scientifiques, indépendamment de cette dimension symbolique, ce qui s'est soldé par plusieurs échecs commerciaux et autant d'aberrations scientifiques qui ont encore cours aujourd'hui (Le Barzic et Pouillon, 1998) :

*In the sense that the whole of society has been secularized by the withdrawal of specialized activities from a religious framework, so food has also been taken out of any common metaphysical scheme. Moral and social symbols seem to have been drained from its use, at least in the opinion of professional food theorists. However, this theoretical bias may be due less to the secularization of food habits among ordinary folk in the Western Hemisphere than to the secularization of social theory* (Douglas, 1984, pp. 4-5).

C'est à cette même rupture théorique, ici dénoncée par Mary Douglas, que se sont attaqués, en 1973, Kandel, Pelto et Jerome. Ceux-ci avaient pris en charge l'organisation du colloque *Nutritional Anthropology*, qui s'est tenu dans le cadre de l'*Annual Meeting of the American Anthropological Association* de la même année. Ils cherchaient alors à rétablir le dialogue entre la

science nutritionnelle et l'anthropologie de l'alimentation. Alors que les premiers, dans leur pratique, faisaient totalement abstraction de la dimension culturelle de l'alimentation, les seconds ne possédaient pas, pour la plupart, les connaissances de base en nutrition qui auraient pu permettre une collaboration féconde entre les deux disciplines: « *At the time, we were acutely aware that a difficult task of cross-disciplinary education and communication lay before us because many nutritionists and social scientists lacked understanding of, and respect for, one another's fields* » (Jerome, Kandel et Peltó, 1980, p. 2). De même, l'industrie agro-alimentaire a essuyé quelques échecs commerciaux avant d'en arriver à prendre en compte la dimension symbolique de l'alimentation, préoccupation qui se traduit aujourd'hui par le soin apporté à l'emballage des produits et à la présentation de l'image de marque (Levenstein, 2003).

### *2.3 L'angoisse fondamentale et les inquiétudes sanitaires*

Néanmoins, privé de cette médiation symbolique qu'est la cuisine, le mangeur contemporain est une proie facile pour l'angoisse fondamentale, qui trouve sa source dans le paradoxe de l'omnivore, d'abord décrit par Paul Rozin (1976). De par son statut d'omnivore, l'homme se trouve pris entre deux tendances contradictoires. D'abord, la néophilie. Pour survivre, l'homme doit absolument varier son alimentation, car il ne peut trouver toute la charge nutritive dont il a besoin dans un seul aliment. Il doit donc constamment essayer de nouveaux aliments, s'adapter à nombre de situations radicalement différentes, changer de régime selon la conjoncture ou les circonstances. L'attrait de la nouveauté a toutefois son penchant négatif, soit la perspective inquiétante de l'intoxication ou de l'empoisonnement, qui se traduit par la néophobie. D'un côté, l'homme serait donc attiré par la nouveauté, la variété, mais il serait aussi constamment inquiet du danger de s'intoxiquer. De cette opposition naît l'angoisse fondamentale de l'acte alimentaire. C'est par la cuisine que l'homme résout le paradoxe: l'action posée sur les aliments permet de les apprivoiser, de signer leur entrée dans l'ordre du mangeable. D'autant plus qu'« [i]ncorporer un aliment, c'est, sur un plan réel comme sur un plan imaginaire, incorporer tout ou partie de ses propriétés : nous devenons ce que nous mangeons » (Fischler, 1990, p. 66). C'est à ce moment précis, celui de l'incorporation, que se cristallise l'angoisse fondamentale des mangeurs, qui acceptent de baisser temporairement la garde pour laisser entrer en eux des aliments parfois inconnus, aux vertus imaginaires et mystérieuses.

Dans les sociétés contemporaines, cette angoisse est déterminée à la fois par l'abondance alimentaire et par la coupure entre l'homme et ses aliments consécutive de l'industrialisation de la production : « Aujourd'hui, la crainte est de manger trop, trop riche et, surtout, de ne plus pouvoir s'arrêter de manger » (Le Barzic et Pouillon, 1998, p. 13). Savoir comment manger et comment bien manger est au cœur des préoccupations d'un grand nombre de mangeurs. De même, les inquiétudes quant à la qualité des aliments ingérés font désormais partie du quotidien alors que, pourtant, les gouvernements et l'industrie agro-alimentaire se soucient plus que jamais de la sécurité alimentaire. Bien que les risques réels n'aient jamais été si négligeables, on s'inquiète « des intoxications chimiques ou microbiologiques et, sur le long terme, des conséquences de l'usage des nouvelles technologies appliquées à la production et à la transformation alimentaire ou encore des pathologies nouvellement découvertes comme les maladies à prion » (Poulain, 2002, p. 75). Les questions sanitaires occupent le haut du pavé, les mythes comme le « veau aux hormones » côtoyant les inquiétudes causées par les organismes génétiquement modifiés (OGM) et les pesticides. On se soucie de la pureté des aliments consommés, en quête des signes de cette pureté. On veut manger blanc, propre, des aliments bien emballés dans du cellophane ou conditionnés sous vide (Fischler, 1979a, p. 201).

Cette perception accrue du risque, qui participe de ce que Ascher (2001) a nommé la risquisation de la société, « résulte donc du double processus d'individualisation et de rationalisation qui caractérise la modernité » (Ascher, 2005, p. 148). Ainsi, le mangeur seul qui peine à trouver des repères pour guider ses pratiques alimentaires aura grand mal à calmer l'anxiété fondamentale de l'acte alimentaire. Les aliments qu'il mangera ne seront que faiblement marqués par la culture, alors même que l'industrialisation de la production alimentaire met à mal la médiation symbolique qu'est la cuisine et met en lumière le choc entre rationalité sociale et rationalité scientifique, au cœur de la définition du risque dans les sociétés contemporaines (Beck, 2001). Ainsi, une certaine proportion d'OGM présente dans une tomate (ou de sulfites dans un jambon, ou d'agents de conservation dans des céréales, etc.) paraîtra tout à fait raisonnable au scientifique, qui n'y voit aucun risque pour la santé, mais sera inacceptable pour le consommateur soucieux de la pureté biologique de ses aliments. D'autant plus que, comme l'indique Poulain, plus l'on parle du risque, plus les inquiétudes s'amplifient : « Dans un curieux effet *boomerang*, plus la sécurité et la qualité s'évalent dans le discours des entreprises ou des

pouvoirs publics, plus l'inquiétude se déploie chez les consommateurs » (Poulain, 2002, p. 79). Les tentatives des pouvoirs publics pour calmer l'anxiété des mangeurs ont donc l'effet paradoxal d'aviver l'angoisse, alors même que manger n'a jamais été aussi sécuritaire. Et ce sont bel et bien les efforts pour endiguer le risque, qui ont pour conséquence de couper l'aliment de la nature, qui engendrent ces aliments en mal d'identité, qui eux-mêmes sont producteurs des angoisses alimentaires, d'autant plus que l'individualisation de la consommation tend à laisser le mangeur seul face à ses aliments.

#### *2.4 Individualisation et « cacophonie alimentaire »*

Ainsi, à l'industrialisation de la production alimentaire correspond l'individualisation de la consommation, elle-même subordonnée au processus d'individualisation des sociétés modernes. Le mangeur est de plus en plus autonome, déchargé des contraintes qui encadraient autrefois ses pratiques, et cette autonomie est encouragée par les nouvelles formes du manger qui ont émergé au dernier siècle:

La société contemporaine ne cesse donc d'inventer des moyens d'alimentation susceptibles de contribuer à l'accroissement de l'autonomie, de l'indépendance, de l'intimité ou de la *privacy* des individus, voire de leur solitude. Les formes communautaires des repas sont ainsi pratiquement de moins en moins inévitables. Après l'assiette et la fourchette qui avaient préparé l'invention du restaurant, et le restaurant qui a diffusé la figure du plat personnalisé et de la portion individuelle, de nouveaux instruments, dispositifs et préparations culinaires, continuent de rendre toujours plus aisée l'autonomie du mangeur, qu'il s'agisse du contenu ou des formes sociales de son repas. Mais ils facilitent aussi son isolement éventuel (Ascher, 2005, p. 58).

Néanmoins, comme le souligne Ascher, ces nouvelles techniques participent aussi à la création de nouvelles formes de socialisation, dans des liens choisis, à des moments eux aussi choisis. Cependant, plus que jamais, les mangeurs peuvent décider ce qu'ils mangent, comment ils le mangent et quand ils le font. Les temporalités alimentaires sont bousculées à mesure que se transforme l'institution familiale (Aron, 1997). Le contenu des assiettes se diversifie, les possibilités abondent, le mangeur n'a plus qu'à choisir. Le libre choix serait devenu la norme : il y aurait, sur le marché français, entre 180 000 et 200 000 produits disponibles (Muxel, 2009). L'abondance et la variété des aliments sont à l'image de la multiplication des possibilités qui s'offrent au mangeur : « Comment ne pas être obligé de choisir dans une offre aussi diversifiée !

Il y a place pour toutes les variantes individuelles, pour toutes les combinaisons de choix et de goûts ! » (Muxel, 2009, p. 76)

Cette situation d'abondance, de multiplication des choix possibles et de diminution des contraintes, Fischler la nomme gastro-anomie : le mangeur moderne gagne ici en liberté et en autonomie ce qu'il perd en encadrement social, mais trouve du même coup son alimentation déstructurée faute de repères fixes auxquels se référer. Il ne faut toutefois pas confondre absence de normes et abaissement du contrôle social : le problème n'est pas ici que le mangeur peine à identifier des balises lui permettant de structurer son alimentation. C'est plutôt celui d'un trop plein de normes, d'injonctions contradictoires, de conseils, de mises en garde entre lesquels le mangeur, parfois, ne sait plus se retrouver. Le foisonnement des normes génère ainsi plus de confusion que d'organisation, tant les discours se multiplient, se confrontent, s'opposent :

Dans le monde développé, un brouhaha diététique se fond dans une véritable et planétaire cacophonie alimentaire : les discours diététiques se mêlent, s'affrontent ou se confondent aux discours culinaires et gastronomiques, les recueils de régimes aux recueils de recettes, les manuels de nutrition aux guides gastronomiques. Partout montent de la prescription et de la prohibition, des modèles de consommation et de mise en garde : dans cette cacophonie, le mangeur désorienté, à la recherche de critères de choix, trouve surtout à nourrir son incertitude (Fischler, 1990, p. 202).

L'enchevêtrement des discours sur l'alimentation, la cacophonie alimentaire, est à l'image de la publicité : « c'est un discours sur les choses, un discours évanescant, un discours qui se nie lui-même à chaque instant, un discours qui, se produisant, se contredit volontairement puisque tout produit sera, au bout d'un certain temps, et très rapidement, dépassé » (Aron, 1997, p. 27). C'est bien ainsi qu'opère le brouhaha diététique. Or, ainsi que l'exprime Barthes (1970), cette création collective qu'est la grande information exprime la « psychologie collective » plus qu'elle ne la détermine. Le discours sur l'alimentation est, comme la publicité, fondamentalement contradictoire : il enjoint le mangeur à faire une chose et son contraire, à manger plus et moins, plus vite mais mieux, plus varié mais moins coûteux. Le mangeur semble s'y perdre, d'autant plus que les discours sur l'alimentation portent une forte charge normative : on ne suggère pas au mangeur de manger mieux, moins, plus ou plus varié, on l'y enjoint.

Il ne faut toutefois pas se laisser impressionner par le chaos apparent de la cacophonie alimentaire. Car si les discours s'emmêlent et s'entrechoquent, il est tout de même possible d'y

déceler un ordre, quelques grands principes qui l'organisent, intimement liés aux exigences plus larges qui sont imposées à l'individu moderne.

### 3. Plaisir et contrôle: le mangeur entre deux feux

*Liberty is to the collective body, what health is to every individual body. Without health no pleasure can be tasted by man ; without liberty, no happiness can be enjoyed by society.*

*Thomas Jefferson*

*Laissons crier les médecins!*

*Grimod de la Reynière*

L'individu moderne est invité à se servir dans le buffet *all you can eat* perpétuel induit par la culture de masse. Mais il doit aussi savoir s'arrêter de manger. Il lui faut profiter de tout ce qui lui est offert à profusion, mais faire preuve de contrôle envers lui-même, être le véritable maître de son corps : « Chaque individu peut devenir ce qu'il veut, mais pour le faire il ne suffit pas d'accepter les règles ou de modifier des comportements. Afin d'obtenir succès et pouvoir, c'est le corps qu'il faut redresser, changer, perfectionner » (Marzano, 2002, p. 22). Sollicité en permanence, l'individu doit savoir tirer parti des plaisirs qui lui sont offerts. Il doit s'y lancer à cœur joie, mais aussi avec parcimonie : il ne lui faudrait surtout pas nuire à sa santé ou, pire encore, devenir gras. Les individus contemporains se doivent donc de se conformer au couple d'injonctions contradictoires plaisir/contrôle, ou encore contrôle/consommation (Le Barzic et Pouillon, 1998 ; Marzano, 2002). Il leur faut satisfaire à l'exigence d'autocontrôle, se conformer à l'idéal du corps maîtrisé dont Elias a retracé l'avènement (1975 ; 1991 ; 2002a ; 2005) et sur lequel nous reviendrons dans le prochain chapitre.

Porteur de ces contradictions, le modèle du Grand Individu Abstrait constituerait aujourd'hui une référence centrale dans la constitution de chaque individu qui cherche à faire corps avec la société moderne. Pour s'inscrire dans la société, celui-ci doit se conformer à quatre injonctions: « deviens toi-même » ; « choisis ta vie » ; « prends garde à toi » ; « amuse-toi bien » ! L'individu moderne doit donc « se réaliser », devenir « qui il est vraiment » tout en demeurant « fidèle à lui-même » et « authentique ». Ce faisant, il lui faut faire preuve de libre-arbitre,

d'autonomie, être sujet de sa destinée. Il doit de même avancer en se conformant au principe de sécurité, d'une part pour contribuer à remplir l'objectif d'une société sans risque, d'autre part pour repousser le moment de l'échéance fatale, d'autant plus qu'avec le processus d'individualisation, les hommes ont perdu toute forme de continuité dans une vie éternelle ou dans les générations suivantes. La perspective de leur propre mort est donc devenue tout à fait tragique et inquiétante, d'autant plus qu'elle est désormais une expérience solitaire et privée (Elias, 2002b). L'individu doit finalement remplir toutes ces exigences en respectant le principe de plaisir, tant dans la recherche de la passion que dans la fondation des liens affectifs. Il lui faut abolir toute souffrance, car cette dernière, dénuée de toute connotation religieuse, n'aurait plus aucun sens (Bajoit, 2007). Cet individu, qui règne en maître sur la société contemporaine puisqu'il a délogé la Raison, qui elle-même a remplacé Dieu, doit donc savoir tirer profit des jouissances de la vie moderne, sans jamais perdre la maîtrise de son corps. Celui-ci doit être au service de cet individu en quête d'authenticité et de réalisation, qui cherche à devenir lui-même et à s'inventer à la fois :

En effet, même si la rhétorique contemporaine nous présente le corps comme un simple objet que la personne peut, librement et de façon autonome, utiliser pour réaliser ses buts ou ses rêves, il convient de rappeler que l'image idéale du corps que l'on cherche habituellement à atteindre n'est souvent rien d'autre que l'image culturelle que nous sommes censés accepter (Marzano, 2002, p. 34).

Le mangeur contemporain évolue donc dans un environnement normatif hautement contradictoire, qui structure les représentations modernes du corps comme les éléments de la cacophonie alimentaire, organisée par l'opposition plaisir/contrôle.

L'injonction au plaisir recouvre la question de la quantité des aliments ingérés, mais aussi de leur qualité, du goût, qu'il soit raffiné ou qu'il réponde aux plus petits dénominateurs communs du plaisir gustatif que sont le gras, le salé et le sucré. L'injonction au contrôle, quant à elle, réfère bien sûr à la logique de la santé, mais aussi à la logique de la minceur. On souhaite un corps mince pour une femme, musclé pour un homme. Ces logiques et injonctions organisent l'essentiel de la réflexion et de l'action tant sur le corps que sur l'alimentation, sur le plan individuel comme sur le plan social. Nous nous attarderons ici à saisir de quoi il en retourne avec chacune d'entre elles.

### 3.1 Du plaisir et du goût

Il est aujourd'hui de bon ton, voire nécessaire, d'être à même d'apprécier, régime ou pas, « une bonne bouteille de vin autour d'un souper entre amis ». Le mangeur contemporain est constamment invité, par la publicité entre autres, à s'adonner aux plaisirs gourmands, qu'il soit raffiné et s'offre foie gras et caviar, où qu'il préfère le plaisir immédiat du *fast-food*. Tous sont conviés à jouir des largesses de la société de consommation, ici et maintenant :

Il est frappant de constater que l'alimentation contemporaine et ses modes tendent précisément à favoriser au maximum *l'obtention rapide de la « prime de plaisir »* : alcool à jeun (« apéritif »), nourriture de plus en plus « raffinée » (pain blanc) ; apport massif de sucres solubles d'absorption rapide, au détriment des amidons et des céréales ; multiplication des prises alimentaires, utilisation de « concentrés alimentaires » (lait concentré sucré, barres de chocolat, abus de café), diminution massive des fibres alimentaires ralentissant le transit et augmentant la vitesse d'absorption des sucres (Aimez, 1979, p. 104).

L'heure est à la recherche d'une « satisfaction *rapide, répétée* » (Aimez, 1979, p. 104) des désirs et des envies, le tout étant encouragé par l'industrialisation de l'alimentation, qui a permis l'apparition sur le marché d'une foule d'aliments faciles à consommer, faciles à digérer, qui font appel aux sensations de base (sucré, salé, acide, amer) et qui offrent un plaisir augmenté par la médiation du gras, vecteur de saveurs. Ceux-ci reproduisent le « style caractéristique des marchandises standardisées, dans l'horizon d'une consommation à grande échelle » (Assouly, 2009, p. 121). Ils doivent être appréciés et partagés par le plus grand nombre, au profit de ceux qui les produisent.

S'il est aujourd'hui possible d'élaborer des produits qui, malgré l'immensité des choix possibles, sauront plaire à tous, la sensation gustative demeure tout de même éminemment complexe. Elle met en jeu bien plus que le goût, engageant le corps et la culture dans la dégustation. Le goût naturel est ainsi distingué du goût culturel, le premier référant aux strictes sensations physiologiques, le second impliquant dans le processus l'ensemble des grilles de perception sensorielles, de représentation, d'interprétation de la saveur d'un met. Le rejet *a priori* déclenché par les saveurs acides ou amères du vin, du café ou des olives, par exemple, se mue en un appétit culturellement induit, une marque de distinction et de raffinement. Le « gustativement » mauvais peut devenir culturellement bon.

La saveur d'un mets est, en fait, une donnée complexe. Elle met en jeu à la fois la sensibilité gustative, l'olfaction, la perception thermique, la stéréognosie buccale ainsi que la perception de la texture des aliments. La perception visuelle intervient également en permettant, notamment, d'anticiper la saveur du mets et en nous renvoyant à un autre registre de la personnalité : d'une part, celui qui comporte surtout les apprentissages et expériences antérieures, d'autre part, l'élaboration symbolique et fantasmatique du réel (Chiva, 1979, p. 107).

Goûter s'apprend. Olivier Assouly voit dans la différence entre la jouissance primaire qui s'appuie sur la stimulation des pulsions, et le plaisir comme « faculté formatrice et productrice en raison de son aptitude à développer des compétences » (2009, p. 113), la distinction entre consommateur et amateur. Le premier n'aurait droit qu'à des satisfactions immédiates à répétition, impuissantes « à produire des variations et de la subjectivation » (2009, p. 115). Le second peut quant à lui s'investir pleinement dans son activité et grandir avec elle, à mesure qu'il développe ses compétences et sa faculté de discernement, opération qui évolue dans le temps, alors que le plaisir du consommateur piétine, fait du surplace. En ce sens, seul un goût culturellement élaboré est porteur de sens, alors que la jouissance immédiate fournie par les aliments transformés aliène le mangeur qui croit avancer alors qu'il tourne en rond, constamment de retour à son point de départ.

Le propos d'Assouly est peut-être sévère dans la mesure où les sensations gustatives sont génératrices d'émotions et de réminiscences, que les aliments aient été concoctés patiemment par une mère aimante ou consommés dans un *fast-food* en bonne compagnie. Le goût est donc autant affaire de sensations qu'affaire de représentations :

Du goût naturel, que l'on pourrait définir, à la base, comme instinctif et défensif, au goût culturel, capable d'élaboration pour s'arracher à la nature, puis de ce goût culturel, au sens anthropologique, au goût cultivé, dans une dimension esthétique et sociale, les frontières du goût se déplacent toujours plus d'un régime de sensation pure à un régime de représentations où les sens travaillent, par discernement, à faire sens (Boutaud, 1997, p. 53).

Il n'y a ici qu'à penser à la distinction qu'opère Bourdieu (1979) entre le goût du luxe et le goût de la nécessité, chacun trouvant plaisir à la consommation des aliments en conformité avec son habitus de classe.

### 3.2 Un plaisir au goût amer

Dans les sociétés contemporaines, le plaisir gustatif prend toutefois un goût amer. Car s'il faut savoir prendre plaisir à manger, à goûter, il ne faut pas perdre de vue les conséquences d'une jouissance sans bornes. L'injonction au contrôle étant tout aussi forte que l'injonction au plaisir, la culpabilité rattrape vite celui qui omet, quelques temps, de se gouverner suivant sa volonté. L'obèse, en ce sens, dévoile toutes les incohérences des discours sur l'alimentation, qui se déploient dans une société où se multiplient les désordres alimentaires et où le nombre d'obèses ne cesse d'augmenter. On les soupçonne de s'être adonnés aux plaisirs gourmands sans avoir su

Figure 1. Galantara, *Le Capitalisme, L'Assiette au beurre*, 22 juin 1907

<http://www.caricaturesetcaricature.com/article-23798813.html>



s'arrêter, de se laisser mener par leurs pulsions et non par leur volonté. Le corps gras est porteur d'une lourde charge symbolique. Si on peut attribuer à l'obèse des qualités comme la gaieté, la joie de vivre ou le goût des bonnes choses de la vie, il incarne aussi métaphoriquement la figure du glouton qui profite du « partage transgressé » (Fischler, 1990). Le capitaliste bourgeois du

XIX<sup>ème</sup> siècle était ainsi représenté comme un obèse, qui prenait plus que ce qui lui revenait (voir Figure 1), au détriment du reste de la population.

C'est un peu sur le même ton que sont aujourd'hui accusés les obèses de peser lourd sur les systèmes de santé publique : ceux-ci ne sauraient pas s'arrêter, se contrôler, et feraient porter à l'ensemble de la société le poids de leur faiblesse. Ceci est d'autant plus vrai que les discours sur la santé tablent aujourd'hui sur l'argument du plaisir pour convaincre la population de manger plus de fruits et légumes, faire plus d'exercices physiques, laisser tomber les aliments trop sucrés, trop salés, trop gras...

C'est le thème du plaisir que manie la rhétorique sanitaire : « choisissez de vous faire du bien », « cet été, réveillez vos sens », « mariez plaisir et bien-être ». Il y a un versant hédoniste, bien sûr, dans cette insistance à « jouer sur la carte bien-être », à « rendre vos siestes créatives », ou à proposer des conseils « adaptés à vos besoins ». Les corps lisses, légers, bronzés des magazines de santé, échappent aux ordres rigides des vieilles gymnastiques ou aux prescriptions tatillonnes des vieux régimes professoraux (Vigarello, 1999, p. 303).

C'est sur cette même rhétorique que se fondent les campagnes de santé publique et de promotion des saines habitudes de vie des gouvernements occidentaux (voir figure 2). C'est ainsi que le Programme national nutrition santé (PNNS) du gouvernement français propose « Des conseils simples pour se faire plaisir tout en prenant soin de sa santé<sup>4</sup> » et que le gouvernement québécois a donné le coup d'envoi, le 11 octobre 2008, de la campagne « Au Québec, on aime la vie! » :

Sous le thème *Au Québec, on aime la vie!*, cette campagne dynamique vise à rallier la population autour du plaisir que procurent une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif. Dans cet esprit, des messages télévisés et imprimés sont diffusés à partir d'aujourd'hui afin d'inviter les Québécoises et les Québécois à renforcer leurs bonnes habitudes de vie<sup>5</sup>.

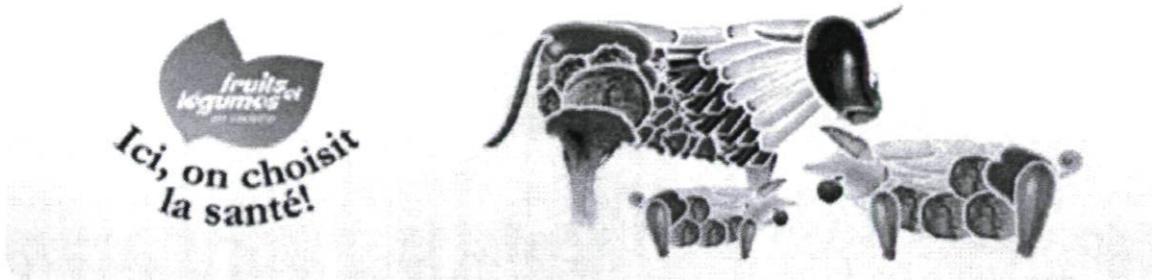
Outre les messages imprimés et télévisés, le gouvernement du Québec a lancé un site Internet sur les saines habitudes de vie dans lequel une foule de conseils sont disponibles quant aux manières de se maintenir en bonne santé : « Vous êtes stressé par le travail, votre patron ou un collègue de

---

<sup>4</sup> MINISTÈRE DE LA SANTÉ ET DES SPORTS, Bien manger et bien bouger... c'est possible au quotidien! : communiqué de presse, France, 2 octobre 2007.

<sup>5</sup> GOUVERNEMENT DU QUÉBEC, Au Québec, on aime la vie! – Le ministre Yves Bolduc donne le coup d'envoi à la campagne gouvernementale sur les saines habitudes de vie : communiqué de presse, Montréal, 11 octobre 2008.

Figure 2. Bandeau ornant la section «Amusez-vous» site Internet *Saines habitudes de vie* mis en ligne par le gouvernement du Québec  
<http://www.saineshabitudesdevie.gouv.qc.ca/index.php?fetl-amusez-vous> (19 juin 2010)



bureau ? Plutôt que de manger vos émotions ou votre voisin, croquez des crudités : une carotte ou un bout de céleri. Ce sera meilleur pour votre santé et pour celle de vos voisins! Croquer dans un fruit ou un légume, ça détend et c'est si bon<sup>6</sup> ». Si les campagnes de santé publique se donnent aujourd'hui des airs légers et joviaux, elles n'en sont pas moins le produit d'une longue tradition hygiéniste qui visait ultimement le contrôle des populations et le maintien de l'ordre social.

### 3.3 *La santé comme responsabilité individuelle et sociale*

La santé optimale des citoyens était déjà une préoccupation centrale de l'État libéral au XIX<sup>ème</sup> siècle, alors que l'on voyait une homologie entre le bien-être du corps social et la santé des individus. La famille était en ce temps conçue comme le pilier de la bonne santé et de la moralité, et l'État déployait tout un appareil de contrôle et de surveillance pour s'assurer du respect des préceptes de l'hygiène public. Il s'agissait alors de sensibiliser les citoyens à l'importance du maintien d'une bonne santé, pour qu'eux-mêmes s'en fassent les adeptes et les apôtres :

*The government of freedom, here, may be analysed in terms of the deployment of technologies of responsabilization. [...] The family, from then on, has a key role in strategies for government through freedom. It links public objectives for the good health and good order of the social body with the desire of individuals for personal health and well-being. A « private » ethic of good health and morality can thus be articulated onto a « public » ethic of social order and public hygiene, yet without destroying the autonomy of family – indeed by promising to enhance it (Rose, 1999, p. 74).*

<sup>6</sup> GOUVERNEMENT DU QUÉBEC, *Saines habitudes de vie* [En ligne]  
URL : <http://www.saineshabitudesdevie.gouv.qc.ca/>, site visité le 20 décembre 2008.

L'injonction à la santé pèse maintenant sur les individus, qui sont désormais tenus responsables d'atteindre ou de préserver une santé optimale. Il est de leur devoir de se prendre en main et de tirer parti des informations diffusées par l'État, tant en termes d'alimentation que d'activité physique : « *In the new modes of regulating health, individuals are addressed on the assumption that they want to be healthy, and enjoined to freely seek out the ways of living most likely to promote their own health* » (Rose, 1999, pp. 86-87).

La santé est devenue un objectif personnel, un projet de vie, emblème de l'autonomie individuelle et de la conscience citoyenne (Crawford, 2006), qui se fonde dans le processus de rationalisation et de domination de l'homme sur la nature qui a pris forme avec les Lumières :

*Health practices rapidly became prominent features of modern societies, a sign of their embrace of Enlightenment ideals of rational control and humanistic progress. Notably, the last three decades have been marked by a significant increase in the importance of health in everyday life. The « what is to be done » of securing health is now understood as an intricate and demanding project. Today, the common assumption is that health must be achieved* (Crawford, 2006, p. 402).

Dans ses formes les plus radicales, « l'utopie de la santé parfaite » (Sfez, 1995) se traduit en un combat contre la mort. Le droit à la santé qui a marqué les luttes politiques à partir des années 1940 s'est muté en un droit à la mort, que l'on souhaite tardive, calme, sans souffrance, ou inexistante. Le concept de mort naturelle pousse à déconstruire la mortalité en une série de causes, que l'on cherchera par la suite à éliminer, en endiguant ce qui peut la provoquer (Lafontaine, 2008). S'ensuit une dictature du style de vie, chacun se devant d'éradiquer les dangers inhérents à ses habitudes, devenu responsable d'adopter les pratiques les plus saines et d'éviter les conduites à risque. Ici, les volontés individuelles et politiques se rencontrent. C'est ainsi qu'« [e]n guerre contre le tabagisme, l'alcool au volant, la malbouffe, le cholestérol, les rayons UV ou la pollution, les États occidentaux concentrent la majeure partie de leurs ressources pour protéger, améliorer et prolonger la vie » (Lafontaine, 2008, pp. 39-40), mus par une croyance diffuse dans le caractère évitable de la mort et la perfectibilité de la vie humaine.

### 3.4 La médicalisation de l'alimentation

Toutefois, on ne se débarrasse pas de la mort sans avoir auparavant atteint une santé optimale. Cette quête est au cœur de ce que Crawford nomme la *new health consciousness*, qui a émergé dans les années 1970 :

*I use the term « new health consciousness » to describe an emerging ideological formation that defined problems of health and their solutions principally, although not exclusively, as matters within the boundaries of personal control. The aspirations to « live more healthfully » or « get in shape » were not simply the result of an ideology promoted (and increasingly enforced) from the outside. The theme of individual responsibility drew upon a deep well of cultural practices with which the professional middle class had long identified (Crawford, 2006, p. 408).*

Cette conscience accrue de la santé va de pair avec une conscience accrue du corps et le déplacement de la frontière qui sépare le supportable du non-supportable : « Les enquêtes confirment ce gain progressif de conscience, jusqu'à souligner son accélération récente. Le nombre de maladies déclarées par les personnes interrogées s'est accru de plus des trois quarts entre 1970 et 1980, comme le montrent deux questionnaires identiques proposés, avec dix ans d'écart, à un échantillon lui-même identique » (Vigarello, 1999, p. 302). Cette enquête, menée en France, dénombrait 1,62 maladies déclarées par personne en 1970, le nombre grimant à 2,28 en 1980, alors même que l'espérance de vie passait de 76 à 79 pour les femmes et de 68 à 71 ans pour les hommes. Les Français n'étaient alors pas plus malades, seulement plus conscients des défaillances du corps.

À l'émergence de la *new health consciousness* correspond l'apparition de la *nutritional consciousness*, laquelle propose un discours sur l'alimentation qui regroupe les enjeux médicaux et sociaux. Ses adeptes vont manger pour prévenir ou guérir des maladies, en accord avec une symbolique religieuse ou pour s'inscrire dans un réseau social. « *Frequently, health food users are trying to improve their health, their lives, and sometimes the world as well* » (Kandel et Pelto, 1980, p. 332). Alors que l'on assistait à l'émergence d'une conscience aigüe du corps et de l'alimentation, la médecine travaillait à étendre son pouvoir et son champ de compétences à un spectre toujours plus large de phénomènes sociaux, gagnant ainsi un rôle majeur dans la normalisation de la vie sociale (Crawford, 2006). L'alimentation n'échappe pas, du reste, à la médicalisation des phénomènes sociaux, qui engendre une rationalisation des comportements.

C'est en ce sens que les individus doivent constamment s'ajuster aux découvertes scientifiques ou aux nouvelles modes nutritionnelles, afin de vivre en bonne santé le plus longtemps possible.

Suivant la définition de l'Organisation mondiale de la Santé (OMS), « [l]a santé est un état de complet bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité<sup>7</sup> ». Si l'accès universel à des traitements efficaces est l'une des conditions à remplir pour qu'une population puisse vivre en santé, beaucoup d'accent est mis sur la prévention, celle-ci, nous l'avons vu, visant à modifier les styles de vie de manière à éliminer les comportements à risque. La science nutritionnelle est ici appelée à jouer un rôle important, en collaborant à établir les barèmes d'une saine alimentation. Celle-ci entraîne dans son sillage « l'ensemble des institutions de santé qui s'emploient à débusquer, dénoncer et redresser tout ce qui ressemble, de près ou de loin, à un abus alimentaire » (Le Barzic et Pouillon, 1998, p. 190). L'action des gouvernements en matière de santé et d'alimentation se fonde en grande partie sur une idéologie qui fait du mangeur un être rationnel, qui règle ses comportements sur un calcul coûts/bénéfices, évacuant toute la part inconsciente, culturelle et symbolique des comportements alimentaires :

Alimentée par une application hâtive des données de la recherche en nutrition, la rationalisation appliquée au mangeur et à son comportement alimentaire entretient et renforce l'idéologie de la santé parfaite qui la sous-tend. Elle dénie dangereusement son statut humain au corps du mangeur : l'homme est traité comme une machine à transformer les calories, laquelle est censée respecter minutieusement l'équation physique élémentaire qui pose l'égalité obligée des entrées (la nourriture) et des sorties (les dépenses) de l'énergie qui fait sa vie. Qu'importe si l'on ignore tout, ou presque, des mécanismes de transformation interne, en particulier ceux qui sont susceptibles de modifier les rendements – dans l'un ou l'autre sens – en réponse à des événements affectifs, comme la clinique le vérifie à tous les jours ? Ce qui compte est ce que l'on sait et, surtout, ce que l'on peut peser et calculer (Le Barzic et Pouillon, 1998, p. 218).

À trop insister sur la dimension rationnelle de l'alimentation, on risque surtout de rendre le mangeur malade de prévention, d'autant plus que la normalité n'est définie que par défaut, se réduisant, en substance, à ce qui n'est pas pathologique. La stigmatisation de l'obésité est sans contredit l'un des exemples les plus probants des conséquences néfastes d'une prévention débridée. Incapables de se conformer à l'idéal d'une santé parfaite, les obèses sont accusés de

---

<sup>7</sup> Préambule à la Constitution de l'Organisation mondiale de la Santé, tel qu'adopté par la Conférence internationale sur la Santé, New York, 19-22 juin 1946 ; signé le 22 juillet 1946 par les représentants de 61 États. 1946 ; (Actes officiels de l'Organisation mondiale de la Santé, n° 2, p. 100) et entré en vigueur le 7 avril 1948.

manquer de contrôle, de volonté, bref, de ne pas en faire assez pour manger moins, mieux, et maigrir, ce qui les entraîne dans le cercle vicieux des compulsions et restrictions, et ne fait qu'aggraver les risques pour la santé.

### 3.5 L'obésité comme stigmat

Déjà, au XVI<sup>ème</sup> siècle, l'obésité était considérée comme une maladie par les médecins, qui proposaient divers traitements et diètes visant à éliminer la surcharge pondérale. Puis, « [a]u fil du temps, la physiognomonie diabolise la surcharge pondérale : on peut percevoir les mœurs d'un personne à travers son apparence physique » (Alexandre-Bidon, 2009, p. 40). Oignements, massages, exercice physique, diète et jeûne sont alors de mise pour soigner cet état odieux. De nos jours, l'obésité n'a pas meilleure presse. Michèle Le Barzic et Marianne Pouillon rapportent les propos de la comédienne Anne Zamberlan, qui

[...] témoigne de façon poignante comment tout a changé entre elle et ses parents après que sa mère eut été convoquée par la médecine scolaire, qui lui a impérativement ordonné de consulter un spécialiste pour remédier à l'obésité de sa fille. Après quelques consultations, le désespoir de la petite Anne est immense : « J'en suis sûre. On ne veut plus de moi. [...] Je leur fais honte. Toute le monde répète à Papa et Maman que je suis anormale. Cela a fini par user leur amour pour moi » (Zamberlan, 1991, dans Le Barzic et Pouillon, 1998, p. 150).

Dans une société lipophobe, l'obésité est une forme de transgression des normes sociales qui expose celui qui en est coupable aux jugements de tous, ce que Goffman nomme un stigmat.

Erving Goffman définit le stigmat comme un « attribut qui jette un discrédit profond » (1975, p. 13) sur un individu. Parce qu'il présente certaines caractéristiques (différence, handicap, obésité, etc.), celui-ci se voit imposer une *identité sociale virtuelle*, porteuse des attentes que nous entretenons envers lui, qui peut différer significativement de son *identité sociale réelle*, qui correspond quant à elle « aux attributs dont on pourrait prouver qu'il les possède en fait » (1975, p. 12). C'est dans un certain type de relation entre la caractéristique indésirable et le stéréotype auquel il se rapporte que se situe le stigmat :

Tout le temps que l'inconnu est en notre présence, des signes peuvent se manifester montrant qu'il possède un attribut qui le rend différent des autres membres de la catégorie de personnes qui lui est ouverte, et aussi moins attrayant, qui, à l'extrême, fait de lui quelqu'un d'intégralement mauvais, ou

dangereux, ou sans caractère. Ainsi diminué à nos yeux, il cesse d'être pour nous une personne accomplie et ordinaire, et tombe au rang d'individu vicié, amputé (Goffman, 1975, p. 12).

Le stigmate vient interférer dans les relations sociales de l'individu qui en est atteint, d'autant plus que la normalité est définie par opposition aux caractéristiques qui peuvent entraîner la stigmatisation, un peu de la même manière qu'en termes de nutrition, la santé est définie par l'absence de pathologie.

Toujours selon les termes de Goffman, l'obèse peut donc être *discrédité*, lorsque sa différence est reconnue, ou *discréditable*, lorsque sa différence n'est pas encore reconnue mais pourrait l'être. C'est en ce sens que l'on peut affirmer que la médecine, aujourd'hui, stigmatise l'obésité, dans la mesure où elle en fait un attribut indésirable qu'il serait préférable d'éliminer. Le discrédit est d'autant plus fort que, nous l'avons vu, les obèses se voient attribuer certains traits de caractère (identité sociale virtuelle) parfois positifs, parfois négatifs, qui forment néanmoins un stéréotype qui risque fort de différer largement de l'identité sociale réelle des obèses. Le rejet de l'obésité semble d'autant plus radical que la « maladie » est induite culturellement, révélant les contradictions inhérentes à la double injonction au plaisir et au contrôle :

Tous les individus d'une société urbaine d'abondance sont confrontés à des sollicitations alimentaires et à des exigences de poids. Mais une série de facteurs se conjuguent pour différencier les pratiques et les attitudes alimentaires selon des clivages sociaux assez classiques. Les excès pondéreux ne doivent donc être considérés principalement ni comme des pratiques alimentaires déviantes, ni comme des «retards culturels» de tel ou tel groupe social ou ethnique, mais comme les résultats de processus socio-économiques profondément dépendants des conditions sociales de la vie urbaine (Ascher, 2005, p. 181).

L'obésité n'en est pas moins définie principalement par sa dimension biologique, l'obèse échouant à respecter les critères définis par la médecine en termes d'indice de masse corporelle (IMC) :

L'obésité est caractérisée par une élévation du statut pondéral élevé qui est généralement attribuable à une surcharge de tissu adipeux. Le statut pondéral est quantifiable par l'indice de masse corporelle (IMC) qui est le rapport du poids de l'individu, exprimé en kilogrammes, sur le carré de sa taille, exprimé en mètres ( $\text{kg}/\text{m}^2$ ). L'obésité est définie par un IMC égal ou supérieur à  $30 \text{ kg}/\text{m}^2$  et permet une appréciation du risque pour la santé associée au poids (Faucher, 2010, p. 14).

On rejette donc la faute d'une maladie socialement induite sur les individus, coupables d'être irresponsables, de n'avoir pas su résister à la tentation ou adapter leurs comportements en fonction de leur métabolisme, de manger trop et de ne pas en faire assez. D'abord un problème social, l'obésité devient un problème individuel, chacun ayant le devoir de faire le nécessaire pour se prémunir contre ce fléau.

L'épidémie d'obésité déclarée par l'OMS est la première du genre, en ce que sa contagion est sociale, et non biologique. Le traitement de l'obésité passe donc par un traitement du comportement : les obèses doivent apprendre quoi manger et ne pas manger, les lieux à éviter pour ne pas céder à la tentation, les diètes les plus efficaces ou les exercices auxquels ils peuvent s'adonner pour maigrir (Ascher, 2005). La médecine et la nutrition ont ici un pouvoir normatif très fort, « [l]a "norme" [étant] donc la valeur qui s'observe le plus fréquemment en dehors de toute pathologie » (Le Barzic et Pouillon, 1998, p. 198). Leur pouvoir s'installe jusque dans l'intimité des individus, dans leur routine quotidienne : les praticiens cherchent à modifier des habitudes qui peuvent avoir une dimension symbolique très forte et qui sont acquises très souvent depuis le plus jeune âge. En fait, être obèse serait suffisamment subversif pour que Marlon Brando, star hollywoodienne bien en chair, puisse déclarer « qu'être gros dans ce monde livré aux marchands de maigreur, c'est être révolutionnaire » (*Le Monde*, 26 janvier 1984, dans Fischler, 1990, p. 299). Comme l'exprime Hesse-Biber, « *Fat is profane. To be fat is to be ugly, weak, and slovenly ; to have lost control, be lazy, and have no ambition. Achieving the proper weight is not just a personal responsibility, it is a moral obligation. Those who indulge in gluttony and sloth do not want to be among the "saved"* » (Hesse-Biber, 1997, p. 11). Sachant cela, qui serait assez audacieux pour refuser de s'adonner au culte de la minceur, qui définit les standards esthétiques actuels ?

### 3.6 Mince pour la femme, musclé pour l'homme

Dans l'imaginaire populaire, le contrôle du corps serait aujourd'hui gage de réussite. Un corps mince ou musclé est désormais le signe d'une volonté forte qui s'impose à la chair, symbole d'un individu en contrôle de sa vie. L'injonction à la minceur, tout comme l'injonction à la santé, plonge ses racines dans une morale puritaine qui fait de l'entretien du corps une voie

vers le salut de l'âme. Ainsi, dès les années 1850, « [l]'idée s'impose que les américains peuvent et doivent transformer de façon active leurs formes corporelles, *remodeler* leur corps » (Courtine, 1993, p. 233). Selon l'idéologie contemporaine suivant laquelle chacun est maître de son destin, qui trouve son apogée dans l'idéal américain du *self-made man*, chacun est perçu comme libre de former son corps suivant ses désirs, lesquels se fixent sur les canons de l'esthétique actuels, ceux d'un corps « tout à fait sec, compact, ferme, jeune, musclé : un corps protégé des signes du temps et où les processus intérieurs sont contrôlés par les régimes alimentaires, l'exercice physique et la chirurgie esthétique » (Marzano, 2002, p. 19). Tout doit être sous contrôle, soumis à la volonté d'un individu qui, pourtant, puise ses standards dans les images que la société lui propose.

L'injonction à la minceur semble s'intensifier avec le temps. Deux enquêtes menées aux États-Unis sur l'évolution de l'image du corps dans les magazines féminins démontrent que les propos sur la nutrition et la santé y mettent l'emphasis sur la perte de poids et la désirabilité du corps, les discours sur la nutrition ayant perdu du terrain au profit de ceux sur la minceur de 1970 à 1990 (Guillen et Barr, 1994) et ce, même si les modèles photographiés pour ces magazines ne semblent pas s'être amincis au fil du temps :

*Despite the absence of thinner cover models (and in the case of YM<sup>8</sup> larger cover models), the increase in written content promoting dieting, exercise, or combined plans suggest an increase in the thin ideal for American teenage girls. It is important to note, however, that the purpose behind and the interpretation of the thin ideal messages are not clear. The messages could lead young women to desire thinner body types or could simply promote healthy eating and exercise (Luff et Gray, 2009, p. 136).*

Si l'émoi provoqué par les « femmes brindilles » qui déambulent sur les planches des défilés de mode et font la une des magazines de mode depuis les années 1980 ne résiste pas à l'examen des faits, la minceur semble, pour les jeunes filles, plus que jamais liée à la séduction. Se conformer aux critères de beauté est vu comme le seul moyen de plaire : il faut être comme les autres.

Le régime devient ici la voie privilégiée vers la maîtrise du corps et, parallèlement, de soi. Les enjeux du régime dépassent la simple idée de la séduction pour s'inscrire dans celle du contrôle : «il faut être maître de soi car soi est un projet » (Ascher, 2005, p. 161). Aron souligne comment, d'une gastronomie de l'abondance, nous sommes passés à une gastronomie de la

---

<sup>8</sup> *YM* est un magazine américain pour adolescentes.

« légèreté, de l'impalpable ; les mousses, les coulis... tout ce qui se sent à peine, tout ce qui se définit à peine » (Aron, 1997, p. 36). Tout se passe comme si le corps ne devait pas être seulement mince et léger, mais invisible, comme s'il lui fallait se faire oublier et que cette disparition passait par un contrôle parfait de toutes ses dimensions. L'ennui, c'est que la multiplication des régimes provoque nombre d'effets pervers, passant du cycle perte de poids / gain de poids et de ses conséquences sur l'estime de soi aux désordres alimentaires que sont l'anorexie et la boulimie, les *binge eating disorders* ou les fringales nocturnes, pour ne nommer que ceux-là.

### *3.7 La délicate question des troubles des conduites alimentaires*

Les troubles des conduites alimentaires occupent une part importante du discours médiatique sur l'alimentation. « Mince, maigre ou gros, les mangeurs en difficulté et leurs familles y témoignent de leurs souffrances, de leur désarroi et de leurs tentatives pour extirper le mal » (Le Barzic et Pouillon, 1998, p. 13). C'est dans les années 1970, aux États-Unis, que s'est d'abord manifesté l'intérêt scientifique pour ces troubles, celui-ci se focalisant d'abord sur l'anorexie et la boulimie. Parce que l'on dépiste un nombre toujours grandissant de cas, on suppose alors que ces maux gagnent en importance, on se met à parler d'épidémie. Or, il semblerait que l'augmentation du nombre des cas recensés soit en lien direct avec l'augmentation de ceux qui s'intéressent à ces cas et de l'offre de traitement. La prévalence généralement admise de l'anorexie mentale se situe entre 1/200 ou 1/300, alors qu'elle est de 4% à 8% pour la boulimie, dans les populations à risque, soit les jeunes femmes étudiantes (Le Barzic et Pouillon, 1998). L'idée que l'anorexie comme la boulimie seraient causées par l'injonction à la minceur qui gagne en puissance et est largement admise au sein de la société. On tend régulièrement à associer l'anorexie à un désir de minceur et de maîtrise du corps, les anorexiques faisant preuve d'une volonté de fer pour combattre leur appétit, au mépris de leur bien-être et de celui de leurs familles.

Or, l'interprétation du phénomène anorexique n'est pas aisée, loin de faire consensus au sein de la communauté scientifique. Les raccourcis et raisonnements fallacieux en la matière sont nombreux, et la tentation semble forte, même pour les plus aguerris, de les emprunter. Il est

néanmoins possible d'identifier certains points communs qui unissent d'un côté les anorexiques, de l'autre les boulimiques, quoique les deux troubles se présentent souvent en duo. Ainsi,

Chez l'adolescente, l'anorexie se caractérise par la crainte obsessionnelle de prendre du poids, ou le désir pathologique de ne pas en prendre ; par la difficulté à absorber du solide mais aussi du liquide et des médicaments ; par l'impossibilité de les assimiler sans dégoût, et surtout d'en faire profiter son organisme. En effet, plus on est maigre, plus on se dépense vite. Comme les réserves sont infimes, le moindre effort coûte : la seule digestion suffit à brûler les quelques calories ingérées. Ainsi, le corps de celui qui s'abstient de manger ou ne parvient à le faire ne profite guère du peu qu'il absorbe. L'un des objectifs, pas toujours avoué, de l'adolescente, est de perdre du poids. Ou, ce qui semble dérisoire à tous ceux qui n'entendent rien à ses tourments, de ne pas prendre un gramme de plus que ce qu'elle s'autorise à absorber pour ne pas mourir. Aussi restreindra-t-elle au maximum ses aliments, et exercera-t-elle un contrôle drastique sur ce qu'elle avale afin de respecter la restriction à laquelle elle s'astreint... pour survivre (Megglé, 2006, p. 11).

L'anorexie mentale se caractériserait également par une quête d'autonomie, par un conflit avec le milieu familial (Bange, 1995) et, plus largement, par le rejet de l'ordre social établi.

Certaines théories font remonter les premiers cas d'anorexie, assimilés à de l'« anorexie sainte », au VII<sup>ème</sup> siècle, le cas le plus connu et le mieux documenté étant celui de Catherine de Sienne, qui remonte au XIV<sup>ème</sup> siècle. Originnaire d'un milieu aisé, Catherine de Sienne devait se marier avec son beau-frère, ce qu'elle refusa et qui la poussa à entrer dans les ordres. Elle s'imposa ses premières restrictions alimentaires à l'âge de seize ans. Celles-ci se sont graduellement intensifiées jusqu'à ce qu'à l'âge de trente-trois ans, elle décide de se priver d'eau et d'offrir son martyre à Dieu. Elle est morte quelques semaines plus tard. Tout au long de son jeûne, elle faisait preuve d'une énergie sans limite et d'un dévouement sans borne pour nourrir les plus démunis, tout comme les jeunes anorexiques tendent aujourd'hui à investir fortement l'alimentation de leur famille. Le cas de Catherine de Sienne, comme les autres cas d'anorexie sainte, ne fait toutefois pas l'unanimité. Certains prétendent que l'obsession de la minceur est un élément essentiel pour qu'un diagnostic d'anorexie puisse être posé, alors que d'autres questionnent la validité des sources historiques utilisées pour poser un tel diagnostic (Bange, 1995). Néanmoins le cas de Catherine de Sienne, comme tous les autres, permet de poser l'hypothèse que l'anorexie ne soit pas une maladie culturellement induite, liée à l'obsession contemporaine pour la minceur, mais « la forme morbide que prend la rébellion individuelle d'une personnalité particulière dans un certain contexte historique, social et familial » (Le Barzic et Pouillon, 1998, p. 111). D'autant plus que loin de chercher à se conformer à l'ordre social, les

anorexiques le contestent. De fait, elles « obtiennent un score d'hostilité plus élevé que celui des autres étudiantes » (Le Barzic et Pouillon, 1998, p. 106) et revendiquent leur différence.

La boulimie, à l'inverse, s'inscrit dans le culte de la minceur qui marque les sociétés occidentales. Suivant la pensée de Le Barzic et Pouillon, « la boulimie nous apparaît donc comme une maladie de société, qui touche de plus en plus d'individus "tout-venant", par ailleurs psychologiquement normaux, qui ne font qu'obéir aux principes d'équilibre et de santé en vigueur, encouragés par beaucoup d'experts ». Elle serait un effet pervers de la société qui « prescrit la parcimonie alors qu'elle incite à la profusion » (Le Barzic et Pouillon, 1998, p. 111). Ainsi, les boulimiques, au lieu de les rejeter, tenteraient de s'inscrire dans les normes sociales par le contrôle de leur poids, avec les conséquences que l'on sait. Les restrictions qu'elles s'imposent dans leur quête de conformité à un idéal de minceur peut expliquer l'impulsivité des accès d'hyperphagie, qui ne seraient en somme qu'un retour du balancier.

Il convient toutefois de spécifier qu'en matière de désordres alimentaires, le diagnostic n'est pas aisé, d'autant plus que les critères sont encore très vagues et mal définis, alors que se multiplient les troubles et les appellations. À titre d'exemple, pour traiter des conduites anorexiques et boulimiques, de nombreux découpages sont proposés. On peut parler d'anorexie restrictive pure (sans boulimies), de conduites restrictives, d'anorexie-boulimie, de boulimie (boulimie objective), de boulimie imaginaire (sans perte de contrôle ni prise alimentaire excessive) ou de boulimie subjective (sensation de perte de contrôle sans prise alimentaire excessive) (Gaillac, 1995, p. 752). En matière de désordres alimentaires, la nosographie paraît inapte à saisir de quoi il en retourne, proposant des découpages toujours plus précis qui semblent néanmoins s'éloigner de la réalité des patients atteints de ces désordres, focalisant sur des détails dans le comportement des malades qui en disent très peu sur les causes de leur mal. Par exemple :

Les anorexiques vomisseuses et les anorexiques boulimiques seraient plus déprimées que les anorexiques restrictives pures. Les boulimiques non-vomisseuses présenteraient moins de troubles psychopathologiques que les boulimiques vomisseuses, et les *binge eaters* seraient moins déprimés que les boulimiques vomisseuses. Mais ces résultats sont à interpréter avec précaution. Les différences retrouvées sont certes statistiquement significatives, mais elles sont très faibles. Un sous-groupe est souvent, en ce qui concerne la dépression par exemple, beaucoup moins différent d'un autre sous-groupe ou de l'ensemble des troubles du comportement alimentaire que d'une population-témoin (Gaillac, 1995, p. 754).

Ceci nous permet de saisir pourquoi Le Barzic et Pouillon s'exclament : « Vu sous cet angle, rien ne ressemble plus à un trouble du comportement alimentaire qu'un autre trouble du comportement alimentaire ! » (Le Barzic et Pouillon, 1998, p. 102). D'autant plus que les outils de diagnostic, si précis soient-ils, ne sont souvent que très peu utiles lorsque vient le temps de déterminer un traitement et que celui-ci, surtout en matière d'anorexie, peine à répondre au mal-être de celui ou celle qui le subit.

Un bref examen des troubles des conduites alimentaires permet de constater que ceux-ci confrontent la société à ses contradictions, alors que les familles sont prises au dépourvu et que l'institution médicale peine à saisir de quoi il en retourne et à leur adresser une réponse appropriée. S'il n'est pas avéré que l'anorexie soit un produit du culte de la minceur, la boulimie exprime bien le dilemme auquel sont confrontés tous ceux qui prêtent l'oreille à la cacophonie alimentaire. Maintenant que nous avons décrit le contexte dans lequel évoluent les mangeurs occidentaux, marqué par l'industrialisation et l'individualisation de l'alimentation qui tend à les laisser à eux-mêmes alors qu'ils évoluent dans un environnement normatif hautement éclaté, il convient de s'intéresser aux formes contemporaines de la normativité. Celles-ci sont marquées par la cohabitation d'un système de normes homogènes, qui s'impose en bloc, et d'un système de normes « à la carte », qui tend à varier selon l'individu auquel il s'adresse, le tout marqué par une intériorisation de ces mêmes normes et des interdits qui touchent le corps.

## Chapitre II

### **Normativité et réflexivité dans l'alimentation contemporaine**

Les idées, opinions, informations et conseils véhiculés par les médias, les pairs et les pouvoirs publics en lien avec la santé, le plaisir et la minceur représentent l'essentiel des éléments de la réflexivité sociale en lien avec l'alimentation. Ils forment une sorte de réservoir des comportements possibles que l'individu pourra adopter ou laisser de côté selon sa situation, ses désirs, ses objectifs, les impératifs identitaires qui sont les siens, ses habitudes, etc. (Kaufmann, 2007). Or, plus que de simples suggestions, ils peuvent aussi prendre la forme d'injonctions auxquelles un individu donné, qui présente certaines caractéristiques, sera enjoint de se conformer, les autres pouvant en faire fi.

Les réflexions théoriques sur les normes sociales sont aussi, bien souvent, des réflexions sur le corps et ses contraintes. C'est ainsi que le corps est omniprésent dans les travaux de Norbert Elias (1975 ; 1991 ; 2002a ; 2005), Jean-Claude Kaufmann (1992 ; 1995 ; 2001 ; 2004 ; 2005 ; 2007) et François de Singly (2003), utilisé pour illustrer et détailler les concepts de rôle social, d'identité et de normes sociales, par exemple. Le corps se pose ici comme un haut lieu du contrôle individuel et social, et représente par conséquent un objet privilégié pour étudier les formes passées et présentes de la normativité. C'est à cette question que je m'attarderai dans ce chapitre. Après avoir établi quelques balises pour mener la réflexion sur les normes sociales et l'alimentation, je présenterai mes questions de recherche, qui seront suivies d'une réflexion épistémologiques sur les difficultés et les obstacles propres à l'étude du quotidien ainsi que sur les moyens de les contourner.

## 1. Les formes contemporaines de la normativité

Elias utilise le concept de configuration, illustré dans *La société des individus* (1991) par la métaphore du filet, pour démontrer que la séparation entre les concepts d'individu et de société est arbitraire et échoue à rendre compte de la réalité sociale : l'individu se trouve déterminé par la société autant qu'il la détermine, tenter de comprendre l'un sans l'autre est une vaine entreprise. Ce que nous dit Elias, c'est que la situation de chaque individu ne s'explique pas à partir de lui-même ou des autres individus, mais par leurs positions relatives, par la relation qui les unit :

Un filet est fait de multiples fils reliés entre eux. Toutefois ni l'ensemble de ce réseau ni la forme qu'y prend chacun des différents fils ne s'expliquent à partir d'un seul de ces fils, ni de tous les différents fils en eux-mêmes; ils s'expliquent uniquement par leur association, leur relation entre eux. Cette relation crée un champ de forces dont l'ordre se communique à chacun des fils, et se communique de façon plus ou moins différente selon la position et la fonction de chaque fil dans l'ensemble du filet. La forme de chaque fil se modifie lorsque se modifient la tension et la structure de l'ensemble du réseau. Et pourtant ce filet n'est rien d'autre que la réunion de différents fils; et en même temps chaque fil forme à l'intérieur de ce tout une unité en soi; il y occupe une place particulière et prend une forme spécifique (Elias, 1991, pp. 70-71).

Dans cette métaphore, chaque individu est représenté par un fil, enchevêtré aux autres. Il se trouve influencé, voire déterminé, par les autres individus qu'il croise, de la même manière qu'il influence les autres membres de ce réseau, représenté par le filet en entier. Suivant cette image, la configuration peut se comprendre comme un réseau d'interdépendances où l'action de n'importe lequel des membres se répercute sur tous les autres membres, parfois de manière si subtile que l'individu peut ne jamais percevoir les effets de cette action. Il peut ainsi continuer à se croire indépendant de tous les autres individus. Or, c'est d'abord en regard des autres que l'individu se constitue, c'est à partir de leurs positions que son action est déterminée. Le jeu d'interactions où l'on regarde les autres et où l'on se sait regardé, la modulation de nos attentes et de nos actions sur les attentes et les actions des autres, la dépendance réciproque entre les individus qui agissent au sein de la configuration, c'est le moteur principal du processus de civilisation, par lequel Elias rend compte du passage progressif de la contrainte sociale à l'autocontrainte, de la contrainte extérieure à l'individu jusqu'à l'individu qui a intériorisé les normes sociales et qui se les impose à lui-même.

### *1.1 Le processus de civilisation*

Le processus de civilisation est le processus par lequel l'individu en vient à s'imposer à lui-même l'ordre de la société en entier. Il travaille à reproduire cet ordre *via* le jeu des interdépendances : les normes sociales sont imposées par les actions d'approbation et de désapprobation qui vont contribuer à définir le statut social des autres, par le jeu des regards qui imposent une sanction, par tous les gestes quotidiens qui permettent de marquer l'appartenance à un groupe ou son exclusion. Cette dynamique est au fondement de l'évolution des manières de table et des normes de comportement à la cour, lesquelles sont au cœur de la réflexion de Norbert Elias sur le processus de civilisation. Pour les aristocrates, le respect des bonnes manières était un moyen d'élévation sociale ou de conservation de leur statut. L'étiquette leur servait d'outil de distinction pour affirmer leur supériorité par rapport aux autres membres de la configuration, avec lesquels ils se trouvaient liés. C'est en étudiant l'évolution des manières de table à partir de traités de civilité que Norbert Elias a saisi le fonctionnement du processus de civilisation, étudiant cette évolution parallèlement à celle de l'organisation sociale, soit l'organisation de la société en État et la monopolisation de la violence physique.

L'aboutissement de ce processus, c'est le refoulement individuel et social des pulsions, une transformation de l'économie psychique dans le sens d'un plus grand contrôle des affects et l'imposition de ce contrôle à l'individu par lui-même ainsi qu'à son inscription dans les relations sociales. Autrefois respectées sous le joug de la contrainte extérieure, les normes du contrôle corporel ont si bien été intériorisées par les individus qu'elles s'imposent désormais par l'autocontrainte, toute dérogation générant des sentiments de gêne, de honte et de pudeur. L'individu se voit maintenant devant l'obligation de dissimuler tout ce qui, en lui, pourrait relever de l'animalité ou d'un mauvais contrôle du corps :

Omniprésente en effet est la tendance à augmenter le contrôle sur tout ce qui relève de l'animalité, en le rendant moins visible ou en le refoulant dans l'intimité : la nudité se montre moins, les odeurs corporelles se dissimulent, les fonctions naturelles tendent à s'exercer dans des milieux spécifiques et isolés, on ne crache plus par terre mais dans un crachoir, on ne se mouche plus dans sa manche mais dans un mouchoir, on ne mange plus avec les doigts mais avec une fourchette (Heinich, 1997, p. 7).

Cette évolution a lieu non seulement sur le plan collectif – ce qu'Elias appelle la sociogenèse –, mais aussi sur le plan individuel, par la psychogenèse, car « chaque individu doit parcourir pour son propre compte en abrégé le processus de civilisation que la société a parcouru dans son ensemble ; car l'enfant ne naît pas “civilisé” » (Elias, 2002a, p. 278).

Le processus de civilisation débute par l'apparition d'une nouvelle pratique de contrôle du corps, qui permet aux élites de se distinguer entre elles et par rapport aux classes inférieures de la société. Par la suite, cette nouvelle pratique se diffuse dans les couches inférieures, elle se généralise et est constituée en un interdit socialement partagé. Celui qui oserait braver l'interdit risquerait fort de subir des conséquences fâcheuses. C'est plus tard parce que les individus, conscients de l'existence d'un interdit, seront soucieux de l'image projetée d'eux-mêmes qu'ils le respecteront. À ce stade, ils évitent les comportements non civilisés par souci de ce qu'on pourrait bien penser d'eux si on les voyait se moucher de manière disgracieuse, plonger les mains dans le plat de viande ou cracher à table. Adopter de telles manières risquerait de les discréditer aux yeux de leurs pairs, avec lesquels ils entretiennent une relation de dépendance réciproque. Ici, l'interdit est encore imposé socialement, mais le contrôle sur le corps est effectué par l'individu et de sa propre volonté : c'est par peur de la réaction des autres qu'il évite les mauvaises manières, un jugement désapprouvateur pouvant avoir des conséquences négatives sur sa position sociale.

L'étape suivante est celle de l'incorporation de l'interdit, qui vient l'inscrire dans l'économie psychique des individus, le non respect de la norme donnant ici naissance à des sentiments de pudeur et de dégoût. Cette transformation « aboutit à la séparation de plus en plus nette, dans le cadre de l'économie psychique, du centre pulsionnel et du centre du moi, en attendant que se soit développé un mécanisme d'autocontrainte parfaitement différencié » (Elias, 1975, p. 244). La pudeur et la gêne peuvent être compris comme une expression de la peur de transgresser les interdits sociaux et représentent en ce sens un outil de contrôle. La progression du seuil de la pudeur va de pair avec l'interdépendance entre les hommes : plus étroitement liés et dépendants les uns des autres, ils ont pris l'habitude de s'observer réciproquement, donc de renforcer mutuellement l'application des normes de comportement. Ces dernières ont ici acquis une telle force que leur respect est assuré dans la structure même de l'économie psychique. Une

fois la norme de comportement bien intégrée à l'économie psychique de chaque individu et à l'ensemble de la structure sociale, l'interdit n'a plus besoin d'être énoncé explicitement. Il a fait l'objet d'une incorporation réussie, tant sur le plan individuel que social. À cette étape, Elias fait du respect de la norme une condition absolue de l'intégration sociale. Ceux qui se risqueraient à braver l'interdit seraient automatiquement et définitivement mis à l'écart de l'ensemble de la société.

Il est assez aisé de voir comment le processus de civilisation, par lequel les normes de contrôle du corps en sont venues à être intégrées à la structure sociale et à l'économie psychique des individus, s'exprime dans l'alimentation contemporaine. Certaines ne se soumettent-elles pas d'elles-mêmes à des normes esthétiques que d'aucuns jugent physiquement impossibles à atteindre (une rumeur couramment répandue avance d'ailleurs que si Barbie était humaine, elle marcherait à quatre pattes, son corps ne pouvant supporter le poids de ses seins...) ? Ainsi en va-t-il de cette volonté de « bien manger » ou de « mieux manger », de s'astreindre soi-même à un régime équilibré, faible en gras, en sel, en sucre, afin de se maintenir en « bonne santé », dans une logique tout à fait contraire à celle des déterminants biologiques du goût. Les logiques de la minceur et de la santé auraient fait l'objet, selon les termes d'Elias, d'un processus de civilisation réussi. En effet, les individus se les imposent d'eux-mêmes et risquent de se voir discrédités s'ils contreviennent à l'une ou l'autre de ces logiques normatives. Cependant, il semblerait que la régulation normative dans les sociétés contemporaines tende à s'assouplir et à s'adapter aux situations particulières des individus. C'est l'hypothèse que pose de Singly, qui avance qu'un nouveau régime normatif aurait émergé au tournant des années 1960, caractérisé par sa souplesse et sa malléabilité.

### *1.2 Régime du commandement et régime psychologique*

François de Singly (2003) postule la coexistence actuelle de deux régimes normatifs au fonctionnement différencié. Le premier, qui aurait régné seul entre 1920 et 1960, est le régime du *commandement* : pour un même élément, il existe une seule norme applicable à tous de manière uniforme. C'est le type de normativité qui prévalait au moment où Elias a rédigé ses œuvres maîtresses (les deux premières parties de *La société des individus*, les premières éditions de *La*

*civilisation des mœurs* et de *La dynamique de l'Occident*). Les normes de contrôle corporel et de refoulement des affects qui faisaient alors l'objet du processus de civilisation étaient des commandements indifférenciés, des normes uniques que tous devaient respecter. Dans ce cas, « [l]a règle et la sanction sont les mêmes pour tous. Elles relèvent de la Loi » (de Singly, 2003, p. 14). Ces normes s'appliquaient dans la sphère religieuse, mais aussi dans les domaines de l'hygiène et de la puériculture, alliant alors discours hygiéniste et discours moral. C'est ainsi qu'à grande échelle, « grâce à des glissements progressifs » du discours (de Singly, 2003, p. 14), la santé du corps pouvait devenir la santé de la nation.

Or, avec l'accélération, dans les années 1960, du processus d'individualisation, tous peuvent désormais revendiquer leur identité et leurs particularités, chacun étant appelé à se développer dans le respect de sa personnalité et de sa singularité. L'individu est désormais en droit, et a conséquemment le devoir, de développer son plein potentiel. Un système normatif qui s'applique uniformément à tous est peu adapté à cette nouvelle donnée de la modernité. Se développe donc une norme *psychologique* qui fonctionne sur le principe du « ni-ni » : « Idéalement, le principe psychologique est l'équilibre entre des contraires, entre le laisser-faire et la répression, entre le “trop” et le “pas assez”, entre le “sous” et le “sur” » (de Singly, 2003, p. 16). Il s'agit donc, pour l'individu, de trouver l'équilibre par rapport à cette norme qui varie selon le contexte et qui se module en fonction de celui qui s'y soumet. En termes alimentaires, ce régime normatif invite donc à la nuance et à la mesure : oui, du *fast-food*, mais pas trop souvent. Manger des légumes, d'accord, mais il faut quand même y trouver son plaisir... Manger moins de viande rouge, je veux bien, mais je n'arrêterai pas de manger mon *steak* du vendredi soir...

Les problèmes que rencontre la société contemporaine, qui fondent le diagnostic de plusieurs sur la perte de sens, le manque de repères ou l'absence de normes, seraient causés par la coexistence des deux régimes normatifs. L'individu doit désormais distinguer ce qui relève du commandement, une norme à laquelle il ne peut se soustraire (par exemple, se brosser les dents tous les jours) et ce qui relève du principe du « ni-ni », une norme avec laquelle il peut jongler et qu'il peut adapter à sa situation (par exemple, ne prendre ses capsules d'oméga-3 que l'hiver, lorsque le soleil se fait moins présent et que se pointe la déprime saisonnière). Ceci qui peut engendrer mécontentement et confusion lorsque la compréhension quant à la manière dont une

norme devrait s'appliquer n'est pas ou mal partagée. Les formes contemporaines de la normativité se plient donc aux exigences du processus d'individualisation, ce qui explique comment plusieurs normes contradictoires ou incohérentes entre elles peuvent s'appliquer chez un même individu, qui se pliera à l'une ou l'autre selon le contexte dans lequel il se trouve. Si cette situation est possible, rien n'empêche toutefois qu'elle crée un certain inconfort, les décalages ne pouvant en permanence se voiler à la conscience.

## 2. Réflexivité

Au quotidien, le mangeur doit donc concilier plusieurs logiques alimentaires parfois incohérentes entre elles, mais qui ont néanmoins une valeur normative. En conséquence, il se trouve inévitablement, pendant un moment, placé en situation de décalage par rapport à l'une ou l'autre des logiques et injonctions alimentaires. Il est alors confronté aux contradictions entre son discours et ses actions, qui apparaissent alors qu'il tente de se justifier :

Sa pratique de tous les jours s'inscrit beaucoup moins dans une théorie cohérente qu'il ne le pense. Il est de plus irrésistiblement attiré par les mots magiques de l'époque, quels que soient ses comportements réels, le piégeant dans un décalage entre son discours et son action. Ainsi achète-t-il toujours davantage de produits industrialisés alors qu'il ne cesse officiellement de les maudire et de rêver à un improbable âge d'or de la ruralité perdue (Kaufmann, 2005, p. 27).

L'individu doit tous les jours se conformer à au moins une des logiques alimentaires qui donnaient et donnent toujours nombre d'indications différentes quant à la manière de manger et de « bien manger », suivant les dernières modes ou les découvertes scientifiques les plus récentes. Celles-ci entrent parfois en résonance, souvent en contradiction, se mêlent et s'enchevêtrent, engendrant confusion et incertitude chez le mangeur qui, malgré tout, doit se rendre à l'évidence : la faim se fait sentir, il faut manger. Tant bien que mal il cuisine, achète, consomme et se nourrit. Il ne le fait cependant pas l'esprit libre, toujours contraint à se regarder lui-même, à juger de ses pratiques d'après les modèles que la société lui propose. Car ce n'est pas tout de se nourrir : encore lui faut-il dire pourquoi il se nourrit et comment il le fait.

Le mangeur moderne, libre, se trouve face à la nécessité de faire des choix et de les expliquer, de bâtir un discours sur lui-même qui lui permettra de se justifier à ses propres yeux et à ceux des autres. Ce faisant, il ne dit pas seulement ce qu'il mange et comment il le fait, mais aussi qui il est. La construction d'un récit de soi implique la personne entière, elle construit et engage son identité. C'est là une des conséquences de la modernité, la montée de la réflexivité qui oblige l'individu à toujours expliquer les choix qu'il opère, lui qui est de plus en plus laissé à lui-même par l'affaiblissement du contrôle exercé par les institutions traditionnelles. L'individu se trouve toujours devant la nécessité de bricoler une histoire qui lui permettra de rendre compte du sens et de la cohérence de ses actions, histoire qu'il se racontera à lui-même et aux autres (Giddens, 1991). Il ne faut toutefois pas croire que cette dernière collera parfaitement à la réalité : l'écart entre la pratique et le discours qui organise la pratique peut être important sans que les individus n'en soient pour autant ébranlés et doutent de leur cohérence interne.

### **3. Questions de recherche**

Le problème qui se pose ici est celui des conditions et des conséquences de la réflexivité sur le mangeur et de l'articulation des plusieurs injonctions et logiques alimentaires dans la construction quotidienne de l'alimentation. Les injonctions dont il sera ici question sont les injonctions au plaisir et au contrôle, qui structurent le rapport au corps et à l'alimentation dans l'Occident contemporain. À l'injonction au contrôle sont subordonnées les logiques de la santé et de la minceur. Injonctions et logiques ont toutes deux valeur normative, leur distinction permet simplement de clarifier le propos. Quant aux normes sociales, elles regroupent l'ensemble des règles, prescriptions, proscriptions et conseils auquel le mangeur est quotidiennement confronté, et s'inscrivent le plus souvent dans l'injonction au plaisir ou dans les logiques de la santé et de la minceur, bien qu'il soit possible d'identifier certaines normes qui dépassent ce cadre. Ainsi, les normes qui enjoignent à adopter un comportement écologique (l'achat local, par exemple) ne s'inscrivent ni dans la logique de la santé, ni dans la logique de la minceur, mais peuvent être assimilées à l'injonction au contrôle.

Les incohérences, contradictions et décalages entre les normes auxquelles l'individu est exposé le poussent à produire un récit qui tentera de recoller les morceaux, ce qui, nous le verrons, peut peser lourd sur la constitution des habitudes et d'un quotidien, qui devrait pourtant relever de l'évidence. La question générale que tentera de résoudre la présente enquête s'énonce donc comme suit :

Comment les injonctions et logiques alimentaires différentes et potentiellement incompatibles entre elles auxquelles sont quotidiennement soumis les individus s'articulent-elles tant dans la pratique que dans le discours ?

De cette question générale découlent deux questions spécifiques, qui visent entre autres à ancrer les réflexions développées ici dans la réalité empirique :

a) Quelles sont les injonctions et les logiques alimentaires qui soutiennent les choix et l'action des individus qui fréquentent les centres d'entraînement ?

b) Que peut nous apprendre l'articulation des différentes injonctions et logiques alimentaires auxquelles est quotidiennement exposé l'individu et qui soutiennent son action sur les formes contemporaines de la normativité, tant en regard de l'alimentation que dans une perspective socio-historique ?

Il s'agira, dans cette enquête, de comprendre comment les individus parviennent à concilier dans leur vie quotidienne les différentes logiques et injonctions alimentaires, comment celles-ci organisent leurs pratiques comme leur discours sur ces pratiques, ainsi que la manière par laquelle ils gèrent les incohérences et les contradictions qui découlent de l'articulation de plusieurs logiques et injonctions différentes. Un tel projet implique de s'intéresser à la vie quotidienne, un domaine de recherche qui pose un ensemble de difficultés liées au fait que le quotidien est composé d'un ensemble de gestes que l'on pose, mais dont on ne parle pas.

#### **4. Les difficultés propres à l'étude du quotidien**

Ainsi que l'exprime Bruce Bégout (2005), le quotidien se définit d'abord par la familiarité qui s'installe à force de répétition. C'est le domaine dans lequel chacun évolue avec aisance parce qu'il connaît par cœur tout ce qui le constitue. L'individu baigne dans le quotidien, et la forme

qu'il prend lui semble si incontestable qu'il croit de prime abord vain de la remettre en question. Chaque élément du quotidien paraît toujours occuper la place qui, en toute logique, semble être la meilleure. En ce sens, l'individu possède de sa vie quotidienne une connaissance « intuitive » qui lui confère son caractère d'évidence :

Par *quotidien* (que cela renvoie à la vie ou au monde qu'il qualifie), nous entendons tout ce qui, dans notre entourage nous est immédiatement accessible, compréhensible et familier en vertu de sa présence régulière. Cette portion de l'espace dans laquelle nous nous sentons en terrain connu peut être plus ou moins grande, plus ou moins solide, aller du « chez soi » au pays natal tout entier, mais elle se présente toujours avec les traits d'une affinité intime (Bégout, 2005, pp. 37-38).

C'est à ce caractère d'évidence que se heurte d'abord le sociologue qui cherche à saisir ce qui se joue dans ce monde familier et immédiatement connu, qui se prête mal à la production d'un discours parce que trop loin de la conscience. Avant d'aborder de front la question méthodologique, nous explorerons quelques difficultés méthodologiques et épistémologiques propres à l'enquête sur le quotidien et nous nous pencherons sur les moyens de les résoudre.

#### *4.1 Quelques obstacles*

Sociologue de l'ordinaire<sup>9</sup>, Jean-Claude Kaufmann consacre son travail à saisir ce qui se cache derrière ces éléments de notre vie quotidienne qui paraissent si insignifiants que nous ne songerions pas à nous y attarder. En questionnant le travail ménager, la vie des femmes célibataires, le premier matin avec un nouveau partenaire, il cherche à comprendre les processus qui concourent à la production de l'individu dans la modernité. Alors qu'il menait une enquête sur l'entretien du linge chez les couples français, ayant posé comme postulat de départ que le linge constituait une excellente porte d'entrée dans « les plis profonds de la trame conjugale » (Kaufmann, 1992, p. 10), il s'est buté à une limite qui surgissait là où il ne l'attendait pas. Au départ, il s'inquiétait de la possibilité de recueillir un discours sur l'intimité corporelle ou sur les contradictions qui ponctuent la vie conjugale. C'est plutôt au moment de s'exprimer sur les habitudes, « les gestes les plus simples » (Kaufmann, 1992, p. 12), que les informateurs lui ont fait prendre conscience d'une difficulté intrinsèque à l'étude du quotidien : « on ne parle pas des gestes » (Kaufmann, 1992, p. 12). La même situation se présenta lorsque, quelques années plus

---

<sup>9</sup> Spécialisation qui n'a d'ailleurs pas été sans lui valoir plusieurs critiques.

tard, il partit avec son équipe mener enquête sur la pratique des seins nus sur les plages françaises. Les personnes interrogées sur un sujet qu'elles trouvaient *a priori* léger et amusant éprouvaient un grand malaise lorsque venait le temps d'organiser et d'exprimer leur pensée : « à peine l'entretien était-il commencé qu'elles se trouvèrent désorientées par le fait qu'elles avaient de grandes difficultés à répondre aux questions les plus simples, les silences étaient lourds et pénibles, les efforts pour trouver quelque chose à répondre fatiguants » (Kaufmann, 1995, pp. 10-11). Les habitudes, les gestes élémentaires qui peuplent le quotidien et en façonnent les routines se révèlent étrangement hostiles à toute mise en discours.

L'individu que l'on interroge se heurte ainsi à la difficulté de rendre compte de ce qui semble être par nature inaccessible à la conscience. Ce phénomène, Bruce Bégout l'assimile à un voile d'évidence qui fait du quotidien un objet d'étude fuyant et de prime abord imperméable à la compréhension :

En fait, si le quotidien ne se prête pas facilement à la découverte, cela ne tient pas à sa situation inaccessible (où la distance formerait l'élément recouvrant), mais au contraire à sa trop grande proximité. Il est difficile à découvrir, parce qu'il est recouvert par sa surprésence quotidienne et personne ne se rend compte de l'existence de ce recouvrement ni ne s'en soucie (Bégout, 2005, p. 19).

C'est à ce voile d'évidence que Jean-Claude Kaufmann s'est confronté dans ses diverses enquêtes sur l'ordinaire et le quotidien, et c'est celui-ci qui tisse la trame de fond méthodologique de l'enquête sur la vie quotidienne. Parce que le quotidien est un objet d'étude plus complexe qu'il n'y paraît au premier abord, le chercheur doit être prêt à surmonter les difficultés qui joncheront inévitablement son parcours.

Bégout divise en trois catégories les embûches rencontrées par celui qui enquête sur la vie quotidienne. Il évoque d'abord le voile qui recouvre le quotidien, le problème que peut poser le fait de développer une pensée « qui cherche à questionner ce qui se donne d'emblée comme non questionnable » (Bégout, 2005, p. 60), le quotidien se posant toujours « sur le mode de l'évidence naïve, naturelle et normale » (Bégout, 2005, p. 60). Le quotidien allant de soi, il semble dans un premier temps incongru de questionner ce qui se comprend d'instinct. La seconde difficulté concerne le problème que peut poser le fait de constituer en objet théorique ce qui relève d'abord d'un intérêt pratique : « Le risque est alors de dissoudre tout simplement le caractère stratégique

de la pratique quotidienne dans une conceptualisation après-coup et de penser le quotidien comme une pensée quotidienne » (Bégout, 2005, p. 62). Le quotidien ne relève pas d'une pensée, mais bien d'une logique d'action non énoncée, qui échappe à la parole comme à la conscience. Bégout situe dans cette opposition entre objet théorique et intérêt pratique une contradiction fondamentale à l'étude du quotidien. La troisième difficulté concerne ce que Maurice Blanchot a nommé « l'occultation pratique », l'oubli de soi constitutif des processus de quotidianisation et d'habitation : « Pris dans le feu de l'action, (tracas, nécessités et occupations quotidiens), toute l'attention du quotidien se concentre uniquement sur le résultat immédiat de l'activité, laquelle, ainsi obnubilée par sa réussite possible, devient en quelque sorte transparente » (Bégout, 2005, pp. 67-68). L'individu prend difficilement conscience des gestes qu'il pose, parce que seuls les résultats lui importent.

S'il a le mérite de faire état des problèmes particuliers de l'étude du quotidien, le découpage proposé par Bégout tend à confondre les divers obstacles auxquels sera confronté le chercheur et à occulter l'aspect pratique de l'enquête sur le quotidien. Ainsi, le voile d'évidence qui soustrait le quotidien à la problématisation se mélange avec l'oubli de soi et l'occultation pratique, qu'il rattache à la troisième difficulté. Dans les deux cas, c'est le même mécanisme qui est en jeu, celui du quotidien qui se pose comme une évidence naturelle qui imprègne l'existence et en interdit la remise en question. La seconde difficulté, qui se rattache aux contradictions internes au quotidien, relève de la même confusion. Le quotidien n'est pas réfléchi par l'individu, il se construit dans l'action posée dans et sur le monde, par laquelle il en fait un univers confortable et minimise la portée des doutes qui alourdissent l'existence. Les divers mécanismes à l'œuvre dans la construction quotidienne sont encore ici embrouillés. De plus, les problèmes soulevés par Bégout laissent peu de place à la réalité du terrain, étant beaucoup plus adaptés à un questionnement proprement théorique. Si le découpage qu'il propose est discutable, Bégout traite néanmoins des problèmes fondamentaux auxquels se heurte inévitablement le chercheur qui s'intéresse à la vie quotidienne. Un découpage en deux temps, qui retient et synthétise les éléments pointés par Bégout, sera ici proposé.

Se pose d'abord la question de la problématisation du quotidien. En effet, le chercheur est soumis au même voile d'évidence que l'informateur qu'il cherche à faire parler. Il lui faut donc

dans un premier temps découvrir le quotidien pour y voir un problème à poser. Le simple fait de voir l'objet d'étude, puis de le définir, représente un obstacle à surmonter. Cette difficulté est aussi d'ordre argumentatif : la science est ainsi faite qu'il faut que le chercheur puisse convaincre ses collègues de la légitimité de la réflexion qu'il développe pour qu'elle puisse être soumise à débat. La communauté scientifique n'échappe pas au processus de quotidianisation, qui cherche à se faire invisible. Il a d'abord fallu que soit reconnue une valeur à la vie de tous les jours pour que la science puisse la considérer comme un objet d'étude valable, ce qui n'est réellement arrivé qu'en 1946, avec la parution de la première édition du premier tome de la *Critique de la vie quotidienne*, d'Henri Lefebvre. Puis, une fois le quotidien problématisé, le chercheur doit se confronter à la seconde difficulté, d'intérêt pratique, celle de parler et de faire parler du quotidien. Bégout parle en ce sens « d'oubli de soi » et « d'occultation pratique ». Le processus de quotidianisation et son voile d'évidence ici à l'œuvre ont déjà été abordés, et ce sont des problèmes de cet ordre qu'a rencontrés Kaufmann. Mais s'il est si difficile de parler du quotidien, c'est d'abord parce qu'il est fait d'habitudes, et que celles-ci ont d'abord pour fonction d'épargner à l'individu le recours constant à la réflexivité. Il convient donc de faire état du processus d'habitation pour bien saisir ce qui pèse si lourd sur la parole lorsque vient le temps de traiter des gestes quotidiens.

#### 4.2 Habitudes et réflexivité

Les habitudes forment l'ossature de la vie quotidienne. C'est par elles que la quotidianisation opère et qu'il est possible de créer un monde où l'étrangeté originelle parvient à se faire oublier. L'habitude permet de faire sien un monde d'abord inhospitalier, de s'acclimater à ce qui est dans un premier temps étranger à l'individu. Incorporée à la mémoire implicite ou infraconsciente, elle active le corps sans recourir à la pensée, garante de la fluidité des actions et de la légèreté des gestes routiniers : « En nous permettant de nous reposer sur ce qui a déjà été fait dans les expériences passées, elle nous dispense d'une *invention de soi* permanente et en nous prescrivant par avance des schèmes d'action déjà vérifiés, elle réduit le coût de l'adaptation au monde » (Bégout, 2005, p. 368). Les habitudes qui, si elles y réfèrent, ne peuvent en aucun cas être réduites au petit geste sans importance qu'y voit le sens commun, sont garantes de la tranquillité de la vie ordinaire.

Pour l'habitude, tout commence par une nouveauté : un objet, une tâche, un geste jusqu'alors inconnu auquel est confronté l'individu. Une action qui n'a jamais été posée doit d'abord être réfléchie, l'individu doit consciemment la diriger. L'enchaînement des gestes et la logique derrière cet enchaînement forment un schème, un « système d'action et de perception » (Bégout, 2005, p. 368), appelé à être intériorisé. Par l'intériorisation, l'habitude en devenir pénètre la mémoire, mais ne se soustrait pas encore à la conscience :

L'intériorisation est un processus long et incertain ; le schème ne s'installe dans les pensées qu'après que l'individu ait hésité, discuté avec des amis, réfléchi sur son bien-fondé. Il est pourtant encore très loin de l'incorporation et peut très bien ne jamais y parvenir ; finir par disparaître de la mémoire ; ou, situation assez fréquente, rester durablement dans cet état d'intériorisation sans incorporation (qui génère une dissonance de schèmes, donc une difficulté d'action) (Kaufmann, 2001, p. 165).

L'habitude intériorisée est encore précaire, l'action qu'elle déclenche est alourdie par le doute. L'activation du schème d'action intériorisé, en voie d'être renforcé mais encore fragile, sollicite la réflexivité qui réalise alors un travail d'auto-persuasion : « La pensée parle donc à elle-même en s'adressant au corps » (Kaufmann, 2001, p. 166), tentant en quelque sorte de le convaincre du bien-fondé de l'action nouvelle. La victoire, l'incorporation de l'habitude, prend « la forme paradoxale d'une mort de la pensée » (Kaufmann, 2001, p. 166) : la réflexivité n'est plus sollicitée, le travail de persuasion prend fin. Lorsque l'habitude a été incorporée, le corps se met en action sans que la pensée n'intervienne : la conscience est soulagée d'un poids.

La manière dont chaque nouvelle habitude est intériorisée puis incorporée a beaucoup à voir avec la manière dont ont opéré les intériorisations précédentes. Chaque habitude en voie d'intériorisation se construit sur l'ensemble des expériences passées, qui ont participé à la formation de ce que le langage phénoménologique nomme le type. Le type lui-même ressort d'une généralisation empirique « qui définit un ensemble de faits en les rassemblant sous une sorte de concept indéfini qui aide à leur reconnaissance immédiate » (Bégout, 2005, p. 369). Ainsi, suivant un exemple donné par Husserl, la manière dont un enfant définit en premier lieu le type « ciseau » détermine la manière dont seront ensuite appropriés tous les objets s'y apparentant : sécateurs, cisailles, etc. L'habitude s'acquiert ainsi sur la base des types construits à partir des expériences antérieures. De même, une nouvelle habitude n'opère jamais seule, mais bien à l'intérieur d'un ensemble d'habitudes précédemment incorporées, ce que Husserl nomme

le style et Kaufmann (2001), les chaînes opératoires. Ainsi que le décrit Bégout, « [s]e créent alors des communautés d'habitudes, solidaires les unes des autres, de sorte que l'incorporation d'une toute nouvelle habitude, par exemple l'apprentissage d'une action originale appelée à se répéter dans le temps, implique une redéfinition de toutes les autres habitudes auparavant contractées » (Bégout, 2005, p. 371). L'intériorisation puis l'incorporation de nouvelles habitudes, qui vont s'allier à celles déjà en place et parfois les modifier, ne se passe pas sans heurts.

Le schème intériorisé qui entre en dissonance avec les habitudes précédemment incorporées alourdit le poids des gestes (Kaufmann, 2001) : ce qui paraissait jusque-là évident est tout à coup remis en question, la quiétude ordinaire du quotidien est bousculée. La réflexivité, jusqu'alors épargnée, est sollicitée. Le mouvement se fait pénible, l'habitude faite corps est dérangée. L'intériorisation d'habitudes incompatibles entre elles peut entraîner une transformation des schèmes incorporés. Toutefois, des habitudes contradictoires peuvent aussi être contractées, qui seront activées dans des contextes différents : « Bien que la manière d'être déjà constituée tende à jouer le rôle de filtre et à éviter l'incorporation de schèmes trop dissonants, la variété des expériences et des pensées incite à l'inverse à des intériorisations plurielles, voire contradictoires ou hétéroclites » (Kaufmann, 2008, p. 26). Parce que l'individu est appelé à occuper une panoplie de rôles dans une multitude de contextes, l'incorporation (à tout le moins l'intériorisation) d'habitudes contradictoires est pratiquement inévitable. L'individu doit apprendre à vivre avec ses paradoxes et à mettre en place des stratégies pour en diminuer l'effet négatif.

#### *4.3 Identité et incohérences du quotidien*

Suivant le propos de Kaufmann, les habitudes peuvent se définir comme « l'ensemble des schèmes incorporés régulant l'action » (Kaufmann, 2001, p. 158). Enregistrées dans la mémoire infraconsciente, elles permettent d'éviter le recours à la pensée réflexive, ce qui allège l'action mais pèse lourd sur la parole. Parce que les gestes habituels ne sont pas réfléchis, il est très difficile pour l'individu d'en parler, car sa routine opère sans que sa conscience ne soit impliquée. En effet, celle-ci n'intervient que lorsque des ruptures qui dérangent la routine surviennent, ou

quand les conflits entre les schèmes intériorisés ou incorporés ne peuvent plus être ignorés. Toutefois, les contradictions sont constituantes du patrimoine d'habitudes et porteuses de changement : « Dans les cas assez rares en effet où l'incorporation semble parfaite, l'hypothèse d'un schème alternatif peut malgré tout émerger à tout instant » (Kaufmann, 2001, p. 163). Ce qui n'exclut pas que des schèmes contradictoires, qui pourront être activés dans des contextes différents, aient été incorporés. Des schèmes dissonants peuvent en effet cohabiter, mais l'individu doit alors réaliser un travail sur lui-même pour tenter de se reconstruire, en représentation, en une totalité en apparence cohérente. Les contradictions sont inhérentes aux habitudes comme elles le sont au quotidien.

Ce caractère profondément éclaté des processus qui participent de l'individuation se retrouve également dans la construction identitaire qui, fondamentalement mouvante, tente d'opérer une clôture du sens et de constituer l'individu en une unité consistante. Kaufmann formule en ce sens l'hypothèse d'une structure identitaire qui aurait la forme d'une « double hélice » (Kaufmann, 2001 ; 2004). La première branche représente l'identité narrative, par laquelle l'individu construit le fil de sa vie ; il cherche à bâtir un récit qui confère à son existence cohérence et unité. Ce récit, conforme à l'idéologie qui fait de chaque individu un être unique et autonome, permet de masquer la fragmentation qui s'observe dans la réalité concrète, alors que l'individu se fait changeant, naviguant entre les identités comme il navigue entre les contextes. La deuxième branche de l'hélice représente ces identités que l'individu occupe en alternance, que Kaufmann a nommées identités ICO, pour Immédiates, Contextualisées et Opératoires. Celles-ci permettent à l'individu de fonctionner au quotidien et de faire sens de chaque contexte ou situation. On retrouve donc d'un côté une identité stable, certaine, et de l'autre, une identité mouvante qui varie, parfois par mouvements saccadés, au gré des nécessités de l'action. Car dans la modernité, l'individu n'étant plus déterminé de l'extérieur, l'identité devient une condition de l'action : elle permet de lui donner un sens. À ce sujet, Danilo Martuccelli dit de l'individu qu'il est sommé de « se tenir de l'intérieur » (2002). L'individu ne peut pas agir s'il ne sait pas qui il est. Il cherche donc à la fois à faire sens de lui-même dans l'immédiat et à se constituer en une totalité unifiée ; ce n'est que dans l'action que l'individu fait bloc.

#### 4.4 Travail de terrain

Après avoir élaboré une problématique autour de l'un ou l'autre des aspects de la vie quotidienne, le chercheur part mener son enquête de terrain. Muni de différents outils de recherche, il tente, par divers moyens, de faire parler du quotidien, de ses gestes et des habitudes qui le constituent, des routines qui l'organisent. Il mène des entrevues, observe la réalité concrète. Ce faisant, il peut voir à l'œuvre les divers processus que nous avons déjà détaillés : processus identitaire, d'habitation et de quotidianisation. Nous l'avons vu, ces processus sont marqués par les contradictions qui en sont le moteur. Le matériel qu'il recueille est donc à l'image de son objet d'étude : incohérent, contradictoire, parfois incomplet, souvent d'apparence pauvre<sup>10</sup>. Ainsi en va-t-il de la conception de la réalité de ses informateurs : Schütz dit d'elle qu' « elle est 1) incohérente; 2) seulement partiellement claire et 3) recèle en son sein des contradictions » (Schütz, 2008, p. 221). Il doit néanmoins tirer des enseignements de celui-ci, faire parler ses données. La tâche ne s'annonce pas simple. Quel crédit accorder à ce que ses informateurs lui ont dit ? Quand ont-ils dit la vérité et quand ont-ils menti ? Ont-ils vraiment tout dit ou volontairement omis des informations ? C'est un fait avéré qu'en situation d'entretien, les informateurs ont tendance à se raconter des histoires, à se mettre en scène dans une « fable de vie » :

Les gens nous racontent parfois des histoires, loin de la réalité, non parce qu'ils mentent à l'enquêteur, mais parce qu'ils se racontent eux-mêmes une histoire à laquelle ils croient sincèrement, et qu'ils racontent à d'autres qu'à l'enquêteur, l'histoire qui donne sens à leur propre vie. C'est une fable nécessaire, d'autant plus difficile à déconstruire qu'elle est vécue avec sincérité, et d'autant plus vécue avec sincérité qu'elle construit les cadres de l'action (Kaufmann, 2006, p. 68).

Que faire de ces histoires ? Quel crédit leur accorder ? Que peut voir l'informateur de son quotidien et que peut-il nous en dire ? Le discours sur le quotidien, comme le discours sur les habitudes, est d'abord mise en récit et construction de sens, une œuvre de production de la réalité. Le quotidien étant hanté par les contradictions, on ne peut pas considérer le récit recueilli comme un compte rendu effectif de la réalité, mais bien comme un travail identitaire qui vise d'abord à gommer les contradictions pour éviter de mettre en péril la sécurité ontologique. Toutefois, il ne

---

<sup>10</sup> Quoiqu'il existe certaines stratégies d'enquête qui donnent le beau jeu à l'individu, qui lui permettent de gommer confortablement ses contradictions et de produire lui-même à l'intention du chercheur l'illusion d'une identité lisse, homogène et cohérente.

faudrait pas penser que ce que raconte l'informateur tient du mensonge ; il croit sincèrement à ce qu'il dit.

Si on peut postuler l'engagement sincère de l'informateur en situation d'entretien, et de ce fait considérer qu'il n'a pas sciemment menti, le matériel recueilli peut être considéré comme recevable. La question de l'analyse ne s'en annonce pas moins épineuse, au vu des divers processus à l'œuvre dans la production du propos – pas toujours unifié – livré à l'enquêteur. Se pose donc la question épistémologique du discours sur les habitudes et le quotidien : que saisir d'un récit livré sur des questions qui ont pour caractéristique principale d'être *a priori* invisible à la conscience ?

## 5. Questions épistémologiques

Lorsque l'informateur parle de sa vie quotidienne, des gestes qu'il pose, de ses routines et habitudes, le voile d'évidence du quotidien et l'interdit réflexif des habitudes sont à l'œuvre : ils forment et influencent le discours, paralysent parfois la parole. Les processus de quotidianisation et d'habitude, qui participent à la production d'un domaine familier dans lequel l'individu peut évoluer en toute quiétude, s'imbriquent au processus identitaire qui produit un effet de pochoir sur le discours : n'est dit que ce qui fait sens au moment où l'informateur parle. Il revient au chercheur de permettre à l'enquête de dépasser ces obstacles et de manœuvrer de manière à obtenir un matériel riche.

Car outre les processus déjà mentionnés, le contexte d'observation ou de production du discours – souvent, un entretien enregistré mené par un enquêteur qui peut se trouver en position d'autorité – peut jouer sur ce qui est énoncé et ce qui est tu. L'entretien tient plus d'un moment exceptionnel que de la situation banale que les méthodologies classiques voudraient en faire (Kaufmann, 2006). En situation d'entretien, l'informateur pourra être tour à tour tenté de jouer le rôle de bon élève (pour plaire à son interlocuteur), de réciter et renforcer sa « fable de vie » et, de ce fait, travailleur à la production d'une identité unifiée et cohérente, ou encore de s'auto-analyser « avec l'aide de l'enquêteur avec qui il fait paradoxalement équipe contre son identité

officielle » (Kaufmann, 2006, p. 61). Le chercheur devra donc savoir faire preuve de souplesse pendant l'entretien, pour s'ajuster à la posture adoptée par l'informateur, qui pourra changer d'attitude plusieurs fois pendant l'entrevue. Il doit rompre la hiérarchie, faire preuve d'empathie, provoquer l'engagement pour recueillir un matériel riche. Une fois le travail de terrain complété, il devra également savoir faire parler le matériel d'enquête, éviter de le considérer comme un compte rendu fidèle de la réalité, sans toutefois présumer de la mauvaise foi de ses informateurs. Il lui faut être bien au fait du statut particulier des données récoltées, pour mener une analyse qui ne déforme pas son objet d'étude et qui lui rende justice.

### *5.1 Élaboration théorique et prise en compte du contexte*

Schütz, à la suite de Whitehead, insiste sur le caractère construit des faits livrés par l'informateur et étudiés par le chercheur, qui relèvent toujours d'une sélection opérée parmi l'ensemble des éléments de la réalité par celui qui parle ou qui agit. Le chercheur doit prendre en compte le caractère contextuel des données recueillies et savoir les utiliser comme telles : « À proprement parler, il n'y a pas de choses telles que des faits purs et simples. Tous les faits sont d'emblée sélectionnés dans un contexte universel par les activités de notre esprit. Ils sont donc toujours des faits interprétés ou des faits considérés comme détachés de leur contexte par une abstraction artificielle ou alors des faits considérés dans leur organisation particulière » (Schütz, 2008, p. 9). En ce sens, le chercheur en sciences sociales ne travaille pas à partir d'un matériel brut, sur la réalité en elle-même, mais bien sur la construction de la réalité que ses informateurs lui livrent. Schütz les décrit comme « des constructions au deuxième degré, notamment des constructions de constructions édifiées par les acteurs sur la scène sociale dont l'homme de science observe le comportement », qu'il tente d'expliquer dans le respect des règles de procédure de sa science (Schütz, 2008, p. 11). Le matériel recueilli par le chercheur rend plus compte des objets de pensée construits par les acteurs qui agissent dans le monde que d'une réalité qui serait concrète et unifiée.

Joyeux fouillis, donc, que l'étude de l'individu, de son rapport au monde et de sa vie quotidienne ! Comment construire à partir de faits qui ne semblent reposer que sur des sables mouvants ou n'être que le reflet d'eux-mêmes, sur le discours d'individus qui s'inventent à

mesure qu'ils parlent ? Est-ce à dire que le chercheur devrait demeurer cantonné à l'étude des représentations, car il serait trop risqué de chercher à comprendre ce qui opère derrière les constructions au second degré ? À moins qu'il ne demeure paralysé, incapable de fonder son analyse (et sa légitimité) sur un matériel qui fournirait des assises solides à son argumentation ? Fort heureusement, des solutions ont été proposées, qui permettent au chercheur de sortir du labyrinthe que semble être l'étude de l'individu, des processus qui le travaillent et de l'aménagement de son quotidien.

Cherchant à rendre compte de la « préoccupation phénoménologique en épistémologie des sciences sociales » (Quéré, 2004, p. 3), Louis Quéré, sociologue d'inspiration phénoménologique, formule deux injonctions, qui soulignent l'importance de demeurer fidèle à la réalité des phénomènes, donc d'un travail de terrain mené avec minutie. La première, « ne négligez pas les apparences des choses », renvoie non pas à la nécessité de n'adopter que le point de vue des acteurs, qui seraient les seuls à pouvoir fournir une interprétation valide de leurs agissements, mais bien à prendre en compte la physionomie concrète des conduites individuelles, qui se révèlent instables et mouvantes, inextricablement liées au contexte : « Ce qu'il convient de faire nous est indiqué par l'environnement et la situation, par les objets et par les autres, par les institutions et par les concepts incorporés dans les systèmes de pratiques » (Quéré, 2004, p. 4). Cette injonction peut être comprise comme un avertissement contre « l'intellectualisation excessive de l'explication des conduites » (Quéré, 2004, p. 4), dont on ne peut rendre pleinement compte indépendamment de l'univers dans lesquelles elles ont cours.

La seconde injonction – « veillez à ne pas perdre vos phénomènes » – réfère à la fois à la nécessité de bien saisir la réalité dans laquelle se déroulent les conduites étudiées, et à celle d'une élaboration théorique qui ne perde pas de vue la réalité des acteurs, qui s'appuie sur elle pour construire ses concepts et hypothèses. La théorie ne doit pas précéder l'analyse des données. Il faut plutôt la construire sur la base de ce qui a été observé sur le terrain, au plus près des phénomènes : l'analyse doit se fonder sur « les situations réelles et le "travail" des agents pour y organiser leurs expériences » (Quéré, 2004, p. 13). Afin de rendre compte et d'analyser adéquatement les phénomènes étudiés, il convient de prendre en considération leur contexte de production et, surtout, de ne pas le perdre de vue. Celui-ci doit traverser toute l'œuvre

d'élaboration du savoir scientifique et pouvoir se lire dans la modélisation finale. L'attention portée au contexte de production des phénomènes ne devrait toutefois pas peser sur le travail d'analyse et d'interprétation, mais bien lui fournir un appui solide à partir duquel se propulser, sur lequel il sera possible de bâtir un modèle théorique qui rendra fidèlement compte de la réalité sur laquelle il se fonde.

## 5.2 Sur le sens de l'action

Toujours en lien avec la préoccupation de sauver les phénomènes, de ne pas les perdre dans l'analyse, Louis Quéré nous met en garde : « “Perdre les phénomènes” : c'est ce que peut faire l'explication téléologique de l'action, lorsqu'elle traite les motifs comme des états stables, complets en soi et indépendants d'une dynamique d'organisation sérielle de la conduite » (Quéré, 2006, p. 15). Il nous invite à éviter de considérer l'action comme étant toujours mue par un but, un désir, un objectif quelconque. L'action a lieu, et c'est en elle que l'individu fait bloc. Il ne faudrait pas tenir pour acquis qu'un acte cache nécessairement une fin, qu'un motif serait nécessaire pour que l'homme s'active.

De même, Jean Bazin critique ce qu'il appelle le « solipsisme de bon sens », qu'il illustre ainsi : « ne suis-je pas le mieux placé pour savoir que j'ai mal au pied ou à quoi je pense ? » (Bazin, 1998, p. 13). Selon cette idée, il y aurait d'un côté ce que nous faisons (avoir mal au pied, se rendre à une messe), et de l'autre le sens qui lui est attribué. L'action appartient au domaine de l'observable, le sens, à celui de la compréhension et de l'interprétation. Pour avoir accès au sens d'une action, il faudrait donc poser la question, passer par la médiation du langage. Or, c'est une erreur de penser que toute action a un sens en elle-même, qu'à tout agir est nécessairement imbriquée une signification. Ainsi que l'illustre Bazin : « Je ne *sais* pas que j'ai mal au pied. Je suis même le seul à ne pas le savoir, c'est vous au contraire qui éventuellement le savez. Moi je ne le sais pas, j'ai mal, c'est tout. “Je peux savoir ce que quelqu'un pense, pas ce que je pense. Il est juste de dire «je sais à quoi vous pensez”, il ne l'est pas de dire “je sais ce que je pense” » (Bazin, 1998, pp. 21-22)<sup>11</sup>. De même, lorsqu'ils se rendent à la messe, les croyants n'ont pas en

---

<sup>11</sup> Bazin semble ici reprendre la pensée de Wittgenstein, plus précisément un passage que l'on retrouve dans *De la certitude* : « 41. “Je sais où j'ai mal”, “Je sais que c'est là” sont aussi faux que “Je sais que j'ai mal”. Correct par contre : “Je sais où tu as touché mon bras”. 42. On peut dire : “Il le croit, or il n'en est pas ainsi”, mais non : “Il le

tête le sens que revêt pour eux le culte catholique, et si la question leur est posée, ils risquent fort de n'émettre qu'une interprétation formulée *a fortiori* : pas le sens que revêt pour eux, dans l'immédiat, le fait de se rendre à un office religieux. Il n'y a ainsi de sens qu'attribué après coup, et non pas imbriqué dans une action qui aurait deux faces. Des individus, Bazin nous dit : « Je peux certes rendre compte à la fois de ce qu'ils font et de ce qu'ils en disent, et peut-être même dois-je le faire, mais je n'ai pas d'un côté l'action et de l'autre son sens » (Bazin, 1998, p. 33).

Schütz propose une interprétation semblable, selon laquelle le sens ne peut émerger qu'une fois l'action posée, lorsqu'est jeté sur elle un regard réflexif. Il ne relève que d'une interprétation, pas d'un précédent ou d'un élément de l'action :

Comme nous l'avons montré ailleurs, la signification n'est pas une totalité inhérente à certaines expériences qui émergent dans notre courant de conscience, mais le résultat d'une interprétation d'une expérience passée que l'on envisage réflexivement à partir d'un Maintenant. Aussi longtemps que je vis dans mes actes, orientés vers leurs objets, ils n'ont aucune signification. Ils l'acquièrent si je les saisis comme expériences bien circonscrites du passé, et donc rétrospectivement. Seules les expériences que l'on peut se remémorer hors de leur actualité et dont on peut interroger la constitution sont donc subjectivement significatives (Schütz, 2008, p. 107).

Les motifs n'existent ainsi qu'à travers les actes, et le sens n'est toujours attribué qu'après coup. D'où l'appel répété de Louis Quéré à porter une attention particulière à la réalité empirique dans laquelle se déroulent les conduites étudiées : « C'est précisément une telle respecification qu'incite à faire une observation empirique des conditions réelles dans lesquelles émergent et fonctionnent les motifs de l'action » (Quéré, 2006, p. 16). D'autant plus qu'une action n'a pas nécessairement de motif, et qu'on ne peut préjuger des désirs qui la guideront que lorsque l'on observe leur expression manifeste. Le sens ou les motivations exprimés après coup ne sont ainsi que des constructions conséquentes d'un retour réflexif, qui passeront nécessairement par le prisme du processus identitaire tel que théorisé par Kaufmann (2004).

---

sait, or il n'en est pas ainsi". Cela vient-il de la différence entre les états d'âme de la croyance et du savoir ? Non. – On peut appeler "état d'âme", disons, ce qui s'exprime dans l'intonation, dans l'attitude, etc. Il serait donc *possible* de parler d'un état d'âme de la conviction ; et ce peut être le même que la croyance qu'il comporte, corresponde à un savoir ou soit fausse. Penser qu'aux mots "croire" et "savoir" doivent forcément correspondre des états différents serait équivalent à croire qu'au mot "Ludwig" et au mot "moi" doivent forcément correspondre deux hommes différents parce que les concepts sont différents » (Wittgenstein, 1976, p. 39).

### 5.3 Logique de la parole et logique de l'action

Si l'interprétation des actions livrée au chercheur n'est que construction de sens *a fortiori*, la question de l'accès à la réalité empirique de l'informateur s'annonce particulièrement épineuse. En effet, comment savoir quand l'informateur dit vrai ou quand il se raconte sa fable de vie ? Qu'est-il possible de tirer des faits qu'il nous livre, peut-on les utiliser ou les laisser de côté car leur analyse serait trop risquée ? Nous avons déjà fait allusion aux distorsions auxquelles est sujet le discours sur les habitudes et le quotidien, qui s'avèrent complexes à étudier parce qu'il est difficile pour l'individu d'en parler. Nous avons également établi que l'informateur, en situation d'entrevue, peut très bien faire preuve d'un engagement sincère, donc que le discours qu'il nous livre témoigne d'une certaine réalité et qu'il constitue un matériel d'analyse valable. Or, il n'est pas dit que l'interprétation que l'informateur nous propose de ses actions, le sens qu'il leur donne après coup, permette de saisir les mécanismes qui se cachent derrière les gestes posés :

Si les gens sont bien toujours en mesure de répondre aux interrogations qu'on leur adresse — et c'est bien là toute la difficulté — il n'en demeure pas moins que les explications fournies quant à la « signification » des pratiques ou des règles auxquelles celles-ci obéissent s'avèrent ne pas toujours en rendre compte, peuvent être en contradiction flagrante avec ce que révèle l'observation ou d'autres segments du discours et obéissent elles-mêmes, de toute façon, à une logique (celle du discours sur soi selon le contexte) qui est nécessairement différente de celle de l'action (Pastinelli, 2007, p. 18).

En ce sens, l'action et le discours sur l'action – la parole – relèvent de deux logiques bien distinctes. Dans l'action, l'individu réalise son unité, tout à son geste, loin de la pensée réflexive qui précède le discours sur l'action, alors que le discours sur l'action est d'abord un acte d'interprétation qui confère un sens après coup : c'est une œuvre de construction identitaire qui obéit à des injonctions tout autres que celles de l'action.

Ainsi que l'avance Pastinelli, pour étudier la réalité empirique *via* le discours des individus, « il ne s'agit pas de se lancer en quête de vérités et d'essayer de départager le vrai du faux, mais beaucoup plus simplement de distinguer d'une part la cohérence des pratiques et, d'autre part, la cohérence du discours sur les pratiques » (Pastinelli, 2007, p. 21). Il ne faut donc pas considérer l'un (le discours) comme le corollaire de l'autre (la pratique), mais bien les penser comme deux systèmes distincts qui opèrent chacun selon leur logique propre. Afin de dégager du discours des informateurs des informations pertinentes pour saisir à la fois la logique de leur

discours et celle de leur pratique, elle nous invite donc, à la suite de Bazin (1998), à distinguer la pratique concrète (manger une banane), le récit de la pratique (dire que j'ai mangé une banane) et l'interprétation de la pratique, l'attribution d'un sens (dire que j'ai mangé une banane *parce que* c'est bon pour la ligne). En respectant cette règle bien simple – distinguer le moment où l'informateur fait état de ses actions de celui où il leur donne un sens – le chercheur s'assure de ne pas recevoir pour conforme à la réalité empirique ce qui relève de l'interprétation, et de ne pas se priver des informations précieuses livrées par les individus sous prétexte qu'elles pourraient déformer la réalité.

En somme, le matériel récolté lors de l'enquête de terrain permet d'avoir accès à un pan de la réalité quotidienne des informateurs, de dégager un aperçu de ce qui se joue dans leur existence ordinaire. Il convient toutefois d'analyser ces données avec prudence et méthode pour, d'une part, éviter de se laisser prendre par le récit construit par les informateurs, leur « fable de vie » qui relève d'une interprétation après coup des actions passées et d'autre part, de se retrouver à rejeter les informations fournies par ceux-ci sous prétexte que l'histoire qu'ils nous racontent peut ne livrer qu'une image déformée de la réalité concrète. Pour avancer dans sa réflexion, le chercheur doit trouver le juste milieu. Pour ce faire, quelques pistes de réflexion et d'analyse ont ici été dégagées. Il y a ainsi l'injonction de Louis Quéré à « sauver les phénomènes », qui nous rappelle l'importance de ne jamais perdre de vue le contexte de production des actions, lequel doit être reconnaissable tout au long du travail d'élaboration théorique, jusqu'à la modélisation finale. Une action ne peut être pleinement saisie qu'à partir du contexte qui l'a vue naître, et la constante prise en compte de celui-ci permet de ne pas en déformer la signification intrinsèque à la faveur d'un modèle théorique qui aurait été précédemment établi. Porter attention à sauver les phénomènes, c'est en quelque sorte se doter d'un garde-fou contre les dangers du passage de la réalité empirique aux concepts, qui est d'abord œuvre d'interprétation.

De même, Quéré nous invite à ne considérer les motifs qu'imbriqués dans l'action, qui n'est pas nécessairement mue par un objectif clair aux yeux de celui qui agit. Un motif préalable à l'action ne doit ainsi être considéré comme tel que s'il en a été fait explicitement mention. Si les motifs sont constitutifs de l'action, le sens ne peut en être émis qu'après coup car, comme nous le rappelle Bazin, il y a tout un monde entre l'action, ce qui pousse l'individu à agir, et le sens

donné à l'action. La parole et l'action relèvent de deux logiques bien distinctes qui ont chacune leur cohérence propre. Ainsi que l'illustre Pastinelli,

En outre, et si le sens que les acteurs peuvent imputer à leurs actions, la manière dont ils peuvent en rendre compte discursivement, ne relève certainement pas de l'arbitraire le plus complet et mérite à ce titre qu'on s'y attarde, il ne va pas de soi pour autant que ce *sens-là* permette de circonscrire l'intelligibilité des actions ou du moins qu'il soit possible de s'en tenir à celui-ci» (Pastinelli, 2007, p. 17).

Si le discours des informateurs est modelé à la fois par la situation d'entretien et par les processus qui participent de la production de l'individu et de sa vie quotidienne, il n'en demeure pas moins, pour le chercheur, la voie d'accès principale à sa réalité empirique. Afin d'éviter d'insuffler aux données récoltées une signification qu'elles n'ont pas, il convient, lors de l'analyse du discours, de distinguer le moment où l'informateur *relate* une action de celui où il lui *donne un sens*, ainsi que nous y invitent Bazin et Pastinelli. Ce faisant, le chercheur peut avoir un aperçu de la réalité de celui qu'il interroge qui ne soit pas biaisé par la « fable de vie » de l'informateur, et saisir un peu du sens que celui-ci donne à sa réalité et à ses actions. Il peut donc rattacher ses données à leur contexte, étudier la réalité empirique à partir d'un matériel riche, et questionner les mécanismes à l'œuvre dans la production du sens. En respectant ces quelques règles, le chercheur peut ainsi se prémunir, au moins en partie, contre les écueils de l'interprétation des constructions aux deuxième degré desquelles nous parle Schütz, et aller de l'avant avec l'étude de l'individu et de sa vie quotidienne.

#### 5.4 Retour sur les pièges à éviter

Ainsi, la vie quotidienne, qui semble d'abord grossièrement évidente, n'est pas si facilement accessible à la compréhension car travaillée par un ensemble de processus qui compliquent le travail du chercheur. Le quotidien a d'abord été l'objet d'une ignorance systématique, sinon de réaction de dédain et de mépris, avant de pouvoir être institué comme un objet d'étude légitime, entre autres avec l'apport d'Henri Lefebvre (1958) qui faisait de sa pleine compréhension une condition de la désaliénation de l'homme. À partir de ce moment a pu avoir lieu un travail de connaissance systématique, un effort de définition et de compréhension de ce qui se cache derrière ses apparences banales et routinières. C'est alors un monde fort

contradictoire qui s'est ouvert à la science, car s'il se donne une apparence banale, le quotidien opère discrètement un travail de domestication et de familiarisation de l'inconnu : il cherche constamment à agrandir son territoire pour amoindrir l'anxiété existentielle causée par la confrontation à ce qui appartient au domaine de l'étranger, qui remet en cause les habitudes, la vie telle qu'établie. La discrétion avec laquelle opère ce processus pousse en conséquence le chercheur à enquêter sur ce qui ne se dit pas.

La routine, les gestes, les habitudes se soustraient à la conscience et engourdissent le discours de celui qui parle de sa vie de tous les jours. Si les processus de quotidianisation et d'habitude interdisent que l'on parle du quotidien et de ce qui le constitue, le processus identitaire influence le discours à la faveur soit de l'identité immédiate de celui qui parle, soit de la fable de vie qu'il se raconte et qu'il raconte aux autres. Le chercheur doit donc être apte à démêler ce qui se joue dans le quotidien d'une part, et dans le discours sur le quotidien d'autre part, car les deux relèvent de logiques distinctes qui ont chacune leur cohérence propre. Une réflexion épistémologique s'imposait ici, car le chercheur doit être au fait du caractère bien particulier de son objet d'étude. Quelques règles qui permettent d'éviter les pièges que suppose l'étude d'un objet qui s'interdit de prime abord à la conscience et qui suscite un récit nécessairement soumis aux mécanismes du processus identitaire ont ici été présentées. Le chercheur doit porter attention à sauver le contexte dans lequel ont lieu les actions qu'il étudie tout au long du travail d'élaboration théorique. Le contexte doit être reconnaissable jusque dans la théorie finale. Il lui faut également éviter de confondre les motifs et le sens de l'action. Alors que les motifs n'existent qu'imbriqués dans l'action, et qu'on ne peut supposer qu'une action soit nécessairement motivée par un objectif précis, le sens est nécessairement attribué après coup, car l'attribution d'un sens relève d'un travail d'interprétation consécutif de la pensée réflexive.

L'étude du quotidien ne peut donc avoir lieu qu'à travers un travail d'interprétation, et c'est en ce sens que Schütz nous parle de constructions au second degré : le chercheur interprète des données qui relèvent elles-mêmes d'une interprétation réalisée par les informateurs de leurs actions et des éléments de leur existence ordinaire. Ce domaine d'étude particulier met en relief un problème propre à l'ensemble des sciences sociales, parce que ce sont d'abord des relations qui y sont étudiées, et que celles-ci n'ont pas le caractère tangible propre aux objets étudiés par

les sciences naturelles. La question de la validité et de la scientificité des travaux réalisés demande donc une attention particulière. Outre les stratégies déjà mises en place par les sciences sociales pour s'assurer de la valeur des connaissances produites (cohérence interne des théories, concordance avec les autres travaux du même champ de recherche, etc.), c'est d'abord en faisant preuve d'empathie et de respect envers ceux qui lui permettent d'avoir accès à leur réalité que le chercheur pourra s'assurer que son travail trouvera écho dans le champ restreint de la pratique scientifique comme dans la société dans son ensemble, et qu'il permettra d'accéder à une meilleure compréhension de la réalité sociale.

C'est avec ces idées en tête que je décrirai la méthodologie mise en œuvre dans le cadre de cette enquête. Celle-ci a été pensée en fonction des difficultés propres à l'étude du quotidien, tant en regard du travail de terrain que de l'analyse des données récoltées. Le choix du terrain d'enquête de même que l'élaboration du schéma d'entrevue visaient précisément à ouvrir une brèche dans le quotidien permettant la production d'un discours sur soi et, plus précisément, sur les pratiques du corps. Théorie et empirie se trouvent ainsi intimement liées, ce qui permet de respecter l'appel de Louis Quéré à « ne pas perdre les phénomènes ».

## Chapitre III

### Méthodologie

Afin de répondre à mes questions de recherche, il m'était nécessaire d'accéder à la fois aux pratiques concrètes des informateurs et au discours sur ces pratiques. Il me fallait donc étudier les récits élaborés par les individus réflexifs sur leur alimentation pour être à même de dégager les logiques qui organisent l'alimentation et d'en comprendre le fonctionnement. Pour ce faire, l'adoption d'une approche qualitative s'imposait, car c'est d'abord la question du sens qui était posée. Le choix du terrain de recherche et de la méthode d'enquête devait impérativement répondre à ces considérations, d'autant plus que, nous l'avons vu, l'enquête sur la vie quotidienne pose un ensemble de difficultés qui lui sont propres et dont il faut tenir compte.

#### 1. Terrain de recherche

Pour toute enquête de type qualitatif, le choix du terrain de recherche est déterminant, car de lui dépendent bien souvent le type et la qualité des données qui seront récoltées. Afin de répondre à ma question de recherche et de mettre au jour la manière dont s'articulent à l'échelle individuelle les différentes logiques alimentaires présentes dans la société, j'ai rencontré des individus qui fréquentent les centres d'entraînement ou qui pratiquent un entraînement régulier.

##### *1.1 Choix du terrain*

Au même titre que l'alimentation, l'entraînement en salle renvoie d'abord à un ensemble de pratiques du corps : celui qui court sur un tapis roulant ou qui s'adonne à des exercices de musculation intervient sur son corps, cherche à le contrôler ou à l'améliorer. Par le geste posé,

par la décision prise de s'abonner à un centre d'entraînement et de s'y rendre sur une base plus ou moins régulière, l'individu indique que son corps demande à être modelé, travaillé, entretenu. Ceux que j'allais rencontrer risquaient fort de présenter une réflexion déjà organisée sur leur corps et, par ricochet, sur leur alimentation, ce qui allait me permettre de recueillir un discours riche et instructif en regard de leur rapport aux normes sociales. En effet, les gens qui s'entraînent sont, peut-on croire, plus susceptibles que d'autres de se montrer préoccupés par leur corps. Conséquemment, ils sont sans doute aussi plus enclins à se montrer réceptifs aux différents discours et normes concernant l'alimentation et à s'en inquiéter. Le discours sur l'alimentation tenu par ces individus peut s'inscrire soit dans le prolongement du discours sur l'entraînement, soit en contradiction avec celui-ci, ou en faire simplement abstraction. Dans tous ces cas, il est possible de saisir comment les différentes normes qui organisent l'alimentation s'articulent entre elles, d'autant plus que les centres d'entraînement sont un espace où la contrainte sociale peut s'imposer avec force. On peut en ce sens réfléchir le centre d'entraînement comme un espace de contrainte normative, où la « chair molle » est honnie, où le corps mince, musclé est recherché et célébré. C'est du moins dans cet esprit que se sont développés les divers lieux et techniques d'entretien du corps depuis les années 1960 :

La nécessité qu'elles [les femmes françaises des années 1970] éprouvent à s'occuper de leur corps les conduit vers les gymnases pour pratiquer les gymnastiques d'entretien, le sport « traditionnel » restant encore réservé essentiellement aux hommes. Ces gymnastiques sont pour elles un remède commun à leur volonté de recherche de la santé et de la beauté-minceur. Ces deux notions tendent alors à se rapprocher et à se confondre en un seul objectif. Dans *Santé Magazine*, la « prescription » de mouvements de gymnastique devient ainsi de plus en plus fréquente au fur et à mesure que l'on se rapproche de la fin de la décennie, et vise à la fois santé et beauté. Elle est en outre de plus en plus régulièrement associée à l'alimentation. Profitant de ce « soutien » des médias, les institutions compétentes dans le domaine de la gymnastique d'entretien connaissent un essor important et développent des stratégies visant à marquer leur spécificité (Travaillot, 1998, pp. 53-54).

Il est possible de constater, à la lumière de ce qui a déjà été dit, que les mêmes logiques qui structuraient l'entraînement des femmes dans les années 1970 – la santé, la minceur – s'appliquent aussi à l'alimentation. De même, dans les années 1980, le thème du plaisir est apparu dans les discours sur les pratiques d'entretien du corps : il ne faut désormais plus souffrir pour être beau, mais bien prendre plaisir aux pratiques de contrôle.

La notion de plaisir n'est malgré tout pas évacuée, elle occupe même une place centrale dans le milieu des pratiques de forme. L'aérobic doit être une fête ; certains établissements déconseillent et même interdisent le collant noir, trop classique et générateur d'idées sombres. Cependant, cette notion revêt

une acceptation particulière, rappelant par certains aspects celle qu'elle occupe dans le sport de compétition : le plaisir naît de l'effort (Travaillot, 1998, p. 156).

Ainsi, l'activité des centres d'entraînement est organisée par certaines conceptions du corps, très proches de celles véhiculées dans les discours sur l'alimentation, qui s'imposent à ceux qui les fréquentent. Ils doivent dès lors s'y conformer ou s'y soustraire, pouvant difficilement les ignorer. Le discours comme la pratique en lien avec l'entraînement en salle peuvent en ce sens être pensés parallèlement au discours et à la pratique sur l'alimentation, et les deux peuvent être mis en relation.

### *1.2 Entraînement et normativité*

Les individus qui s'entraînent en salle sont particulièrement sujets à être soumis aux normes du corps beau (ou fort, ou en santé, etc.) qui structurent l'alimentation quotidienne. Ils représentent en conséquence d'excellents sujets pour étudier la manière dont les normes différentes et potentiellement contradictoires qui organisent l'alimentation s'articulent entre elles. Par les oppositions, les contradictions, les résonances et les synergies entre les normes qu'il invite à dévoiler tant dans le discours que dans la pratique, ce terrain de recherche m'a permis de mettre en lumière les différentes logiques qui organisent l'alimentation des individus. Bien que les hypothèses qui fondaient le choix de mon terrain de recherche ne se soient pas toujours vérifiées<sup>12</sup>, ce dernier fut tout de même fécond, en regard de la richesse et de la variété du matériel amassé.

Le choix des centres d'entraînement comme terrain de recherche a été d'autant plus profitable que, vu les difficultés propres à l'enquête sur la vie quotidienne, je devais parvenir à susciter la parole sur ce dont on ne parle pas, ou si peu. Les pratiques d'entraînement m'offraient un excellent prétexte pour recueillir un discours sur le corps. En effet, ces pratiques sont circonscrites dans l'espace et dans le temps, et ceux qui s'y adonnent en sont généralement fiers. Il m'était donc assez aisé de questionner les informateurs sur le sujet. Il fallait simplement poser des questions les incitant à décrire le centre d'entraînement et ce qu'ils y font, avant de les

---

<sup>12</sup> C'est ainsi que j'ai pu rencontrer des individus pour qui les pratiques d'entraînement et les pratiques alimentaires n'étaient aucunement liées, ou d'autres qui ne réfléchissaient pas ou peu leurs pratiques alimentaires mais s'entraînaient tout de même régulièrement.

interroger sur leurs motivations, pour ensuite glisser lentement vers l'alimentation. Les informateurs, pris au jeu de la parole, parvenaient alors à s'exprimer sur leur quotidien alimentaire et les idées qui fondent leurs pratiques et leurs habitudes. Pour arriver à récolter un matériel riche, la méthode de collecte des données devait toutefois être assez souple. Il lui fallait pouvoir s'adapter à un large éventail de situations et de motivations. Le choix de l'entrevue semi-dirigée, menée dans l'esprit de l'entretien compréhensif (Kaufmann, 2006), s'est donc imposé, car il offre toute la souplesse nécessaire pour assembler un corpus riche et varié.

## **2. L'entretien compréhensif**

Afin de soulever le voile d'évidence qui recouvre le quotidien et d'avoir accès non seulement aux discours sur les pratiques, mais aussi aux pratiques telles que vécues, j'ai mené une série d'entrevues semi-dirigées selon la méthode de l'entretien compréhensif développée par Kaufmann (2006). S'opposant à l'entretien impersonnel, standardisé, l'entretien compréhensif vise d'abord à provoquer l'engagement de l'informateur, ce qui ne peut se produire sans un engagement sincère du chercheur. Ainsi, au lieu de tenter d'effacer sa présence, de gommer son influence, le chercheur s'implique dans l'entrevue, et va même jusqu'à donner son point de vue si nécessaire. Ainsi que le dit Bourdieu : « Cette compréhension ne se réduit pas à un état d'âme bienveillant. Elle s'exerce dans la manière, à la fois intelligible, rassurante et engageante de présenter l'entretien et de le conduire, de faire en sorte que l'interrogation et la situation même aient un sens pour l'enquêté, et aussi et surtout dans la problématique proposée » (Bourdieu, 1993, pp. 1400-1401). Ce faisant, l'enquêteur poursuit un objectif : comprendre les catégories internes de l'informateur, la logique de production du discours qu'il recueille. C'est pourquoi la grille d'entretien est très souple : le chercheur doit travailler simultanément à plusieurs niveaux de réflexion parallèles, soit celui du discours et celui des conditions de production du discours. La conduite de ce type d'entretien demande de briser la hiérarchie, de faire preuve d'empathie envers l'informateur pour parvenir à saisir ses catégories particulières :

Le sociologue peut obtenir de l'enquêté le plus éloigné de lui socialement qu'il se sente légitimé à être ce qu'il est s'il sait lui manifester, par le ton et surtout par le contenu de ses questions, que, sans feindre d'annuler la distance sociale qui le sépare de lui (à la différence de la vision populiste qui a

pour point aveugle son propre point de vue), il est capable de se *mettre à sa place en pensée*<sup>13</sup> (Bourdieu, 1993, p. 1400).

Ainsi, la différence entre un entretien raté et un entretien réussi se trouve souvent dans la capacité du chercheur à « pénétrer [ou non] le vécu et le ressenti d'un autre homme » (Paillé et Mucchielli, 2005, p. 13).

Le discours recueilli lors de l'entretien est d'abord production de sens : le rôle du chercheur est d'en dégager la logique. La conduite d'entretiens compréhensifs m'a permis d'accéder non seulement aux récits élaborés par l'individu réflexif, mais aussi aux catégories qui président à l'élaboration de ces récits. Pour y parvenir, je devais toutefois avoir en main un outil qui laissait place à la variété des situations potentielles, qui laissait émerger les discours des informateurs plutôt que de leur imposer des catégories déjà construites. C'est dans cet esprit que j'ai développé mon schéma d'entrevue<sup>14</sup>.

### **3. Schéma d'entrevue et déroulement des entretiens**

Les questions d'introduction à l'entrevue étaient d'ordre général et visaient à situer l'informateur, à collecter un certain nombre de renseignements socio-démographiques sur le répondant et son ménage : que fait-il dans la vie ? Quelle est sa profession ? Avec qui habite-t-il ? A-t-il des enfants ? Combien ? Quel âge ont-ils ? Il s'agissait, en somme, de situer les participants dans l'échelle sociale, d'avoir une idée de leur niveau de revenu et de scolarité, afin d'en connaître un peu plus sur les moyens dont ils disposent pour se nourrir et sur les connaissances qu'ils peuvent avoir en la matière.

#### *3.1 Questions sur l'entraînement*

La première section du schéma d'entrevue portait sur l'entraînement et visait à générer une description des pratiques et habitudes d'entraînement (où s'entraînent-ils ? Que font-ils

---

<sup>13</sup> Bourdieu souligne.

<sup>14</sup> Voir Annexe I.

quand ils sont au centre d'entraînement ? Avec qui sont-ils ? Comment leur pratique a-t-elle évolué ?), de même qu'un discours explicatif (pourquoi s'entraînent-ils ? Pourquoi à cet endroit ? Pourquoi ce type d'exercice particulier ?). Cette section visait à mieux comprendre quel genre de rapport au corps entretiennent les participants, dans quel ensemble de pratiques corporelles s'incrinvent leurs habitudes alimentaires, et la manière dont l'action en matière d'entretien du corps et les pratiques alimentaires sont liées. Il s'agissait ici d'obtenir à la fois une description des pratiques et une réflexion sur ces dernières. Pour ce faire, des questions leur ont été posées sur les raisons qui les ont poussés à s'inscrire dans un centre d'entraînement ou à pratiquer un entraînement régulier, mais aussi sur la place du sport dans leur vie. L'entraînement est-il pour eux un loisir ou une simple pratique de contrôle du corps ? Visent-ils à obtenir une meilleure condition physique, à travailler les formes de leur corps, à se défouler ? L'objectif n'était pas d'accéder aux « véritables » motivations qui ont pu les pousser vers l'entraînement, mais de saisir quelles sont leurs conceptions du corps et par quel ordre de discours ils expliquent et justifient leurs pratiques. La dernière question de cette section (Est-ce que votre entraînement a des conséquences sur votre alimentation ? De quelle manière les deux sont-ils liés ?) ouvrait quant à elle la porte à tout un univers de représentations, que la réponse soit affirmative ou non. Il leur était alors possible de m'expliquer quelles conceptions sous-tendent leurs pratiques alimentaires, surtout par rapport à la santé et à l'entretien du corps.

### *3.2 Les conceptions générales de l'alimentation*

C'est ainsi que la section sur l'entraînement et la section qui visait à recueillir un discours sur les conceptions et représentations générales de l'alimentation étaient imbriquées, que la transition se faisait aisément. Lorsque l'informateur ne trouvait plus à parler des liens qui unissent l'entraînement et l'alimentation, j'abordais la question de l'histoire familiale, pour avoir un aperçu des pratiques alimentaires qui prévalaient pendant l'enfance et l'adolescence de l'informateur. Ces questions ont permis de marquer la distance entre les pratiques d'antan et les pratiques actuelles, de même que d'obtenir un aperçu du regard porté sur ces deux ensembles de pratiques. Il était ensuite demandé à l'informateur de jeter un regard critique sur l'éducation qui lui avait été donnée, de me dire ce qu'il aurait fait de différent à la place de ses parents ou sur ce que lui-même a tenté d'inculquer comme valeurs à ses enfants, de manière à mettre au jour un

discours sur les principes qui ont fondé et qui fondent peut-être encore ses pratiques alimentaires. Par la suite, j'invitais l'informateur à aborder la question du plaisir : que mange-t-il lorsqu'il veut se faire plaisir ? En temps de célébration, se permet-il des écarts qu'il ne s'autorise pas le reste du temps ? Lesquels ? Cherche-t-il plus tard à les compenser ? Après le thème du plaisir venait la question du « bien manger » : qu'est-ce que « bien manger » pour l'informateur ? Est-ce qu'une bonne alimentation repose sur le plaisir ? La variété ou la qualité des aliments consommés ? Qu'est-ce que chacun devrait inclure ou exclure de son alimentation ? Ces questions permettaient d'accéder non seulement aux représentations d'une bonne alimentation, mais aussi aux pratiques de contrôle que le mangeur met en place, en plus de susciter un discours sur ces pratiques de contrôle.

### *3.3 L'organisation quotidienne de l'alimentation et la visite du réfrigérateur et du garde-manger*

La dernière section du schéma d'entrevue se concentrait sur le thème des pratiques et rythmes quotidiens de l'alimentation, de l'épicerie à la préparation et à la consommation des repas. Les premières questions concernaient les achats de nourriture : qui les fait ? À quel endroit ? À quelle fréquence ? L'important était ici de saisir ce qui guide les choix des informateurs quant aux achats des denrées alimentaires, ce qu'ils se permettent et s'interdisent, ce à quoi ils portent attention lorsqu'ils doivent choisir ce qu'ils vont manger. Comment choisissent-ils leurs fruits, leurs légumes, leurs viandes ? Lisent-ils les étiquettes des aliments préparés ? Qu'y cherchent-ils ? Dans toute cette section, il me fallait encore une fois faire émerger un récit de pratique et accéder aux représentations que les informateurs se font de ces pratiques. Quand j'avais trouvé une réponse à toutes mes questions sur l'épicerie et les achats de nourriture, j'abordais la question de la préparation des repas : qui s'en occupe ? Comment sont déterminés les menus de chacun des repas ? Les choix sont-ils guidés par un souci de variété ? Déterminés par les aliments disponibles ? Les menus sont-ils établis à l'avance ? De quoi avoir un aperçu, en somme, du quotidien alimentaire et de la place de l'alimentation dans la vie quotidienne. Finalement, une série de questions était posée sur la routine, les aliments qui reviennent le plus souvent, de même que sur les événements extraordinaires et les célébrations et sur ce qui risque de modifier l'organisation habituelle des repas.

Après avoir discuté de l'organisation quotidienne de l'alimentation, j'ai demandé à chaque informateur de me faire visiter son réfrigérateur et son garde-manger en me parlant de ce qui s'y trouvait. J'ai utilisé ce stratagème afin de confronter les répondants à leurs pratiques effectives, ce qui me permettait d'évaluer le contraste entre les pratiques revendiquées et l'alimentation réelle, de saisir l'écart entre la pratique et le discours qui organise la pratique. Ceci m'a donné l'occasion de saisir l'articulation entre le discours et les pratiques alimentaires, mais aussi les logiques qui les organisent. J'ai alors pu accéder à une partie de la réalité des personnes interrogées et recueillir un propos qui puisse échapper au moins en partie aux contraintes propres à la production d'un discours sur soi. Le matériau d'analyse ainsi dégagé m'a permis d'examiner en profondeur la relation entre la pratique, le discours et les logiques alimentaires et de mieux saisir la construction réflexive de l'alimentation quotidienne. C'est pour cette raison précise – pouvoir observer le cadre principal dans lequel ont lieu les pratiques alimentaires de ceux que j'ai interrogés – que les entrevues ont eu lieu au domicile des participants, et non au centre d'entraînement ou à tout autre endroit.

### *3.4 Déroulement des entretiens*

Toutes les entrevues ont donc eu lieu au domicile des informateurs, sauf une. En effet, Lorderon<sup>15</sup> était en déplacement professionnel quelques jours par semaine au moment où je l'ai rencontré et profitait de cet éloignement du domicile familial pour consacrer du temps à l'entraînement. Je l'ai donc interrogé alors qu'il était loin de chez lui, et n'ai par conséquent pas pu visiter son réfrigérateur et son garde-manger. Chaque entretien a débuté par la présentation et la signature du formulaire de consentement<sup>16</sup>, ce qui me permettait du même coup de présenter la recherche aux informateurs et de répondre à leurs questions. Ce n'est qu'ensuite que je démarrais l'enregistreur vocal numérique, et que l'entrevue proprement dite commençait.

La première section de l'entrevue, celle qui visait à collecter des informations socio-démographiques sur les participants, était généralement assez courte (moins de cinq minutes), d'autant plus que les informateurs abordaient souvent d'eux-mêmes la question de

---

<sup>15</sup> Tous les informateurs sont identifiés par des pseudonymes qu'ils ont eux-mêmes choisis, sauf pour quelques-uns qui ont préféré me laisser choisir à leur place.

<sup>16</sup> Voir annexe III.

l'entraînement, thème de la deuxième section du schéma d'entrevue. Après environ trente minutes de conversation, j'avais généralement un bon aperçu de la pratique sportive des informateurs, de leurs motivations, de la place qu'a occupé et qu'occupe toujours l'activité physique dans leur vie. Bien que les informations recueillies sur l'entraînement dans le cadre de cette recherche ne soient utilisées que de façon complémentaire, les discours produits par les informateurs sur ce thème se sont révélés très riches, complexes et variés, particulièrement révélateurs de leur rapport au corps.

Le rapport au corps était aussi au cœur de la section sur les conceptions générales de l'alimentation, qui occupait généralement entre quarante-cinq minutes et une heure quinze de l'entrevue, tout dépendant de la situation et de la volubilité de la personne interrogée. La question sur le lien entre l'entraînement et l'alimentation de l'informateur donnait le plus souvent lieu à des réponses longues, riches et détaillées. Les informateurs qui voyaient un lien entre leur entraînement et leur alimentation traitaient alors des préoccupations qui les habitent en regard de leur corps lorsqu'ils mangent, de leurs conceptions du « bien manger », de la discipline qu'ils s'imposent, des efforts qu'ils mettent dans leur alimentation, etc. Les informateurs qui ne voyaient pas de lien entre les deux affirmaient bien souvent la liberté qu'ils se donnent en termes alimentaires, la capacité qu'ils avaient à se faire plaisir, à ne pas trop s'en faire avec leur poids, etc. D'autres encore m'expliquaient comment ils tentent de bien manger, mais en quoi cela n'a rien à voir avec leur entraînement. Ils affirmaient alors leur capacité à se permettre des écarts et la désinvolture dont ils font preuve en regard de ce qu'ils mangent. À ce stade de l'entretien, il arrivait fréquemment que je pose, pour une deuxième fois, la question du « bien manger ». J'obtenais régulièrement une réponse différente de la première, parce qu'il était bien souvent question de santé alors que je posais la question pour une première fois, et de plaisir la seconde fois, ou vice versa.

Dans la section sur l'organisation quotidienne de l'alimentation, c'est l'organisation entière de la vie du foyer qui entrait en ligne de compte dans les réponses qui m'étaient alors données, l'alimentation étant bien souvent structurante des activités de chacun des membres du ménage. Le propos des informateurs, dans cette section, se faisait plus court, plus hésitant que précédemment, ce qui n'est pas surprenant vu la nature du quotidien et des gestes qui le

construisent, qui se voilent à la conscience et sont rarement l'objet de la parole. C'est aussi afin de pallier ce manque que j'ai demandé à chacun de mes informateurs de me faire visiter le réfrigérateur et le garde-manger, de me parler des aliments qui s'y trouvaient, des circonstances dans lesquelles ils étaient consommés, etc. La visite du réfrigérateur soulevait souvent un malaise chez les participants, peut-être parce qu'ils étaient alors confrontés à leurs pratiques réelles après m'en avoir parlé pendant un long moment. Ils se justifiaient alors de n'avoir pas fait l'épicerie ou le ménage du réfrigérateur, et me disaient régulièrement ce que j'aurais dû trouver sur leurs tablettes. Cette réaction marquée et partagée par plusieurs participants à cette enquête laisse croire que le réfrigérateur comporte une forte dimension intime, qu'il donne peut-être plus à voir que les répondants l'auraient souhaité...

#### **4. Portrait des répondants**

Les seize entrevues qui forment mon corpus ont été réalisées entre le 11 septembre 2009 et le 5 mars 2010. La plus courte d'entre elles a duré environ une heure cinq, la plus longue deux heures vingt-cinq. Les autres ont toutes été d'une durée variant entre une heure trente et deux heures. Les informateurs ont d'abord été recrutés à partir de sources variées de mon réseau personnel, puis par la méthode boule de neige. J'ai demandé aux premiers informateurs que j'ai rencontrés de me fournir un ou plusieurs noms d'individus qu'ils connaissaient et qui remplissaient les critères de participation à cette étude pour que je puisse les interroger à leur tour. L'échantillon a été constitué de manière à obtenir le plus de variété possible en regard de l'âge et de la position sociale des participants. Si l'âge des participants est très varié (entre 24 et 67 ans), la plupart d'entre eux se situent dans la classe moyenne, aucun n'étant très pauvre ou très riche, presque tous étant aux études ou occupant un emploi. Un seul des participants, par ailleurs détenteur d'un diplôme universitaire, était en recherche d'emploi au moment où je l'ai rencontré.

Au total, j'ai rencontré neuf femmes et sept hommes. Tous habitent dans la région de Québec. Quatre participants sont dans la vingtaine, quatre dans la trentaine, deux dans la quarantaine, trois dans la cinquantaine et trois dans la soixantaine. C'est pour les individus dans la quarantaine que le recrutement a été le plus difficile. J'ai en effet mis un mois et demi à trouver

un homme et une femme de ce groupe d'âge. Tous les informateurs s'entraînent sur une base régulière sauf Arianna, qui venait de déménager à Québec et qui n'avait pas encore trouvé de centre d'entraînement à sa convenance au moment où je l'ai rencontrée.

No	Pseudonyme	Sexe	Âge	Occupation
1	Marjorie	F	24 ans	Étudiante à la maîtrise
2	Arianna	F	27 ans	Étudiante au collégial technique
3	Bob	M	27 ans	En recherche d'emploi, titulaire d'un baccalauréat
4	Stew	M	25 ans	Cuisinier
5	Clairo	F	56 ans	Retraitée/Conseillère en gestion des ressources humaines
6	Josée	F	50 ans	Éducatrice spécialisée
7	Tornado	F	50 ans	Retraitée/Immobilier
8	Renaissant	M	61 ans	Retraité/Informaticien
9	Élisabeth	F	62 ans	Retraitée/Infirmière
10	Michel	M	67 ans	Retraité/Enseignant au cégep
11	Sandra	F	30 ans	Professeure d'exercices
12	Pierre	M	49 ans	Informaticien
13	Lorderon	M	32 ans	Psychologue
14	Flocon	M	34 ans	Étudiant au baccalauréat
15	Nancy	F	44 ans	Fonctionnaire provinciale
16	Keena	F	33 ans	Travailleuse sociale

**Marjorie**, une étudiante de vingt-quatre ans, a toujours fait beaucoup de sport. Jeune, elle a pratiqué le patinage artistique, la planche à neige et le rugby, et fait aujourd'hui de l'escalade. Elle fréquente les centres d'entraînement depuis un peu plus d'un an. Elle vise surtout à perdre du poids : « mon objectif principal c'est une perte de poids, puis la manière de perdre le poids c'est en faisant du cardio, donc je te dirais que c'est pas mal plus important que la musculation ». Elle cherche aujourd'hui à diversifier son alimentation, à changer ses habitudes, ce qui n'est pas aisé. Si elle parvient souvent à « bien manger » pendant de longues périodes, il lui arrive de flancher, de commencer à « mal manger » : « Quand je m'y mets, ce n'est pas un effort, on dirait que ça... Oui je vais y penser, mais on dirait que ça vient assez naturellement. Pis là s'il y a une journée que je mange mal, après ça je mange mal ». Elle tente donc de stabiliser son alimentation, pour

parvenir à « bien manger » en tout temps, tout en se permettant des écarts pour satisfaire ses envies, elle qui se définit comme une « bibitte à sucre ».

**Arianna** est elle aussi étudiante. Âgée de vingt-sept ans, elle est revenue au Québec pour étudier, après avoir vécu plusieurs années dans l'Ouest canadien, où elle travaillait comme serveuse dans un restaurant chic. Elle a donc changé de mode de vie, passant des horaires chargés, changeants et souvent nocturnes de la restauration aux horaires stables, diurnes mais tout aussi chargés propres aux études. Elle souhaite profiter de ce changement pour structurer son alimentation, parce que dans les dernières années, elle mangeait, selon ses dires, « n'importe quoi » : « Ça allait des gros steaks à chaque soir avec des patates pilées aux ailes de poulet, aux hamburgers, à tout. Ça ne me dérangeait pas, je mangeais n'importe quoi ! Maintenant, je pense que l'alimentation est un petit peu plus importante. » Elle cherche à manger mieux, plus diversifié, plus de fruits, de légumes... Toutefois, la tâche n'est pas simple puisqu'elle doit composer avec de nombreuses allergies alimentaires. Au moment où je l'ai rencontrée, elle était installée à Québec depuis moins d'un mois. Ses nouvelles habitudes n'étaient donc pas encore tout à fait fixées.

C'est après quelques années d'oisiveté que **Bob**, âgé de vingt-sept ans, s'est remis à l'entraînement, mais il a fait beaucoup de sport dans sa jeunesse. Au moment de notre rencontre, il cherchait surtout à augmenter sa masse musculaire, en vue de décrocher un emploi qui demande une excellente force physique et une stature imposante. Son alimentation est donc partiellement liée à son entraînement en ce qu'il tente de manger suffisamment de protéines pour favoriser la formation des muscles. La santé et la variété sont des préoccupations qui, dit-il, influencent ses habitudes alimentaires. Il tente aujourd'hui de faire des épiceries plus régulières et de suivre les conseils de son entraîneur, d'autant plus que son horaire est moins chargé qu'il ne l'était, ce qui lui laisse la chance de consacrer plus de temps à son alimentation.

Neuf mois avant que je le rencontre, **Stew**, un cuisinier de vingt-cinq ans, a commencé à s'entraîner en salle afin de, selon ses dires, perdre tout son gras. Il était alors fort insatisfait de son apparence physique. Après quelques mois d'efforts, ne remarquant que peu de progrès, il a consulté un entraîneur qui lui a monté un plan d'entraînement doublé d'un plan alimentaire

rigide, qui détermine tout ce qu'il mange. Au moment où je l'ai rencontré, Stew suivait ce plan depuis six mois. Lorsqu'il me présente son plan alimentaire, il affirme : « je mange exactement ce qu'il y a là-dessus, pis je m'en tiens à ça » (Stew). Il me dit qu'il ne trouve pas pénible de s'astreindre à cette diète, surtout parce qu'il sait apprêter les aliments qu'il mange, donc qu'il peut y trouver du plaisir. Il nuance néanmoins : « la seule chose qui est peut-être un peu plate, c'est que je mange tout le temps la même affaire cinq jours, six jours par semaine » (Stew). Il avoue déroger de son plan de temps à autres, en buvant un *Coke Diet* lorsqu'il entre dans une rage de sucre ou en mangeant du pain, par exemple, mais sans plus. Son plan d'entraînement et son plan alimentaire structurent fortement sa vie quotidienne, d'abord parce qu'ils mobilisent beaucoup de temps, ensuite parce qu'il doit manger à heure fixe.

Conseillère en gestion des ressources humaines pour le gouvernement provincial, âgée de 56 ans au moment de l'entrevue, **Clairo** a eu un fils, aujourd'hui âgé de 30 ans, et fonctionne sur la base d'habitudes alimentaires solidement ancrées depuis plusieurs années. Or, quelques mois avant que je la rencontre, son conjoint, avec qui elle vit depuis plusieurs années, s'est révélé être diabétique. Du coup, c'est l'ensemble des habitudes alimentaires du couple qui a été appelé à être transformé. En effet, les médecins sont sans équivoque : le conjoint de Clairo doit désormais éviter, autant que faire se peut, le sucre, le sel et le gras. La contrainte est lourde et soulève la colère de Clairo qui doit agir sans guide clair, mises à part les recommandations très strictes des médecins et des infirmières sur quoi *ne pas* manger.

**Josée** est une éducatrice spécialisée de cinquante ans, mère de quatre enfants dont deux, des garçons âgés de treize et quinze ans, vivent toujours à la maison. Depuis de nombreuses années, son alimentation est orientée en fonction des besoins de sa famille. La cuisine est pour elle une tâche lourde, mais elle s'en acquitte tout de même en gardant en tête la santé des membres de sa famille. D'autant plus que le repas est un moment important de la vie familiale : « Le repas, c'est un moment important en famille, c'est le temps de raconter notre journée puis... De rire, d'avoir du *fun*... Ou de se chicaner ! Mais tu sais, c'est un moment familial. Pour moi, c'est important ça ». Elle recommence aujourd'hui à cuisiner pour le plaisir, à découvrir de nouveaux aliments et de nouvelles saveurs à l'occasion de soupers entre amis ou lorsqu'elle n'a pas à faire à manger pour ses enfants. Elle a commencé à s'entraîner au début de la quarantaine,

alors que ses enfants devenaient plus indépendants, avec l'idée que « à cinquante ans, j'allais être *top shape* ». Elle continue à s'entraîner parce qu'elle constate qu'avec quelques séances par semaine – elle fait aujourd'hui du *spinning* – « tout est plus facile : le lever le matin, le soir, c'est ça. Moins écrasée quand j'arrive de travailler... »

Âgée de cinquante ans et retraitée depuis peu, **Tornado** est une adepte des compétitions de triathlon depuis environ cinq ans, bien qu'elle ait participé à sa première compétition en 1985. Elle s'entraîne à la course à pied, au vélo et à la natation entre quinze et vingt heures par semaine. Son alimentation est organisée en fonction de son entraînement : « Je mange moins bien quand je m'entraîne moins. Parce que je sais, c'est mon carburant. Fait que si je m'entraîne, je pense... [...] Tu sais, je vais m'assurer maintenant d'avoir des protéines quasiment à chaque repas », parce qu'elles fournissent l'énergie nécessaire à l'entraînement. Elle doit être d'autant plus vigilante qu'elle est végétarienne depuis sa jeune vingtaine, ce qui l'oblige à porter une attention particulière à ce qu'elle mange parce qu'avec l'intensité de son entraînement, le risque d'une carence est toujours présent.

**Renaissant**, qui a choisi ce pseudonyme « parce que quand on vieillit, on renaît ! », est âgé de soixante et un ans et retraité depuis cinq ans. Il a eu deux enfants, aujourd'hui dans la trentaine, qui ont quitté la maison depuis plusieurs années. Il vit désormais avec son épouse. Il fréquente les centres d'entraînement depuis plus de dix ans. Au début, il s'y rendait avec son épouse, qui a plus tard délaissé les centres d'entraînement pour la marche à pied. Lui a pris une pause d'un an et demi, puis il y est retourné car il constatait que la marche ne suffisait pas à le garder en forme et que des douleurs et des blessures apparaissaient qui pouvaient être guéries ou évitées grâce au conditionnement physique. Il s'y rend aujourd'hui environ trois fois par semaine. Il tente de s'alimenter en respectant les principes du Guide alimentaire canadien, insistant particulièrement sur les fruits et légumes et tentant de diminuer sa consommation de sucre et de sel. Il tente de plus en plus de se conformer au principe de l'achat local, conscient de la pollution engendrée par les milliers de kilomètres parcourus par la viande, les fruits, les légumes...

**Élisabeth** est une infirmière retraitée (bien qu'il lui arrive encore de travailler quelques jours par mois) âgée de soixante et un ans. Elle a eu deux filles, aujourd'hui à l'aube de la

quarantaine, et vit seule depuis quelques années. Dans les années 1970, elle s'est impliquée dans les mouvements de santé naturelle, desquels elle a gardé les habitudes alimentaires, mais non la philosophie. Depuis que ses filles ont quitté la maison, elle doit se « concentrer pour garder le plaisir de manger », très important pour elle. Il lui apparaît crucial de ne « pas avoir la faiblesse de manger juste des toasts ou... ». Elle trouve le plaisir dans les saveurs et les couleurs des aliments, qu'elle mange seule ou avec quelqu'un, et cuisine beaucoup. Elle a fait du yoga pendant quatre ans et suit aujourd'hui des cours de culture physique et d'assouplissement à toutes les semaines, qui permettent de « maintenir le corps en fonction », de favoriser la souplesse du corps et le maintien de la forme.

Professeur de cégep aujourd'hui retraité, **Michel** est âgé de soixante-sept ans. C'est lorsqu'il a commencé à faire de la compétition de vélo et de ski de fond qu'il s'est initié à l'entraînement en salle : « j'en ai fait un peu pour pouvoir, pendant les saisons mortes, pour pouvoir garder la forme ou corriger certaines faiblesses dans mon activité ». Il a ensuite complètement délaissé cette activité pendant une dizaine d'années pour se concentrer sur le vélo. Il a recommencé quelques mois avant que je ne le rencontre, parce que des douleurs réapparaissaient et qu'il ne « trouvait pas ça normal ». Il se rend au centre d'entraînement environ trois fois par semaine. Il partage son quotidien avec son épouse, puisque ses deux filles ont depuis longtemps quitté la maison. Depuis qu'il a pris sa retraite, il s'est grandement intéressé à la cuisine et dit prendre plaisir à essayer de nouvelles recettes. Il partage donc aujourd'hui la cuisine avec son épouse, qui a fait à manger pour toute la famille pendant de nombreuses années.

**Sandra** enseigne des techniques de culture physique et d'assouplissement depuis une dizaine d'années, en plus d'avoir pratiqué de nombreux sports et de mener un entraînement personnel, lequel s'ajoute à ses trente heures d'enseignement hebdomadaires. Âgée de trente ans, elle vit avec son fils de onze ans et son conjoint. Des horaires de travail très chargés dans les dernières années ont fait en sorte que l'alimentation de la famille est quelque peu « déstructurée », chacun mangeant lorsqu'il en a le temps. Sandra explique toutefois qu'elle compte se remettre à la cuisine parce que son horaire de travail s'est allégé et qu'elle aura plus de temps à lui consacrer. Très « à l'écoute de son corps », Sandra se fie à ses sensations pour identifier « les aliments qui la nourrissent » et qui lui conviennent, ainsi que le moment auquel

elle doit les consommer. Elle a établi ses habitudes actuelles par l'expérience et en suivant les conseils de quelques spécialistes qu'elle a consultés.

**Pierre**, aujourd'hui âgé de quarante-neuf ans, a d'abord commencé à fréquenter les centres d'entraînement pour perdre du poids. « Mais ce n'était pas un succès. Parce qu'après quelques semaines, un mois ou deux, je lâchais tout le temps ». C'est quelques années plus tard, lorsqu'il a commencé à faire du diabète, qu'il s'y est remis sérieusement, n'arrétant que l'été. Il avait alors le choix de prendre des médicaments pour contrôler sa glycémie, ou de changer ses habitudes de vie, ce qu'il a fait : « Le médicament en lui-même fait engraisser. Puis c'est un cercle vicieux. Parce que tu es en surpoids, tu fais plus de diabète, ça fait qu'à un moment donné le médecin te dit là, il va falloir que tu te piques à l'insuline. Puis j'ai dit non, oublie ça, avant d'aller me piquer à l'insuline, on va changer notre vie, on va revoir les choses différemment ». C'est dans cette foulée qu'il a changé, petit à petit, ses habitudes alimentaires. Alors qu'il mangeait très régulièrement au restaurant, il a commencé à manger plus souvent à la maison, des aliments moins sucrés, moins salés, moins gras. Encouragé par son épouse, il a essayé différents régimes pour maigrir, et se fie maintenant à l'indice glycémique Montignac : « si tu choisis des aliments qui ont un indice glycémique bas, tu secrètes moins d'insuline, donc tu engraisse moins, puis tu maigris ». Il cuisine aujourd'hui beaucoup plus qu'auparavant et prend plaisir à découvrir les saveurs, les couleurs, à essayer de nouvelles épices ou des aliments qu'il ne connaît pas. Comme il le dit, « cuisiner, c'est quelque chose qui est essentiel à l'équilibre psychologique » et toute la famille prend plaisir à partager les repas que lui ou sa femme cuisine.

Ancien membre d'une équipe nationale canadienne en arts martiaux, **Lorderon**, aujourd'hui âgé de trente-deux ans, a délaissé le sport pendant plusieurs années au profit de ses activités professionnelles. Il est père d'un enfant, en attente d'un second, et vit avec sa femme et son fils. Son nouvel emploi lui impose cependant des déplacements hebdomadaires à Québec, et c'est à cette occasion que je l'ai rencontré. Il profite de l'éloignement du domicile familial pour consacrer du temps à l'entraînement. Il se rend donc au centre d'entraînement environ deux fois par semaine et joue au *Ultimate frisbee* à la même fréquence. Son objectif est d'améliorer sa santé cardio-vasculaire, de manière à mener ses activités quotidiennes sans entrave. Lorsqu'il est retourné s'entraîner, après une pause de plusieurs années, il a recommencé à faire attention à son

alimentation, sans toutefois sacrifier ses aliments préférés. Il cherche entre autres à remplacer ses féculents par des fruits et des légumes, de manière à atteindre l'équilibre.

**Flocon**, âgé de trente-quatre ans, est présentement aux études, bien qu'il occupe un emploi à temps partiel. Il a délaissé les centres d'entraînement voilà quelques années pour faire de la course à pied, une activité moins contraignante qui se glisse mieux dans son horaire. L'activité physique lui permet de s'aérer l'esprit après une journée d'étude et de relâcher un peu de pression. Il habite présentement avec sa conjointe, avec qui il a des habitudes alimentaires bien établies. Tous deux ont une alimentation variée, et le plaisir que Flocon trouve à la préparation et à la consommation des aliments est primordial. De même, faire la cuisine est une activité qu'il partage souvent avec sa conjointe, une belle occasion pour eux de se retrouver en fin de journée, par exemple. Si la santé est importante pour lui, il considère avoir des habitudes de vie suffisamment saines pour qu'il n'ait pas à faire d'effort en ce sens.

**Nancy** a quarante-quatre ans et a commencé à s'entraîner pour « occuper ses soirées », alors qu'elle se déplaçait beaucoup pour le travail et dormait régulièrement à l'extérieur. Lorsqu'elle a changé d'emploi et cessé de se déplacer constamment, elle a continué l'entraînement de manière plus sérieuse, afin de garder sa ligne. Lorsqu'elle a arrêté de fumer, elle en a profité pour intensifier son entraînement, alors qu'elle se contentait auparavant du strict minimum. Elle s'entraîne deux fois par semaine en salle et suit des cours de *Power*, une méthode américaine de musculation très exigeante. Elle suit régulièrement des régimes amaigrissants, et dit être devenue experte en la matière. C'est ainsi qu'elle a essayé les *Weight Watchers*, Minçavie, les régimes de protéines, etc. Ceux-ci donnent des résultats, mais tout est toujours à recommencer : « Ça c'est une autre affaire, on n'est pas grosses. Quand on veut perdre deux livres, il faut bûcher! ». Ses collègues de travail, avec qui elle en discute souvent, sont un support important dans sa démarche. Ils échangent encouragements et informations, se parlent de leurs tentatives : « on se tient, on s'encourage ». Bien que la poursuite de tels régimes impose des restrictions et peut peser lourd sur la vie sociale, elle tient bon, parce que « cinq livres, c'est catastrophique pour ma santé mentale, physique aussi ».

**Keena** est âgée de trente-trois ans et est employée comme travailleuse sociale en traitement des dépendances. Elle vit avec son conjoint depuis quelques années. C'est après avoir mis un terme à une période de dépendance aux drogues qu'elle s'est tournée vers l'entraînement, *a priori* pour se muscler les bras, car elle faisait de l'escalade et ne se trouvait pas assez forte. Depuis ce temps, l'entraînement lui donne « une structure » qui lui permet de demeurer sobre. Elle a rapidement pris goût à la musculation et fait aujourd'hui du *body-building*. Comme Stew, mais avec des objectifs différents, elle suit un plan d'entraînement et un plan alimentaire qui détermine tout ce qu'elle mange. Elle déroge très rarement de son plan, qui lui permet de manger sans craindre d'engraisser. Auparavant végétarienne, elle a dû recommencer à manger de la viande de manière à absorber suffisamment de protéines pour gagner de la masse musculaire. Son alimentation est donc entièrement subordonnée aux impératifs de la musculation, qui est pour elle une véritable passion, un moyen de canaliser ce qu'elle qualifie d'obsession du corps et de tendance à l'excès.

## 5. Méthode d'analyse

Comme la collecte des données s'est déroulée sur une assez longue période (environ six mois), la réalisation des entrevues, leur transcription (qui tient lieu d'analyse préliminaire) et l'analyse proprement dite ont été réalisées en parallèle. C'est ainsi que les dernières entrevues ont été menées de manière à tester la validité de l'analyse qui était en train de se dessiner. C'est ce que Glaser et Strauss (1967) nomment la *constant comparative analysis* :

[...] il existe un moyen sûr d'éviter la surcharge analytique créée par la linéarité des opérations, tout en augmentant considérablement, du même coup, la validité de l'analyse. Appelée analyse séquentielle [Becker et Geer, 1960] ou analyse continue comparative (*constant comparative analysis*, Glaser et Strauss, 1967), cette stratégie consiste à faire alterner les séances de collecte et d'analyse des données de manière à orienter les séjours sur le terrain en fonction de l'analyse en émergence et, en retour, de procéder à l'analyse progressivement, en prise continue avec le terrain. L'alternance de la collecte et de l'analyse des données est non seulement l'un des piliers de la validité de l'interprétation ou de la théorisation, elle résout un nombre considérable de problèmes reliés à l'analyse post-terrain et évite de devoir recourir abusivement à des procédés divers de segmentation, condensation ou découpage des entretiens et des notes de terrain (Paillé et Mucchielli, 2005, p. 26).

Une fois les entrevues transcrites, elles ont été lues, relues et annotées de manière à faire ressortir les grandes catégories qui structurent le discours des participants à l'enquête, la préoccupation

étant toujours de saisir le contenu et le fonctionnement des normes qui organisent l'alimentation contemporaine.

J'ai commencé par identifier les injonctions et logiques normatives qui organisent les pratiques comme le discours de chaque informateur, puis celles qui sont récurrentes dans l'ensemble des entretiens réalisés. Il s'agissait à cette étape d'obtenir un aperçu des normes qui structurent leur alimentation et d'identifier celles qui sont partagées. J'ai par la suite cherché à saisir la manière dont ces logiques et injonctions s'articulent entre elles à l'intérieur de chacune des entrevues, afin d'en saisir le fonctionnement et la dynamique d'ensemble. Puis, j'ai identifié les différences et les ressemblances entre les participants quant au rapport entre les différentes logiques et injonctions, pour ensuite pouvoir expliquer à quoi tiennent ces ressemblances et différences, toujours en vue d'approfondir ma compréhension des formes contemporaines de la normativité. La recherche des contradictions et incohérences récurrentes tant à l'intérieur de chaque entrevue que dans l'ensemble du corpus s'est révélée fort utile à cette étape de la réflexion. L'étude des données s'est conclue par une relecture de chaque entrevue, qui visait à vérifier la validité et à raffiner le cadre d'analyse qui s'est dégagé de l'examen des données. Tout au long de l'analyse, il s'agissait de bien m'imprégner du matériel pour saisir la cohérence interne de chaque entrevue et celle du corpus entier, de comprendre ce qui se jouait dans les témoignages de ceux que j'ai rencontrés :

Pour un moment - essentiel s'il est question de parler de l'autre et de ne pas parler uniquement de soi – le regard est tout entier tourné vers les incidents, événements et expériences consignés ou rapportés. Une valeur de vérité leur est momentanément accordée. C'est tout leur être qui est ainsi sérieusement considéré, avant d'être éventuellement pris en délibéré. Ce ne doit cependant être ni un jeu, ni de la complaisance, encore moins l'occasion de trouver des justifications à l'expression d'un agenda caché. Autrement dit, lorsque je parle de l'autre, je parle certes de moi, car c'est bien moi qui dis l'autre, mais il y a une différence entre laisser parler l'autre à travers soi et demander à l'autre de parler *pour* soi (Paillé et Mucchielli, 2005, p. 69).

C'est en cours d'écriture (de communications orales, d'essais, d'articles) que l'essentiel de l'analyse a pris forme. L'écriture comme technique d'analyse est préconisée par plusieurs. C'est ainsi que Bertaux (2003), Kaufmann (2006) ou Wright Mills (1968) suggèrent de rédiger des fiches tout au long du processus d'enquête, de manière à mettre les idées en ordre et de les retrouver facilement, ce qui facilite le processus de rédaction. Du fil argumentaire qui organise la rédaction de la recherche, Kaufmann nous dit qu'il

est l'héritier du fil qui avait servi de guide dans les investigations et la problématisation, En fin de processus, il doit pouvoir se concrétiser dans un coulé parfait de l'écriture. Entre les deux, il se fonde sur un rangement des hypothèses (notamment lors de l'élaboration du plan et du rangement des fiches) permettant de passer d'un fonctionnement de type hypertexte (lors de l'invention des hypothèses) à celui du récit. L'idéal serait de pouvoir rédiger une recherche comme un roman classique ; dont le fil ne serait pas une histoire mais la suite des arguments, parfaitement liée tout en étant pleine de surprises et de rebondissements (Kaufmann, 2006, pp. 109-110).

Plus qu'une simple mise en forme, l'écriture est aussi et surtout une réflexion menée – dans le cas d'une enquête scientifique – sur des faits. Elle permet de mettre au jour les incohérences et aspérités de l'argumentation, de préciser les idées, d'exprimer les nuances qui s'imposent. Une écriture menée avec rigueur force l'identification des faiblesses comme des forces du travail de théorisation déjà amorcé, surtout si le chercheur montre une certaine humilité devant le matériel qu'il analyse et à partir duquel il théorise<sup>17</sup>. C'est dans cet esprit que Paillé et Mucchielli soutiennent qu'il est possible d'envisager le fait que

l'écriture, sous la forme de phrases complètes et de texte suivi, puisse tenir lieu de stratégie d'analyse suffisante en soi, dès le tout début du processus, et tout au long de l'activité d'analyse. Autrement dit, au lieu de créer des entités conceptuelles, de générer des codes ou tout autre moyen de réduction ou d'étiquetage des données, l'analyse pourrait s'engager dans un travail délibéré d'écriture et de réécriture, sans autre moyen technique, qui tiendrait lieu de reformulation, d'explicitation, d'interprétation ou de théorisation du matériau à l'étude. L'écriture devient ainsi le champ de l'exercice analytique en action, à la fois le moyen et la fin de l'analyse (Paillé et Mucchielli, 2005, p. 101).

C'est donc dans un mouvement de va-et-vient entre les entrevues, le terrain et le texte, par lequel la réflexion prend forme, que s'est dessinée l'analyse ici présentée. Le traitement des entrevues a été réalisé en gardant bien en tête les caractéristiques propres à l'étude du quotidien, qui influencent tant la forme que le contenu des entrevues. Le propos des informateurs a été considéré dans un premier temps en lui-même, puis en fonction du contenu des autres entrevues, de manière à distinguer ce qui relève d'une caractéristique individuelle de ce qui peut se rapporter à la normativité telle que vécue dans les sociétés contemporaines. C'est ainsi que s'est tranquillement dégagé un modèle d'analyse qui permettait de rendre compte de l'ensemble des entrevues réalisées, analyse qui s'est précisée dans la rédaction d'essais et de communications, puis qui s'est complétée à partir des dernières entrevues réalisées.

---

<sup>17</sup> De même, il me semble beaucoup plus aisé, en cours de rédaction, de respecter le contenu du matériau récolté que de lui imposer une théorisation qui ne corresponde pas, ou faiblement, à la réalité étudiée. S'il est possible, par l'usage de certains procédés rhétoriques, de « forcer la main » aux informateurs, pour leur faire dire ce que l'on voudrait bien entendre, le processus est alors beaucoup plus lourd et, dans certains cas, douloureux.

## 6. Limites et biais de l'enquête

Tous les individus que j'ai rencontrés pratiquent un entraînement régulier, ce qui introduit nécessairement un biais dans l'échantillon ainsi constitué. En effet, tous mes informateurs font preuve, à divers degrés, d'une volonté de « bien manger » ou de « mieux manger », ce qui n'est peut-être pas le cas de l'ensemble de la population. Ce faisant, ils reprennent à leur compte une idée assez largement admise, soit qu'il faut porter attention à ce que l'on mange. Ce biais, toutefois, sera utile en cours d'analyse, car il permettra de regarder de plus près les diverses significations accordées au fait de « bien manger ». De même, aucun des individus rencontrés ne présentait de surpoids notable ou ne se nourrissait qu'en fonction du plaisir qu'il pouvait retirer de son alimentation.

En conséquence, les caractéristiques de l'échantillon de même que le choix du terrain de recherche n'autorisent pas à généraliser les conclusions de cette enquête à l'ensemble de la population. L'analyse qui sera présentée permettra néanmoins d'établir les bases d'une meilleure compréhension des normes qui organisent l'alimentation contemporaine, et ses conclusions pourraient être vérifiées par une enquête à plus grande échelle, menée auprès d'un échantillon plus large et plus varié.

## Chapitre IV

### **Le mangeur en mal d'équilibre**

Il est impossible de bien saisir ce qui se joue dans l'alimentation contemporaine sans s'attarder aux normes qui l'organisent et à la manière dont celles-ci sont vécues par les individus. En effet, les pratiques alimentaires sont aujourd'hui structurées autour de l'opposition plaisir/contrôle, dont j'ai fait état dans le premier chapitre. Le mangeur est porteur à la fois de ce système normatif et de ses contradictions, qu'il vit en tentant de rétablir l'équilibre en des termes contraires. L'équilibre s'avère essentiel car lorsqu'il est rompu, les normes sociales en matière d'alimentation révèlent leur potentiel pathogène. Dans cette section, nous examinerons chacun des termes de l'opposition plaisir/contrôle, détaillant tour à tour les injonctions au plaisir, à la santé et à la minceur, pour ensuite voir comment celles-ci s'imbriquent les unes aux autres et ce qu'elles peuvent nous apprendre du fonctionnement de la normativité dans les sociétés contemporaines.

#### **1. Réflexivité et normativité du mangeur contemporain**

La forme prise par le propos des informateurs que j'ai rencontrés en dit long sur le rapport que ceux-ci entretiennent avec leur alimentation. Tel qu'en témoigne Kaufmann (1992 ; 2006), le discours sur le quotidien est souvent hésitant, fragmenté. S'il est ainsi morcelé, c'est que ce dont il est question – les habitudes et les gestes chaque jour répétés – est assez peu réfléchi, donc difficilement accessible à la parole.

### *1.1 Le mangeur réflexif*

C'est cette forme, celle d'un propos incertain et parcellaire, que prennent les entretiens avec Flocon et Michel. Leurs phrases sont courtes, mes relances sont nombreuses, leur parole semble mal assurée. Tant Michel que Flocon jouissent d'une situation alimentaire relativement stable, dans laquelle ils se plaisent et qu'ils ne souhaitent pas changer. Ces deux informateurs ne ressentent pas le besoin de réfléchir ou d'examiner leurs pratiques alimentaires. Leur réflexion prend forme à mesure qu'ils me parlent. Leur discours est peu fluide parce que les idées qu'ils énoncent sont formées au gré de mes questions ; tout est à inventer. Pour eux, les gestes qu'ils posent vont de soi, leurs actions paraissent évidentes et naturelles. Pourquoi, dès lors, se questionner sur l'alimentation ? Leur situation leur convient parfaitement, ils y pensent rarement et en parlent peu. Ceci explique les longueurs, les coupures et les flottements, qui ne se retrouvent pas dans les autres entrevues menées dans le cadre de cette enquête.

En effet, dans la majorité des entretiens, les réponses à mes questions viennent spontanément. Elles sont longues et détaillées, le discours tenu présente une forte cohérence d'ensemble. Les informateurs tendent facilement à s'auto-analyser et à pointer leurs contradictions, sans chaque fois tenter de les résoudre. C'est cette attitude que prend Marjorie, lorsqu'elle traite des structures alimentaires qu'elle tente de s'imposer, mais qu'elle peine à respecter :

Honnêtement, quand je l'ai suivi à la lettre [le programme de nutrition et d'exercices qu'elle a trouvé dans un livre], je mangeais dix fois plus que je mange présentement. Puis, c'est juste que c'est moins calorique puis c'est plus santé fait que... Je devrais le recommencer ! Tu te dis que tu manges plus mais crime, tu maigris, puis là tu manges moins puis tu ne maigris pas. Peut-être que je ne mange pas assez [rires] ! Non mais il était vraiment le fun, c'est juste qu'à un moment donné, ça devient, ça devient plate de tout le temps suivre un... Je suis un peu contradictoire, autant que je veux une affaire structurante, quand je suis trop dedans, je suis tannée puis je m'en vais... (Marjorie)

Cette forme que prend le discours des informateurs – de longues interventions, une voix assurée et peu de moments de réflexion, des réponses cohérentes et un regard critique jeté sur les pratiques alimentaires – indique que nous avons affaire à des individus réflexifs quant à cet aspect de leur vie quotidienne. Ils tendent à réfléchir leurs habitudes parce que pour eux, l'alimentation ne va pas de soi. Leurs gestes quotidiens sont réfléchis et évalués, nous le verrons,

à l'aide des divers éléments de l'ensemble normatif qui structure l'alimentation contemporaine. Toutefois, leur récit demeure imparfait : ce ne sont pas toutes les contradictions qui sont gommées et les informateurs peuvent, d'un même souffle, critiquer et légitimer des pratiques pourtant incohérentes entre elles. C'est le cas d'Arianna, qui a profité d'un changement important dans son style de vie pour jeter les bases d'une « bonne » alimentation. Elle continue malgré tout de légitimer ses anciennes habitudes, auxquelles elle retourne à l'occasion. Traitant des abus passés, elle glisse rapidement au temps présent quand vient le temps de justifier une alimentation grasse et peu variée :

*Est-ce que c'était quelque chose dont tu étais consciente quand tu allais au centre d'entraînement, ce que tu avais mangé la veille ? Est-ce que tu y pensais ?*

Pas plus que ça, non. C'était pas, manger, ça faisait partie, **ça fait partie pour moi des plaisirs de la vie**<sup>18</sup>, puis, même si c'est un peu gras ou même si... **Ça ne me dérange pas** (Arianna).

Bien qu'elle tente de renouveler ses habitudes alimentaires, un retour occasionnel au « *junk food* » ou à une alimentation plutôt grasse la laisse indifférente, d'autant plus qu'elle insiste sur le plaisir qu'elle trouve à « bien manger ». C'est ainsi que dans la majorité des entrevues, ce sont des individus réflexifs qui prennent la parole. Leurs habitudes alimentaires ne sont manifestement pas revêtues du voile d'évidence dont nous parle Bruce Bégout (2005), d'autant plus que leur réflexion est balisée par l'ensemble normatif qui structure les pratiques alimentaires contemporaines, lui-même contradictoire.

### *1.2 Alimentation, responsabilisation et normativité*

Un décalage apparaît toutefois entre le regard que les informateurs portent sur leurs pratiques alimentaires actuelles et celui jeté sur celles qui prévalaient pendant leur enfance et leur adolescence, alors que leur alimentation était assurée par leurs parents. S'ils tendent à développer une réflexion critique sur leurs pratiques actuelles, en se concentrant bien souvent sur les lacunes qu'ils cherchent à combler, c'est avec indulgence qu'ils traitent les habitudes qui prévalaient au cours de leur jeunesse. Le portrait qu'ils dressent de leur alimentation d'alors est plutôt uniforme, marqué par le peu de variété qu'ils trouvaient dans leur assiette à cette époque :

---

<sup>18</sup> Je souligne, comme dans toutes les citations tirées des entretiens de recherche.

Tu sais, je suis vieille moi, **on ne mangeait rien**. Bien, beaucoup de viande, c'était ça, hein ! C'était beaucoup de viande, puis pas grand produit parce qu'il n'y en avait pas. Tu sais, du brocoli, je me souviens, quand ils ont amené ça, je trouvais ça dégueulasse. C'était patates, carottes, navets, ça s'arrêtait là. Les fromages, ça, je suis une maniaque de fromages. Faut pas trop, je sais, mais... Mais il n'y avait pas ça. Fait que c'était... dessert. **Ma mère faisait du gâteau, fait qu'on mangeait tout le temps ça. C'était viande, patates, carottes, dessert** (Josée).

Il n'y a pas de valeurs au niveau de la nutrition au niveau de ma mère. Ma mère, l'alimentation, c'est comme faut se nourrir. Point. C'est pas de la gastronomie non plus (Tornade).

Fait que c'était l'époque, c'était, on mangeait gras, évidemment là, tout était fait avec épais de beurre, les viandes qu'ils achetaient, on avait des grosses familles ça fait que je me souviens de cette époque là, les viandes étaient plutôt grasses là, le bœuf c'était du, c'était du gras. Ma mère n'achetait certainement pas du steak haché extra-maigre quand elle achetait du steak haché. On mangeait du dessert à tous les jours. C'était sept jours par semaine, puis on mangeait trois repas par jour, ça fait que c'était du dessert deux fois par jour. [...] On ne faisait pas vraiment attention, ma mère ne faisait pas attention non plus. **Pis c'était toujours la même alimentation dans ce temps là**. Je peux te dire qu'est-ce qu'on mangeait le midi, le lundi midi puis les... Puis le samedi soir puis le dimanche soir là. **C'était toujours les mêmes choses, à peu près** (Renaissant).

Les informateurs ont ainsi gardé le souvenir d'une alimentation qui ne correspond en rien aux exigences qu'ils s'imposent aujourd'hui. Ils n'en tendent pas moins à justifier, voire à louer le travail de leurs mères, parce que « de toute façon, il n'y avait rien qui était véhiculé dans ce temps-là » (Renaissant) :

Ils nous ont donné ce qu'ils pouvaient. Moi, je pense que ma mère a fait tout, c'était parfait dans ce qu'elle... Dans ce qu'elle avait conscience. Tu sais, ce n'était pas véhiculé ce qui est bon, ce qui est moins bon. C'était... Fait que ma mère, c'était parfait là, avec le peu qu'elle avait des fois, elle nourrissait, elle nous nourrissait... **C'était parfait, c'était parfait pour l'époque**. C'est ça. Bon, peut-être qu'on n'était pas obligés de tout manger mais... Mais ça aussi, c'était un autre contexte, on n'avait pas beaucoup d'argent. Tu l'as dans ton assiette, on ne peut pas le jeter. Il est là puis on ne va pas remettre ça. **Fait que pour moi c'était parfait, pour cette époque là** (Josée).

Puis toute sa famille mangeait gras, toute sa... Ça fait que s'ils ont des gènes propices aux maladies cardiaques, ils ont eu une vie encore plus propice à ça. **Puis c'était normal, il n'y avait rien qui était véhiculé** (Renaissant).

L'idée suivant laquelle les cuisinières de cette époque ne *savaient* pas, qu'elles ne profitaient d'aucune éducation à la nutrition, peut facilement être remise en cause<sup>19</sup>. Les informateurs n'en légitiment pas moins par cet argument les habitudes culinaires de leurs mères. L'impact des pratiques alimentaires de l'époque est ainsi minimisé par rapport à celui que peuvent avoir les

---

<sup>19</sup> Harvey Levenstein (1988 ; 2003) trace un portrait assez précis de l'évolution des discours nutritionnels aux États-Unis, traitant par exemple des courants de la *New Nutrition*, de la *Newer Nutrition* et de la *Negative Nutrition*, qui se sont succédé depuis les années 1880.

pratiques actuelles, comme s'il était aujourd'hui possible de se rattraper pour gommer les effets de la « mauvaise » alimentation d'antan :

*Aujourd'hui, comment jugez-vous ce que vous avez pu enseigner en matière d'alimentation à vos enfants [qui sont aujourd'hui âgés de trente-quatre et trente-six ans] ?*

**Avec ce qu'on savait, je trouve ça correct.** Avec ce qu'on apprenait, puis on apprenait sur le tas aussi. **Puis avec ce qui était véhiculé dans le temps par rapport à aujourd'hui, je trouve ça correct.** Il y a eu des meilleurs véhicules, il y a eu à un moment donné de la meilleure information qui a été véhiculée du point de vue de l'alimentation, c'est correct (Renaissant).

La responsabilisation grandissante des individus en regard de leurs habitudes de vie et de leur état de santé n'est pas étrangère à ce décalage dans le jugement porté sur l'alimentation actuelle, beaucoup plus sévère que celui porté sur l'alimentation de leur jeunesse. Comme l'illustre si bien Lorderon, l'idée a aujourd'hui cours que « la connaissance amène ou implique la conscience », donc que la connaissance implique une action responsable et raisonnée qui permette à l'individu de mener la meilleure vie possible, dans le meilleur état de santé possible. Nous assistons ici à une application différenciée des normes du bien manger : chaque individu doit aujourd'hui utiliser sa liberté à bon escient, ce que nos parents ne pouvaient pas faire car, dit-on, ils ne *savaient* pas. À en croire le propos tenu par les informateurs, les individus n'étaient alors pas tenus responsables de leurs actions, dictées par la nécessité et les contingences de la vie quotidienne. Comme nous savons aujourd'hui comment bien manger et sommes conscients des conséquences d'un « mauvais » style de vie, nous sommes tenus d'agir de manière responsable, afin d'éliminer le plus possible les risques inhérents à nos habitudes.

L'insistance avec laquelle est promue cette attitude « responsable » est d'autant plus grande que l'individu est réputé être maître de son destin et que toutes les possibilités lui sont, en apparence, ouvertes. C'est à ce processus de responsabilisation que Nikolas Rose (2007) fait référence lorsqu'il affirme que les individus sont aujourd'hui interpellés sur la base de l'idée qu'ils souhaitent être en santé et que sachant comment le faire, ils implanteront les habitudes appropriées. Le désir d'être en santé est ici assimilé à une obligation que chacun se doit de remplir, tant pour son bonheur personnel que pour le bien-être collectif. Marcelo Otero observe un mouvement semblable alors que, traitant des tendances actuelles en psychothérapie, il nous dit qu'« [o]n pourrait parler, peut-être, d'utopie de transition vers la généralisation de l'injonction à la responsabilisation ouverte des sujets et à leur autoprise en charge » (2003, p. 163). Le

processus de responsabilisation des individus serait en quelque sorte le nouveau visage des techniques disciplinaires, qui contribuent à constituer l'individu en sujet d'un pouvoir évanescent :

L'assujettissement des sujets aux « autres » et à « leurs propres identités » ne s'opère pas pour l'essentiel par l'administration de la violence et la mystification de la vérité, mais par des procédés beaucoup plus complexes et insidieux faisant souvent appel à des valeurs positives (la santé physique et mentale, l'autonomie, le bien-être, l'épanouissement personnel, la satisfaction des besoins du « client », voire – rien de moins que – son bonheur), tout en mettant à profit les discours de vérité élaborés dans le cadre des disciplines scientifiques (médecine, psychiatrie, psychologie, criminologie, sciences sociales, etc.).

Ces procédés qui investissent de nombreuses institutions, pratiques et discours visent pour l'essentiel le dressage des corps et la manipulation des discours (Otero, 2003, p. 51).

Le déplacement de l'éclairage du pouvoir de l'autorité à l'individu dont nous parle Foucault (1975), ou encore l'intériorisation des normes sociales et les transformations conséquentes de l'économie psychique dont traite Elias (1975), sont autant d'expressions qui illustrent ce mouvement de responsabilisation de l'individu. Celui-ci est poussé à se prendre en charge pour régler ses problèmes et atteindre le « bien-être », le gouvernement et ses institutions se contentant de fournir les instruments nécessaires à cette autoprise en charge. Les problèmes sociaux (comme peuvent l'être l'obésité ou les troubles du comportement alimentaire) sont alors dépouillés de leur dimension collective. C'est à l'individu, et non plus à la société et à ses institutions, de trouver la solution aux divers problèmes qu'il rencontre et ce, dans de nombreux domaines qui dépassent largement la sphère de l'alimentation. Le visage souvent jovial que prennent les diverses campagnes de prévention et d'information en matière de santé publique ne devient ici qu'un argument de plus pour convaincre les individus d'adopter les habitudes de vie qui leur permettront d'atteindre santé, bien-être, bonheur et épanouissement personnel.

## **2. Bien manger, c'est « comme ce que je mange »**

L'injonction au « mieux-être » (Otero, 2003, p. 19) semble avoir été bien intériorisée par les individus que j'ai rencontrés. Tous pratiquent un entraînement régulier et semblent avoir bien intégré l'injonction au contrôle du corps. Ils font tous preuve, à divers degrés, d'une volonté de « bien manger » ou de « mieux manger », ce qui n'est peut-être pas le cas de l'ensemble de la

population. Ce faisant, ils reprennent à leur compte une idée assez largement admise, soit qu'il faut porter attention à ce que l'on mange. Aussi simple qu'elle puisse paraître, la notion de « bien manger » s'avère pourtant complexe, les définitions variant grandement d'un individu à l'autre :

Je mesure pas tout ce que je mange, j'essaie de manger santé pareil, manger plus de fruits, manger plus de légumes puis... Non, sinon, les conséquences... Je sais pas. J'essaie de faire attention à mes portions aussi, un peu plus qu'avant... (Bob)

Bien manger, c'est suivre... Si je veux vraiment, le plus que moi je pourrais aller c'est de suivre le Guide canadien. Plus loin que ça, bien manger, c'est prendre le repas puis être bien content (Renaissant).

Des légumes, une protéine, pis moi, les fibres. Des fibres le plus possible, parce que ça me fait beaucoup de bien (Nancy).

Comme le dit Keena, qui suit depuis quatre ans un plan alimentaire qui lui permet d'augmenter sa masse musculaire, bien manger, c'est « comme ce que je mange » (Keena). La discipline à laquelle elle s'astreint ne pourrait pourtant pas convenir à tous, et elle en est bien consciente ! Les diverses conceptions du bien manger varient ainsi en fonction des objectifs et de l'histoire personnelle des mangeurs : les uns insistent sur la couleur et la saveur des aliments, les autres sur leur aspect nutritif, les sensations physiques qu'ils procurent ou leurs vertus médicinales. Certains cherchent à limiter leurs portions, d'autres soulignent l'importance de manger à sa faim...

### *2.1 L'injonction à l'équilibre*

Ultimement, c'est la notion d'équilibre qui traduit le mieux les diverses conceptions d'une bonne alimentation. Fischler rapporte en ce sens qu' « en 1985, le terme le plus souvent utilisé par un échantillon de mères de famille pour caractériser une bonne alimentation est *équilibre*<sup>20</sup>, un mot dont les publicitaires ont d'ailleurs très tôt reconnu les vertus mobilisatrices » (Fischler, 1990, p. 175). Vingt-cinq ans plus tard, la notion d'équilibre est toujours omniprésente dans le discours des informateurs, représentant pour eux un idéal à atteindre, garant de leur bonne santé :

Wow! C'était bon. J'ai atteint la satiété et en même temps, c'était nutritif. C'est **comme un rapport parfait** entre l'apport calorique et le goût versus le sentiment que ça me procure en termes de satiété. Pour moi, c'est comme un rapport des trois (Lorderon).

---

<sup>20</sup> Fischler souligne.

Oh... Pas manger de sucre! Ben, je pense que c'est plus, je dirais, **équilibré. Un peu de tout, dans des portions raisonnables.** C'est sûr que j'aimerais bien enlever tout le sucre et toutes les cochonneries de mon alimentation, mais ça ne se fera jamais. Mais je pense que c'est d'y aller avec un juste milieu. Pas trop. À un moment donné, même manger douze légumes par jour, reviens-en là. **Je pense que c'est plus une question d'équilibre puis de juste milieu** (Marjorie).

**Équilibré...** Mais ça c'est tout le temps en notion de ce que tu fais comme travail, ton type, de ce que tu ressens, ta digestion, ton métabolisme. **Mais c'est équilibrer les protéines, les glucides puis les lipides. Puis ton eau.** Ouains. Mais ça je pense que c'est à chacun de... Je pense qu'il faut quand même que t'aïlles plus de protéines que de lipides là, on s'entend. Mais je... la logique là (Sandra).

Deux grands thèmes – le plaisir et le contrôle – ressortent de l'examen des idées récurrentes qui fondent les conceptions du bien manger développées par ceux que j'ai interrogés. Ces thèmes se fondent et se confondent dans la notion d'équilibre, synonyme de bien manger, qui les organise.

En effet, l'équilibre en termes alimentaires semble dépasser un dosage judicieux de lipides, de glucides et de protéines pour rejoindre les catégories plus larges des normes qui organisent le rapport au corps et à l'alimentation, structurées autour de l'opposition du plaisir et du contrôle. C'est ainsi que les individus se soumettent aux diktats de la santé et de la minceur, prenant sur eux de se conformer à l'injonction au contrôle du corps, symbole de maîtrise de soi et fondement de l'esthétique actuelle. Toutefois, l'individu ne se doit pas seulement d'être mince, musclé et en santé : l'injonction au contrôle ne vient pas seule. S'y oppose, avec une force égale, l'injonction au plaisir, à la jouissance, qui peut se traduire par l'appréciation de la saveur des mets et de la compagnie de ceux qui partagent le repas, indépendamment des impératifs de la santé et de la minceur. L'équilibre qui imprègne le discours des informateurs renvoie donc à l'équilibre du plaisir et du contrôle, qui semble fonctionner comme une norme régissant la manière dont on se conforme à toutes les autres normes. C'est ainsi qu'ingérant ses aliments, l'individu se soumet à l'ensemble normatif qui règle le rapport au corps et à l'alimentation dans les sociétés contemporaines, de même qu'à l'ensemble de ses contradictions. En conséquence, la rupture de l'équilibre entraîne des effets indésirables sur le plan individuel comme sur le plan social. La norme qu'est l'équilibre du plaisir et du contrôle semble en ce sens fonctionner suivant la conception de la normativité développée par Norbert Elias (1975 ; 1991 ; 2002a ; 2005), sur le mode de l'autocontrainte. Intégrés à la fois à la structure sociale et à l'économie psychique des individus, ceux-ci ne peuvent enfreindre la norme de l'équilibre sans encourir de conséquences, soit l'angoisse et le malaise sur le plan individuel, et l'exposition aux jugements, voire le discrédit, sur le plan social. Il convient donc d'examiner chacun des termes de l'opposition ici

présentée, pour saisir ce qui est en jeu dans le discours des informateurs sur leur alimentation et leur entraînement, et la manière dont ils jonglent avec la triple injonction au plaisir, à la santé et à la minceur.

## *2.2 Le plaisir et le partage des sens*

Le plaisir, en termes alimentaires, dépasse largement la seule saveur des aliments consommés. Il apparaît qu'un repas auquel on prend plaisir est souvent un repas partagé :

Manger à sa faim d'abord, ça commence par là, manger à sa faim. Manger des aliments qui sont... où t'as du plaisir à goûter, tu as de la saveur, puis partager le repas avec quelqu'un d'autre, c'est important. **Manger tout seul, ce n'est pas comme manger à deux ou à trois** (Pierre).

On est plusieurs amis ici, c'est super le fun, c'est super agréable, la vie est belle, on rigole. « Est-ce que c'est bon ce que tu manges, Tornade ? » Je ne goûte pas. On dirait que je deviens cérébrale. [...] Je ne goûte pas et le lendemain, je prends mes restants et je me dis : « mais c'est dont ben bon! ». [...] Mon chum il va arrêter de parler, puis lui il aime tellement manger, il savoure. **Mais moi non, mon plaisir c'est d'être avec les gens** (Tornade).

En fait, il semble qu'il soit primordial de prendre plaisir à manger, y compris chez ceux qui contrôlent fortement leur alimentation. Si la perte de médiation culinaire induite par l'industrialisation de la production alimentaire a soulevé les inquiétudes quant à la perte de sens de l'acte alimentaire (par exemple Ariès, 1997 ; Aron, 1997 ; Fischler, 1979a), il semblerait que ce soit d'abord le plaisir, souvent synonyme de partage, qui fasse de l'alimentation un acte signifiant. Sans le plaisir, manger serait sans intérêt, indépendamment des impératifs physiologiques qui sont pourtant au fondement de l'acte alimentaire. C'est ainsi que Nancy, qui suit régulièrement des régimes pour contrôler son poids, affirme : « C'est toujours un plaisir pour moi de manger. Tout le temps. Même en régime. [...] J'ai pas toujours le plaisir d'avoir le ventre plein, mais il y en a d'autres. **Quand ça ne me fait pas plaisir, je ne mange pas** »(Nancy). Stew, qui suit comme Keena un plan alimentaire strict qui détermine tout ce qu'il mange, insiste lui aussi sur la satisfaction que lui procure son alimentation :

*Manger des fruits, des légumes, est-ce que tu réussis à trouver ton plaisir dans ton alimentation ?*

Ouais. Parce que c'est pas... C'est pas ce que tu manges qui fait que c'est bon, c'est comment tu le cuisines qui fait que c'est bon, fait que... Quelqu'un qui ne cuisine pas du tout pourrait trouver son plan alimentaire plate... Vraiment plate. Parce qu'il n'a aucun moyen d'interpréter ce qu'il mange autrement, **mais pas moi**. Tu sais des légumes, j'ai pas le droit de manger de beurre, mais je sais

qu'avec de l'huile d'olive puis certaines épices, **tu peux faire quelque chose de vraiment bon avec quelque chose qui... Qui peut paraître ben fade pour quelqu'un d'autre** (Stew).

Bien que Stew clame trouver du plaisir à suivre son plan alimentaire et parvenir à insuffler de la saveur à ses aliments malgré les limites strictes qu'il s'impose, la suite de l'entrevue révèle son écoëurement grandissant, surtout en regard du peu de variété dans les aliments qui lui sont permis de manger :

Je vais le changer éventuellement [le plan alimentaire], ouais. Parce que, je suis plus capable! Non, parce que je suis... Tu sais, je ne pense pas que de manger tout le temps la même chose à tous les jours c'est bon non plus. Pour une période de temps, pour atteindre certains résultats, ok, mais je mangerai pas deux cents grammes de viande avec des légumes toute ma vie. Fait que je vais le modifier, je vais aller chercher d'autre chose puis... (Stew)

Les contradictions dans le discours de Stew, entre le plaisir qu'il dit trouver dans son alimentation et l'écoëurement qu'il exprime plus tard, tout comme le propos de Nancy, révèlent l'importance fondamentale d'un plaisir vecteur de sens, sans lequel chaque repas paraîtrait bien ennuyeux. De même, le plaisir du repas semble d'abord être celui du partage et de l'échange : un repas savoureux sera certainement apprécié, mais jamais autant que lorsqu'il est partagé. Manger seul représente alors un risque, celui de s'enliser dans la routine, de ne manger que par nécessité, sans plus jamais prêter attention au plaisir que l'on peut trouver à se nourrir :

*Tu m'as parlé tantôt de la difficulté à se discipliner quand on mange toute seule, est-ce que c'est quelque chose qui est difficile pour toi ?*

C'est un piège que j'essaie d'éviter, tu sais, tomber dans une routine puis... Je me discipline à garder le plaisir, ou à au moins une ou deux fois par semaine faire un repas comme si je préparais pour une famille. Et puis j'y mets l'emphase, je me mets, même si je suis toute seule, je me mets la nappe, je me mets la coupe de vin puis... Ça va être ma façon de vivre, alors aussi bien mettre autant d'attention à manger pour moi que si je préparais pour quelqu'un d'autre (Élisabeth).

L'injonction au plaisir semble ainsi inscrire le mangeur, comme l'alimentation, dans le lien social. Le plaisir permet de donner un sens au fait de se nourrir, faisant contrepoids aux disciplines corporelles qui fonctionnent sur le mode de l'autocontrainte et tendent à replier le mangeur sur lui-même.

Toutefois, s'il lui faut se plier à l'injonction au plaisir, le mangeur doit toutefois prendre garde à ne pas fléchir devant le festin qui s'offre à lui. Il lui est demandé de prendre plaisir à se

nourrir, mais aussi de savoir quand s'arrêter. En effet, la menace de l'obésité, ou simplement celle du corps gras, plane sur celui qui s'abandonne aux plaisirs gourmands. Seul responsable de sa condition – car il *sait*, après tout, comment bien manger – le gros ou l'obèse devra alors pallier aux excès qu'il commet ou souffrir des conséquences de sa conduite, soit la marginalité et le rejet. D'autant plus que la culpabilité n'est jamais très loin pour rappeler au fautif qu'il a rompu l'ordre normatif, parfois avant même que les autres ne s'en chargent :

**C'est pas une maladie devenir gros, ça se traite.** [...] J'en ai une entre autres qui vient me voir régulièrement [pour avoir des conseils pour maigrir], mais elle n'a pas de **volonté** puis elle ne **force** pas, puis... Je lui dis : « Regarde, oublie ça, ça ne donne rien ce que tu fais » (Nancy).

*Est-ce que tu pourrais associer ça à une forme de dégoût ?*

Le gras ? Un peu, ouais. Mais pas... Je veux dire, je ne suis pas rendu au point où est-ce que je vois une fille avec un petit bourrelet puis « C'est dégueu, voyons! » Non, ça n'a rien à voir là, mais... Pour moi, c'est comme... Je le vois sur les autres, puis tu sais, je vois quelqu'un qui fait **vraiment négligé**, qui pèse trois cents livres, je vais faire « ok, c'est dégueu là », mais c'est plus envers moi que je n'aime pas ça (Stew).

[Si j'engraisse] je me sens... **C'est comme si je prenais de la place, trop de place.** [...] Je ne sais pas, ça m'écoeure, je m'écoeure. Mais il faut que ça parte, il faut que je fasse de quoi. Puis si je ne le fais pas, **je me sens coupable** (Keena).

Plus qu'une simple condition, l'obésité est d'abord perçue comme un problème à régler, tant sur le plan esthétique que médical. Le porteur du corps gras est sommé d'agir pour enrayer ce facteur de risque, auquel on associe une myriade de problèmes de santé, des problèmes cardiovasculaires à l'arthrose, en passant par diverses formes de cancer (OMS, 2009). Érigée en question de santé publique, l'obésité suscite la crainte et l'inquiétude. Des millions de dollars sont consacrés annuellement au Canada et ailleurs dans le monde pour en comprendre les causes et les effets, de même que les meilleurs moyens de l'éviter. Condamnée par bien des individus de même que par les institutions médicales et politiques, elle est perçue comme un obstacle à la bonne santé, que chacun peut éviter s'il fait les efforts nécessaires. C'est ainsi que l'OMS nous dit que :

Le surpoids et l'obésité, ainsi que les maladies chroniques dont ils sont la cause, peuvent en grande partie être évités.

Chacun peut veiller à :

- équilibrer son apport énergétique pour conserver un poids normal ;
- limiter l'apport énergétique provenant de la consommation de graisses et consommer moins de graisses saturées pour privilégier les graisses non saturées ;
- consommer davantage de fruits et légumes, de légumineuses, de céréales complètes et de noix ;
- limiter sa consommation de sucre et;

- faire davantage d'exercice physique, au moins 30 minutes d'exercice régulier d'intensité modérée presque tous les jours. Des efforts plus intenses sont parfois nécessaires pour éviter de prendre du poids.

La mise en œuvre de ces recommandations demande un engagement politique permanent et une collaboration entre de nombreux acteurs des secteurs public et privé. Les pouvoirs publics, les partenaires internationaux, la société civile, les organisations non gouvernementales et le secteur privé peuvent tous contribuer de façon essentielle à créer un environnement sain et à rendre financièrement abordables et facilement accessibles les produits nécessaires à une bonne alimentation (OMS, 2009).

Si l'implication potentielle des « nombreux acteurs des secteurs public et privé » est ci-haut mentionnée, il revient d'abord à l'individu d'adopter un style de vie propice à éviter l'obésité et ses conséquences. D'un problème social découle ici un ensemble de responsabilités individuelles, portées par l'injonction à la santé et au contrôle du corps.

### *2.3 Le poids du contrôle*

D'abord une préoccupation politique, la santé est ainsi devenue une responsabilité et un objectif individuels, condition du bien-être physique et mental. Les pratiques d'entraînement et le souci d'une « bonne alimentation » relèvent en ce sens de l'autocontrôle, de l'individu qui se contraint lui-même pour garantir son pouvoir d'action sur le monde. En adoptant ces pratiques, l'individu indique qu'il a parfaitement intégré la volonté de contrôle du corps, présentée comme un moyen d'en éviter la déliquescence. En ce sens, on s'entraîne pour ne pas être limité par son corps, pour pouvoir mener à bien ses projets, pour endiguer les problèmes qu'entraîne le vieillissement...

C'est d'avoir les moyens de mes ambitions (Lorderon).

**C'est parce que maintenir un niveau d'activité minimum, c'est nécessaire pour rester actif, puis rester en santé, puis bien vieillir.** C'est surtout pour ça, j'ai surtout pas l'objectif de devenir un sportif olympique, et j'ai pas l'objectif non plus de prendre de masse musculaire. Moi mon objectif c'est juste de **rester souple et actif de manière à garder la forme et pour être capable de faire des bonnes journées d'ouvrage puis être capable de faire une vie active**, tout simplement (Pierre).

*Vous avez vu un gros changement [après avoir commencé à vous entraîner] ?*

Énormément. Bien, physiquement, oui. Par exemple, j'ai dû perdre, mon dieu... Depuis le début, peut-être une vingtaine de livres là, fait que ça pour moi c'était... Tu sais, mon but c'était pas d'être grosse de même [signe d'une taille très fine], pas du tout. Mais juste de descendre mon panier de linge sale en bas puis de remonter et de me rendre compte que je n'étais pas essoufflée... Ce sur quoi j'ai vu un gros changement, c'est que **j'ai moins peur de me blesser si je me mettais à courir**, même si j'étais en gougounes. **C'est comme, tout est plus solide. Moins peur, plus le goût d'essayer des affaires...** (Josée)

Cette conception de la santé et du contrôle du corps entre en résonance avec les analyses développées par Rose (2007), Skrabanek et McCormick (1989) ainsi que Crawford (1980 ; 2006) autour du santéisme et du *lifestylism*, de la dictature du style de vie. De là découle l'idée de la santé comme responsabilité : dans un contexte où l'individu *sait* ce qui est bon pour lui, il est de son devoir d'adopter les pratiques les plus propices à mener une vie en santé, exempte de maladie. Infusée de l'idéologie néolibérale, cette conception fait aussi de la maladie une responsabilité individuelle, induite par les mauvaises pratiques qui auraient été adoptées en toute connaissance de cause. Dans ce contexte idéologique, l'alimentation est réduite à sa dimension utilitaire et tend à devenir un simple outil de contrôle du corps. On mange alors pour entretenir son corps, pour se donner l'énergie nécessaire pour vaquer à ses occupations, parfois en vue de maigrir. Le plaisir se trouve relégué au second plan, il représente une parenthèse, une digression dans un quotidien marqué par le calcul et la nécessité. On mange alors ce qu'il faut manger, parce qu'il faut manger, en vue d'atteindre certains objectifs :

Avant, je vivais pour manger, puis là, je mange pour vivre (Nancy)

*Qu'est-ce qui va changer au quotidien dans votre alimentation entre les périodes où vous vous entraînez et les périodes de repos ?*

Bien l'alimentation ne devient plus... Je focusse moins là-dessus. En focussant moins là-dessus je mange moins bien. **Parce que dans mon entraînement, l'alimentation fait partie de mon entraînement.** Moi j'ai un programme d'entraînement que je regarde dans la semaine, puis je suis là : « ah, j'ai ça à faire, ok ». L'alimentation n'est pas inscrite, mais elle est là. Je m'entraîne moins, je bois moins. Parce que je ne sens plus le besoin de boire. Peut-être même que je ne bois pas assez dans ma journée aussi (Tornade).

Je mange parce qu'il faut que je mange (Keena).

Cependant, tous ne sont pas dupes. Pour Élisabeth par exemple, une bonne alimentation, soit une alimentation qui satisfait les besoins du corps, est d'abord une alimentation à laquelle on prend plaisir. Elle voit là, plus que dans toute forme de contrôle, la meilleure planche de salut :

Parce qu'il y a beaucoup de personnes que j'ai connues qui ont fait bien attention et qui se sont retrouvées avec des cancers fait que... Je ne le fais pas par... Tant mieux, tant mieux, mais je pense que garder la notion de plaisir... J'ai la prétention d'espérer que ça a un bon effet et que ça déclenche les bonnes enzymes si on mange par plaisir, puis qu'on est content et que ça se passe bien avec les gens autour de la table. **Je n'en ai plus de gros espoirs de sauver ma peau avec l'alimentation** (Élisabeth).

Toutefois, un corps contrôlé n'est pas qu'en santé. Si l'obèse est taxé de manquer de volonté, de ne pas savoir freiner ses élans, la minceur et les muscles sont à l'inverse le signe d'une pleine maîtrise de soi. Un corps mince ou musclé est réputé pouvoir être atteint à force de volonté, de travail acharné, de privations nécessaires et de discipline. Il représente l'incarnation sensible du contrôle : s'il n'est pas toujours possible de juger d'un simple coup d'œil de l'état de santé d'un individu, donc de son hygiène de vie, l'évaluation esthétique du corps se fait très rapidement, d'un seul regard. L'individu qui présente les caractéristiques appropriées jouira alors de toutes les représentations positives qui leur sont associées à moins, bien sûr, qu'il ne soit *trop* mince.

#### *2.4 Le corps sous contrôle : les enjeux de la minceur*

Si, dans les faits, santé et minceur ne vont pas nécessairement de pair, les pratiques de contrôle visent souvent les deux à la fois. Lorsqu'on se forge un corps en bonne forme, on le fait dans tous les sens du terme : on le souhaite en santé, mince, musclé.

**L'idéal... C'est d'être en forme. Juste d'être en forme, point.** Pis de... Comme là, je suis à neuf pour cent de masse grasseuse, puis je veux descendre à trois. Puis c'est pas mal dans le plus que je peux faire, je pense, aller à trois. C'est comme le défi que je me donne tout de suite là. Descendre à trois pour cent (Stew).

Je suis vraiment mieux maintenant qu'avant [qu'elle suive son plan alimentaire], quand je faisais attention à tout puis que j'y allais avec mes connaissances de ce qu'est une bonne alimentation. Fait que maintenant, c'est plus facile, je dirais, depuis que c'est encadré, depuis que je connais plus ça, aussi.

*Pourquoi c'est plus facile ?*

Parce que c'est sécurisant. Parce qu'avant, j'étais jamais sûre. Tandis que là, **je suis sûre que je n'engraisserai pas** même si j'ai une journée de triche [prévue dans le plan alimentaire] (Keena).

Or, comme le dit Keena, « C'est pas super, dans la vie, d'être obsédé par son corps ». En conséquence, ce sont souvent les arguments du plaisir et de la santé qui sont mis de l'avant lorsque vient le temps d'expliquer les raisons qui poussent à fréquenter un centre d'entraînement, ou à s'astreindre à une forte discipline corporelle. C'est le cas de Stew, lorsqu'il nous dit que « L'idéal... C'est d'être en forme ». Il n'en souhaite pas moins atteindre une limite de son corps, en expulser autant de masse grasseuse qu'il est possible de le faire, et n'accorde qu'une moindre importance à sa condition physique. Le bien-être et l'aisance que procure une bonne condition physique sont ici présentés comme des récompenses aux efforts déployés, indépendamment des

raisons premières qui ont poussé l'individu à déboursier plusieurs centaines de dollars pour s'inscrire à un centre d'entraînement :

C'est un effort à faire, c'est sûr... Il faut vraiment se conditionner, parce que... **Mais c'est le bien-être après.** C'est comme après, je fais « ah oui, je le sais, ça vaut la peine, regarde, tu le vois bien là, tu le sens bien ». Mais c'est sûr qu'avant d'y aller, c'est toujours, « ouf, je m'en irais à la maison finalement... ». Mais non, ça marche, ça fait que c'est ce qui me... Chaque fois ça me motive. Puis de retrouver plus de... Quand je m'entraîne plus régulièrement, je suis mieux, je bouge mieux, c'est moins difficile de lacer les lacets, c'est moins difficile de bouger plus, c'est moins difficile de jardiner. C'est physique, je m'en rends compte (Clairo).

C'est sûr que les grossesses, j'ai pris du poids, mais c'était pas la raison principale. Parce que je me suis dit, moi, je me suis dit qu'à cinquante ans, j'allais être *top shape*. [...] C'était pour moi, pour me dire ben là, j'ai envie de bouger, **j'ai envie d'être bien dans ma peau, j'ai envie d'être bien dans ma tête. Fait que j'ai tenu, je l'ai tenu.** Pis j'aimais pas ça. J'aimais pas ça au début. Premièrement, c'était difficile, je parlais à zéro. Fait que... Mais c'est pas grave. Là j'ai vu vraiment rapidement, j'ai perdu du poids, je mangeais mieux, je me sentais mieux dans ma tête, j'avais du *fun* puis... (Josée)

Ben de façon générale, faire attention à ma santé [...]. On se rend compte que passé vingt-deux, vingt-trois ans, on ne peut pas manger du McDo puis boire de la bière à toutes les semaines et ne pas voir les effets secondaires de... De la malnutrition dans le fond. Fait que, faut faire attention un peu. Pour être en santé (Bob).

Le bien-être physique et mental et le plaisir que procure le relâchement ressenti à la fin d'une séance d'entraînement sont traités comme une compensation, comme un état qui justifie à lui seul tous les efforts mis dans le modelage du corps. Cette stratégie permet de masquer le caractère astreignant et disciplinaire de ces pratiques, de diminuer l'importance accordée au contrôle du poids, qui peut rapidement tourner à l'obsession.

Alors que l'on pourrait s'attendre à ce qu'elle soit une préoccupation importante vu l'importance médiatique de la question, la minceur n'occupe que très peu de place dans le discours de la plupart de mes informateurs. Ils en parlent rapidement, la traitent comme un « bénéfice marginal », pour reprendre les termes utilisés par Lorderon. Ils se font assez élusifs sur le sujet, comme si ça allait de soi qu'il faut perdre du poids.

*Ça fait combien de temps que vous avez recommencé [l'entraînement] ?*

J'ai recommencé en septembre.

*Puis est-ce qu'il y a autre chose que les douleurs que vous ressentiez qui vous ont...*

Motivé ?

Oui.

Non, je pense, je te dirais que c'est ça... **Perdre du poids ou des choses comme ça**, il y a peut-être ça. Essayer de faire en sorte que les tissus adipeux ne prennent pas trop le dessus sur la partie, sur le groupe musculaire là (Michel).

Comme dirait mon chum, « t'as toujours le même discours ». J'ai toujours cinq livres à perdre moi. Toujours! (Tornade)

Mais une autre raison pourquoi [il a recommencé à s'entraîner], j'ai rencontré mon frère qui lui s'était remis aussi au conditionnement, puis lui il avait perdu beaucoup de poids, ça fait que j'ai dit bon bien, moi aussi je vais faire ça. Mais  **finalement je ne suis pas là pour perdre du poids**, je suis plus là pour augmenter mon cardio puis... Augmenter ma forme physique (Renaissant).

Il n'est pas impossible que le peu d'importance accordé à la minceur ne soit qu'un hasard de l'échantillonnage. Nancy, qui multiplie les régimes pour éviter les kilos en trop, témoigne par exemple de l'importance que revêt la minceur pour ses collègues de travail, avec qui elle discute des moyens de maigrir et de conserver son poids quand elle apprend de nouvelles informations ou lorsqu'on lui a donné des conseils qu'elle juge intéressants. Plusieurs viennent même se renseigner auprès d'elle, qui est particulièrement bien informée sur le sujet. De même, pour plusieurs, la minceur occupe une place relativement faible dans le discours, mais paraît peser lourd dans la structuration des pratiques alimentaires et sportives, tant chez les hommes que chez les femmes. Seulement, la nécessité de perdre du poids leur semble si évidente qu'ils ne paraissent pas trouver pertinent d'en parler. Mais il y a plus. Il semblerait que par rapport à l'entraînement et à l'alimentation, minceur et santé soient synonymes d'équilibre, et vice versa. Mieux vaut, dès lors, parler de santé que de minceur ! Nous sommes ici face à trois termes équivalents, qui expriment la nécessité d'un corps contrôlé sans que la discipline ne vienne miner l'existence quotidienne.

### **3. Équilibre, obsession et lien social**

C'est à l'examen des cas où il y a eu rupture de l'équilibre entre plaisir et contrôle que se révèle la profondeur avec laquelle cette opposition qui organise aujourd'hui le rapport au corps a pénétré la structure sociale. Le cas d'Élisabeth est à cet égard très parlant. Dans les années 1970, alors qu'elle était dans la vingtaine, elle s'est impliquée dans les mouvements de santé naturelle qui défendaient une vision de l'alimentation très contraignante, tendant à discréditer les mœurs alimentaires de l'époque. Les principes de la macrobiotique, le végétarisme, l'alimentation biologique étaient au centre des préoccupations du mouvement, en respecter les principes exigeait de s'astreindre à une discipline lourde qui rendait difficile le partage des repas.

*[Quand tu étais dans les mouvements de santé naturelle], c'est quelque chose que tu avais perdu, le plaisir de manger ?*

C'était... Oui. Ça se perdait. Le plaisir de manger n'importe quoi là. Oui, oui, ça... **Je m'en venais un petit peu trop puriste.**

*Puriste sur quoi, peux-tu m'expliquer ?*

Sur les aliments, bon... Le moins de viande possible, le plus de variété, les farines fraîchement moulues, puis ça devenait... Si... Je m'apercevais que si j'avais à aller manger avec des gens qui vont manger plus type *junk food*, ça m'agaçait, **je ne trouvais plus ça bon**, puis je trouvais... Fait que si... **Le plaisir de partager des aliments en compagnie de quelqu'un est plus important que ce qu'on mange.** C'est ça que j'ai voulu sauver en allant en acupuncture, je me suis dissociée un peu, je devais avoir ce petit côté obsessif là avant (Élisabeth).

Élisabeth semble avoir, à cette époque de sa vie, parfaitement incorporé la norme santé, tant et si bien que manger ainsi va maintenant de soi pour elle. En conséquence, ses propos sont aujourd'hui centrés sur le plaisir de manger et de partager les repas. Son discours, organisé par le refus du contrôle, évacue complètement l'aspect « santé » qui imprègne pourtant ses pratiques. De cette période, elle dit avoir gardé les habitudes alimentaires, mais non la philosophie à laquelle elle adhérait :

*Tu me parles beaucoup de bien manger, peux-tu m'expliquer ce que ça veut dire pour toi ?*

Le premier critère, c'est d'avoir du plaisir en m'asseyant à table, puis d'avoir du plaisir de manger si j'ai quelqu'un avec moi aussi. Et... Qu'il y ait de la vie, qu'il y ait de la couleur dans l'assiette, que ça soit bon (Élisabeth).

Le plaisir de manger se présente ici comme un mode d'entrée de l'alimentation et du mangeur dans le lien social. Lorsque l'alimentation ne laisse plus place au plaisir et ne devient qu'un instrument de contrôle du corps, le mangeur se retrouve isolé, seul face à son repas. En effet, les pratiques de contrôle du corps se vivent en solo, les disciplines les plus austères étant rarement partagées, sauf dans le cas de certaines sectes ou de certains groupes sportifs, par exemple. Le plaisir comme instance de partage des sens n'a plus lieu d'être si l'individu ne se soucie plus de la saveur de ses aliments, réduits à leurs qualités nutritionnelles.

### *3.1 Contrôle et obsession*

Élisabeth parle de l'époque de sa vie où elle se soumettait à des règles alimentaires très contraignantes comme de celle d'une « obsession » de laquelle elle a dû se libérer. L'idée est reprise par plusieurs des informateurs, qui se défendent avec vigueur de « faire une obsession avec ça », soit avec leur corps, leur alimentation, la santé, la minceur, les muscles... La récurrence

du terme et la force du rejet de l'obsession, assimilée au déséquilibre, témoignent de la puissance de cette norme qu'est l'équilibre plaisir/contrôle. Cette idée, exprimée plus ou moins clairement au cours des entretiens, structure le rapport vécu entre le mangeur et la nécessité de bien manger, de porter attention à la qualité de ses aliments. Mais le souhait de ne pas se laisser envahir par la peur, de ne pas adopter des comportements excessifs qui isoleraient le mangeur ou briseraient le lien qui l'inscrit dans la société, agit comme un garde-fou pour celui qui cherche à « bien manger » ou à « mieux manger ». C'est ainsi que l'individu peut adopter des pratiques qui visent à réguler l'alimentation en fonction des critères nutritionnels et esthétiques en vogue, sans perdre de vue le plaisir que représente l'alimentation et en vertu duquel les repas sont partagés. Cette prise de distance avec l'obsession permet d'adopter des pratiques de contrôle, en somme, mais toujours avec mesure :

Je pense que c'est bon d'aller se chercher des trucs comme ça, mais **il ne faut pas en faire une obsession non plus**. Si tu n'as pas mangé des petits antioxydants la journée même, c'est pas plus grave que ça, tu vas les prendre ailleurs. **Faut pas en faire une obsession** puis commencer à calculer tout, parce que sinon... **ça ne devient plus le fun manger** (Arianna).

Là je suis pas en train de **faire une obsession avec ça** non plus là, mais... (Stew)

Souvent les cannages, de moins en moins de cannages... Fait que, oui, je fais attention, mais pas assez aussi là, il faudrait que je... **Mais je ne veux pas virer folle non plus**. Tu sais il y a ça aussi, du monde qui ne prennent plus d'eau, qui ne prennent plus... J'ai pas le goût de ça, c'est trop préoccupant, ils sont tout le temps là-dedans, c'est stressant, c'est assez pour qu'ils se pètent un cancer juste d'être stressés de manger (Josée).

C'est ainsi que Stew, qui se défend bien de faire une obsession de son gras et de ses pratiques alimentaires, témoigne des réactions de son entourage lorsqu'il parle de son plan d'entraînement et de son plan alimentaire, qui laissent bien peu de place à la spontanéité, à l'invention et au partage :

Ce que je trouve, en tout cas, c'est juste une constatation que j'ai faite, c'est que quand toi tu suis ça [un plan alimentaire] puis que tu fais ça, tes amis, quand ils te regardent, qu'ils n'ont pas les [mêmes] habitudes que toi du tout, t'as l'air d'un *crack*. Tu es comme, tu as l'air « *space out* », le monde ils te regardent puis comme « pourquoi tu fais ça ? Comme, c'est vraiment excessif ». Puis... Mais c'est ça qui, que je trouve... En tout cas. C'est une constatation que j'ai faite puis je trouve ça bizarre que le monde réagisse comme ça. [...] Dépendant du monde, il y a du monde qui vont me dire « je sais pas comment tu fais » ou « pourquoi tu fais ça à ce point là ? », **ils te voient comme un obsédé dans le fond** (Stew).

Tornado me livre un témoignage semblable. Végétarienne, elle fait du triathlon et s'entraîne en conséquence de quinze à vingt heures par semaine. En général, quand elle discute de sa pratique sportive, les réactions sont vives, souvent négatives. Parce que ses interlocuteurs considèrent souvent qu'elle est excessive et paraissent choqués de l'intensité de ses activités, elle préfère se taire sur la question. Pour sa part, Élisabeth s'est plutôt heurtée à la résistance de ses deux filles lorsqu'elle s'est impliquée dans les mouvements de santé naturelle. Elle pose aujourd'hui un regard sévère sur ses habitudes d'alors, qui lui avaient littéralement coupé l'appétit : « [...] à un moment donné, à force de lire, de parler, je suis devenue un petit peu excessive parce que là, j'entendais qu'avant de mettre un aliment dans sa bouche, comme le corps est un temple, il fallait, il fallait que ça soit presque un aliment sacré. J'étais venue à perdre l'appétit puis... » (Élisabeth).

Tant l'insistance avec laquelle les informateurs se défendent de « faire une obsession avec ça » que les réactions marquées rapportées par Stew, Tornado et Élisabeth laissent deviner qu'en matière d'alimentation, ce n'est pas tant la norme à laquelle on se conforme qui compte que la manière dont on le fait. Nous aurions ici affaire à une double structure normative, soit à une norme – l'équilibre – qui transcende les injonctions au plaisir et au contrôle et qui organise la manière dont chacun s'inscrit dans les logiques de la santé et de la minceur. Ainsi, s'il est bon de « manger santé », de s'entraîner, de se soucier du bien-être du corps et de l'esprit, il ne l'est pas de le faire trop intensément, c'est-à-dire au détriment du plaisir ou du goût.

### *3.2 Discipline et santé mentale*

Ainsi, sur le plan collectif, une discipline trop stricte fait sortir l'alimentation, comme le mangeur du lien social. C'est en ce sens que Keena raconte comment sa mère trouve compliqué de la recevoir à manger, car elle ne s'autorise à consommer que ce qui figure sur son plan alimentaire, en plus d'avoir été végétarienne pendant plusieurs années. Comme Stew, elle ne partage ses repas qu'à des occasions exceptionnelles. Son conjoint a un régime alimentaire très différent du sien, ils ne mangent ensemble que lors de sa « journée de triche » et elle ne reçoit pratiquement jamais d'invités à table. Le midi, au travail, elle fuit les repas communs, profitant de ce temps libre pour aller courir l'été ou s'entraîner en salle l'hiver. Le contrôle de son

alimentation, entièrement subordonnée aux exigences de l'entraînement, n'est pour elle qu'un moyen de contrôler son corps. Elle affirme en ce sens que c'est « devenu une obsession de ne pas engraisser ». Cette obsession, elle l'assume parfaitement. Comme elle le dit : « J'ai tout le temps été assez obsessive sur mon poids. Je ne suis pas anorexique, je ne réponds pas aux critères, mais je suis une personne qui paranoïe facilement. Si je prends trop de gras je capote puis... » (Keena).

Elle voit dans son obsession du corps un trait de caractère – l'excès – qu'elle canalise dans l'entraînement. Elle a d'ailleurs commencé à fréquenter les centres d'entraînement après s'être sortie d'une période de dépendance aux drogues. La musculation, à laquelle elle se dédie corps et âme, lui a en quelque sorte permis de déplacer ses pulsions vers une activité moins destructrice : « Ça me donne un équilibre, vraiment, psychologique. Si je n'y vais pas, je ne suis pas bien, vraiment. [...] Parce que moi si j'arrête de m'entraîner, je me mets à risque de rechuter, c'est sûr. Comme l'arrêt du travail [qui structure, avec l'entraînement, ses activités] me met à risque » (Keena). Dans un mouvement symétrique, comme une discipline trop stricte isole le mangeur, celui qui s'adonne à un plaisir perçu comme sans limite s'expose au jugement – désapprobateur – de ses pairs. C'est ainsi que l'imagination populaire associe l'obésité à un manque de volonté et de contrôle ainsi qu'à une tendance marquée vers le plaisir et la jouissance immédiate, ce qui conduit à la stigmatisation de l'obésité, encouragée par le discours médical qui fait du surpoids un problème de santé publique majeur.

Si la rupture de l'équilibre du plaisir et du contrôle, sur le plan collectif, tend à faire sortir le mangeur du lien social, sur le plan individuel, elle entraînerait le mangeur du côté des problèmes de santé mentale, qui se manifestent ici par des troubles du comportement alimentaire. C'est du moins ce que suggèrent les cas d'Élisabeth et de Keena, qui conçoivent toutes deux leur situation – passée dans un cas, présente dans l'autre – en termes d'obsession à éliminer ou à contrôler. De même, sur les seize personnes rencontrées, trois jeunes femmes ont abordé la question des désordres alimentaires. Keena, d'abord, tend à associer le rapport trouble qu'elle entretient avec son corps et son alimentation à de l'anorexie. Puis, une première informatrice m'a dit être boulimique, alors que la seconde m'a raconté avoir été anorexique, puis boulimique<sup>21</sup>.

---

<sup>21</sup> Par souci de confidentialité et par respect pour leurs situations respectives, ces deux dernières informatrices ne seront pas identifiées par leur pseudonyme. Il est également à noter qu'aucune de ces femmes n'a obtenu de diagnostic médical qui confirmerait la présence d'un trouble des conduites alimentaires.

Toutes deux interprètent leur comportement en termes de contrôle, mais de deux manières différentes. Pour la première, le problème n'est pas de garder le contrôle, mais de le perdre : bien qu'elle parvienne le plus souvent à conserver la maîtrise de son alimentation, il lui arrive de « dérailler », de se laisser aller à ses pulsions. Ce qu'elle interprète comme ses excès engendre après coup un sentiment de culpabilité :

*Dans le fond c'est la constance qui est difficile avec l'alimentation comme avec l'entraînement...*

Mais, c'est tout le temps l'alimentation qui lâche avant. On dirait vu que l'alimentation lâche, l'entraînement lâche. J'ai... En tout cas, si je réussis à garder une constance dans l'alimentation, je pense que mon entraînement va rester constant aussi.

*Pis quand ça lâche, veux-tu me raconter un peu comment ça se passe ?*

Mon alimentation ?

Ouais.

C'est très à l'extrême. Je peux te manger une boîte de biscuits avec... Mets-toi une image de genre « trip bouffe » là, mais, dans une soirée je peux manger tout ça. Je ne sais pas pourquoi. J'ai des crises de sucre (rires)... Ça va être ça, ou... Non, c'est pas mal sucré d'habitude. Ou, genre, manger une poutine. Dans les journées après, j'ai juste le goût de manger du *fast-food*. Comme si le fait... C'est le fait de manger un mauvais aliment qui me donne le goût de repartir sur une *ride*. Pourtant les semaines d'avant je ne mange pas de dessert, je ne mange pas de chips, je mange pas de sucré, je mange pas rien. Pis, peut-être faudrait que j'en mange un petit peu, des petites portions pour... Ben j'ai essayé une fois, de manger un petit morceau de chocolat noir à chaque jour, pis ça a marché, mais j'ai déraillé pareil. Des compulsions de bouffe... (Première informatrice)

Quant à la seconde informatrice, elle a gardé un souvenir prégnant de ses mois d'anorexie et de boulimie, marqué par les interdits et les compulsions alimentaires, qui faisaient naître chez elle aussi un sentiment de culpabilité, qui renforçaient la puissance des interdits, et ainsi de suite. Aujourd'hui, elle cherche donc à éviter les interdits, la privation, et tente plutôt d'être « à l'écoute de [son] corps », ce qui lui permet d'assouplir le contrôle qu'elle exerce sur son alimentation et de retrouver l'équilibre :

*Il n'y a pas de choses que tu essaies d'éviter à tout prix, sauf ce que tu t'es rendu compte que tu digérais mal ?*

Oui, c'est ça. Juste parce que je file mal. Sinon, je n'ai pas d'interdits là. Je n'en ai plus.

*Tu n'en a plus!*

J'en ai tellement eu, j'en ai plus.

*Tu en as tellement eu... Quand tu étais malade ?*

Oh oui, oui, oui. Ouais, c'était comme « ah! faut pas manger ça », puis quand je mangeais, j'étais coupable, j'étais coupable, je vomissais. Mais tu sais, c'était un cercle vicieux. [...] Les interdits te créent vraiment des... Une structure dans laquelle ce n'est pas normal d'être. Si tu es à l'écoute de ton corps, tu n'as pas besoin de dire que c'est interdit, tu vas le sentir que ça ne te fait pas. [...] Mais quand tu es à l'écoute, c'est ça. Tu n'as plus besoin d'avoir de... De te priver, finalement (Seconde informatrice).

Ces deux cas révèlent tout le désarroi que peuvent vivre ceux qui se trouvent incapables de respecter l'équilibre plaisir/contrôle, sombrant tour à tour dans l'un puis dans l'autre, ou se trouvant isolés, discrédités par leur entourage. Ainsi, s'il faut savoir « bien manger », « prendre soin de son corps », il faut aussi être à même de laisser la discipline de côté pour apprécier « un bon repas entre amis », peu importe sa teneur en glucides et en matières grasses ! D'autant plus que ce semble être l'angoisse qui guette celui qui ne parvient pas à respecter l'équilibre plaisir/contrôle, sentiment que Clairo connaît très bien.

Quelques mois avant que je ne rencontre Clairo, son conjoint a été diagnostiqué diabétique. Celui-ci doit donc éviter autant que faire se peut le sucre, le sel et le gras, et Clairo, qui partage ses repas, se prive avec lui. Pour eux qui « mangeaient quand même bien » (Clairo), ces changements entraînent une modification substantielle de leur régime alimentaire. C'est l'ensemble de leurs habitudes qui est à modifier pour conformer leur régime aux normes du diabète, bien qu'elles ne soient pas à changer complètement. Clairo et son conjoint doivent agir sans guide clair, comme le serait un menu pré-établi, mais doivent tout de même se conformer à un ensemble de recommandations très strictes des médecins et des infirmières sur les aliments à éviter, leur meilleur barème étant le taux de glycémie du conjoint de Clairo. Celle-ci éprouve colère et désarroi en regard de la situation dans laquelle elle se trouve. Elle doit se soucier constamment de ce qu'elle et son conjoint mangent, et trouve la situation très lourde :

Ben c'est que l'ali... Il faudrait retourner à l'alimentation de nos grands-mères. J'ai juste pas le temps moi, pis ni le goût non plus. C'est juste ça le problème. C'est qu'à les écouter, faudrait tout faire. Parce que ce qu'on fait, bien il y a moins de sel, il y a moins de gras, il y a moins de ci, il y a pas d'additifs, il y a pas de colorant, il y a pas de... Bon. Pffffff. À un moment donné là! Et encore, tout ce qu'on achète, c'est dont compliqué. Fait que je commence à trouver ça compliqué. **Je me dis l'alimentation, me semble que c'était simple, dans la vie, ça.** Là je trouve que ça devient d'une complexité... (Clairo)

Non seulement Clairo ne peut respecter l'équilibre plaisir/contrôle pour se consacrer exclusivement à « cuisiner santé », ce qui demande un investissement important en termes de temps, d'énergie et d'organisation, mais toutes ses habitudes doivent être revisitées. Comme les principes qui guidaient jusqu'alors son action sont désormais caducs, que tout est à réinventer, elle ne peut plus s'éviter le recours à la pensée réflexive – qui permet d'agir sans que chacun des gestes ne soit réfléchi. Son quotidien s'en trouve fortement alourdi (Bégout 2005 ; Kaufmann

2001 ; 2004), chaque mouvement étant d'autant plus pénible que les motivations qui le fondent sont, dans ce cas du moins, étrangères à celle qui agit. Le plaisir que l'on trouve à manger apparaît ici comme une soupape qui permet de libérer la pression induite par les pratiques de contrôle du corps. Dans leurs formes les plus radicales, celles-ci imposent un carcan rigide aux habitudes et aux pratiques alimentaires, qui deviennent dès lors lourdes à porter parce qu'elles briment des pulsions et envies toutes individuelles, qui ne trouvent plus d'espace où s'exprimer. Le plaisir devient gardien, en somme, de la santé mentale.

Les termes de la santé mentale sont d'ailleurs largement repris par nombre d'informateurs, qui les utilisent pour exprimer leurs impressions quant à la situation dans laquelle ils se trouvent. Stew qualifie le fait qu'il ne parvient à trouver de « juste milieu » quant à son corps, se trouvant tour à tour trop maigre et trop gros, en parlant d'un « genre de névrose ». Clairo, traitant de la difficulté qu'elle éprouve à trouver des aliments qui peuvent être consommés par son conjoint, me dit que « C'est déprimant ». Marjorie, parlant de l'alternance de ses « bonnes passes » et de ses « mauvaises passes », affirme, à la blague : « je suis bipolaire! Je pense que je suis bipolaire! ». Josée, racontant les difficultés qu'elle éprouve vis-à-vis du « chialage » à l'heure des repas, affirme : « je déprimais, ça me déprimait ». L'alimentation révèle ici sa dimension intime et structurante de l'existence quotidienne, le mangeur en mal d'équilibre se trouvant pris par une angoisse qu'il ignore, trop souvent, comment calmer.

#### **4. L'équilibre plaisir/contrôle comme norme intériorisée et contraignante**

Le discours actuel sur l'alimentation est pluriel, éclaté et omniprésent, se trouvant dans les journaux, à la télévision, faisant l'objet de conversations anodines ou sérieuses entre collègues, parents et amis. Les différentes règles, prescriptions et proscriptions que charrie ce discours sont toujours subordonnées et organisées par les injonctions au plaisir et au contrôle, qui déterminent la manière dont l'individu tirera ou non parti de chacune des informations mineures qui lui parviennent chaque semaine sur les manières de perdre du poids, de prévenir le cancer, de consommer plus d'antioxydants ou d'oméga-3, etc. Plongés dans la « cacophonie alimentaire », les mangeurs tendent à analyser toute nouvelle information qui attire leur attention en fonction

des catégories déjà en place. Comme l'explique Renaissant : « [...] il y a tellement trois millions de conseils que c'est impossible de suivre ça. Fait qu'on a, sans éliminer les conseils que l'on entend, on essaie de mélanger ça à notre quotidien, puis on essaie de mélanger les conseils qu'on entend autant que faire se peut, mais on n'en fait pas une religion ». Le poids normatif de tous les énoncés, principes et croyances qui composent la cacophonie alimentaire est donc limité, parce que ceux-ci n'organisent les pratiques que s'ils peuvent se fondre aux habitudes déjà en place, elles-mêmes structurées par l'opposition plaisir/contrôle.

La quête de l'équilibre entre plaisir et contrôle structure le discours des informateurs, chez qui tend à s'opérer un retour du balancier visant à rétablir l'harmonie entre les termes de l'opposition lorsqu'un excès est commis sur une plus ou moins longue période de temps. De même, tout abus de plaisir ou de contrôle est sanctionné dans le jeu des interdépendances, le mangeur s'exposant, par ses habitudes comme par son apparence, au jugement des autres. Les thèmes du plaisir et de la santé sont d'ailleurs largement repris par les pouvoirs publics, le pouvoir médical et les publicitaires qui visent à modifier les pratiques individuelles et collectives dans un sens ou dans l'autre. Sur le corps du mangeur se cristallise donc tout un système normatif qui impose ses contradictions, que l'on peut retrouver dans les pratiques individuelles comme collectives. La part de l'individuel et la part du social dans l'alimentation se fondent ici l'une dans l'autre pour ne former qu'un seul et même processus, celui de la quête d'un équilibre qui permette l'action.

#### *4.1 Le retour du balancier*

L'équilibre du plaisir et du contrôle apparaît ici comme une norme sociale intériorisée au sens où l'entend Norbert Elias (1975 ; 1991 ; 2002a ; 2005). Nous l'avons vu, ceux qui peinent à s'y conformer risquent le discrédit, voire l'isolement. Condition *sine qua non* de l'intégration sociale, elle s'enclasse à l'économie psychique des individus comme à la structure sociale, fonctionnant sur le mode de l'autocontrainte et s'imposant par l'interdépendance entre les individus. C'est en cas de rupture de l'équilibre, donc de non-conformité à la norme, que se manifestent des phénomènes comme la marginalisation des obèses, ou les problèmes de santé mentale comme l'anorexie ou la boulimie. Les explications de leurs causes et de leurs

fondements sont très variées, mais ils n'en révèlent pas moins un déséquilibre sur le plan individuel et social, témoignant de la force normative de l'équilibre. Suivant la conception développée par de Singly (2003), l'équilibre du plaisir et du contrôle est une norme qui fonctionne sous le régime du *commandement*. Elle s'applique à tous, uniformément, et personne n'y échappe sans encourir de conséquences. Elle transparaît dans le discours des informateurs qui tantôt expriment clairement la nécessité d'un équilibre dans leur alimentation, tantôt l'illustrent par la description de leurs pratiques.

Or, plus qu'un état stable dans lequel on se trouve, l'équilibre est plutôt une situation vers laquelle on *tend*. C'est ainsi qu'un excès d'un côté ou de l'autre des pôles que sont le plaisir et le contrôle sera compensé, de manière plus ou moins consciente, dans un mouvement de retour du balancier : « J'avais tendance à essayer de manger bien une journée, puis le lendemain, faire comme " ah ! J'ai bien mangé hier, je me suis entraîné, fait qu'aujourd'hui, je peux me bourrer la face de ce que je veux ! » (Stew). C'est en ce sens que l'entraînement peut servir d'outil pour établir une discipline personnelle, ou encore pour permettre de compenser des pratiques qui relèvent plus du plaisir que du contrôle :

[...] mais moi je suis une fille, comme je disais, excessive. J'aime la bouffe, j'aime le vin, j'aime, j'aime fêter, j'aime manger en gang, puis j'aime manger n'importe quoi. Tu sais, tout est bon. Même la poutine. Mais euh... C'est ça. Le fait de m'entraîner, premièrement, ça me coupe l'appétit. Fait que souvent, quand j'y allais avant le souper, ben j'avais de la misère à souper. Bon, je me forçais un peu parce que j'avais perdu... Je savais que j'avais perdu beaucoup de calories puis de... Fait que, fait que ça diminuait, fait que je mangeais comme un repas avec un petit peu plus de légumes, un peu de riz, j'avais pas besoin de manger de viande (Josée).

*Est-ce que vous allez vous donner plus de latitude dans ce que vous mangez parce que vous vous entraînez ?*

Non, je ne me donne pas plus de latitude, mais en m'entraînant, j'ai **moins de remords** à manger. C'est pas de la latitude, c'est pas un gros remord là (Renaissant).

À l'inverse de Josée qui a établi des pratiques de santé en commençant à s'entraîner, Clairo trouve fort pénible l'impossible retour du balancier. Elle aimerait bien trouver une compensation à tous les efforts qu'elle met pour cuisiner et manger suivant les limites imposées par le diabète de son conjoint :

On mange du yogourt, on mange des fruits, des pommes, des bananes tout le temps, on a toujours une *trâlée* de bananes. Mon chum est aux bananes ! Il aime ça. Fait que, c'est pour ça que je dis qu'on n'est vraiment pas dans les pires, **pis pourtant je trouve ça dur**. Mais c'est pas compliqué, ce qu'ils

nous disent c'est que tout ce qui est cuisiné, il faudrait abolir ça [elle soupire]. **Puis il n'y a comme pas de compensation, fait que...** (Clairo)

Il ne faut toutefois pas se méprendre. Si l'équilibre est une situation vers laquelle on tend, ce n'est pas pour autant que les excès non compensés demeureront impunis.

#### 4.2 « *Tout est bon avec la modération* »

En effet, l'injonction à l'équilibre organise la manière dont le mangeur se conforme aux injonctions au plaisir, à la santé et à la minceur. Ces trois injonctions se vivent plutôt suivant les règles propres au régime normatif *psychologique* (de Singly, 2003), qui se caractérise par sa souplesse et opère suivant ce que de Singly appelle le « principe du "ni-ni" ». Il s'agit, pour l'individu, de trouver le juste milieu entre des termes contraires, pour ajuster son comportement en fonction des exigences de la société dans laquelle il vit. Il lui faut, en somme, savoir manger ni trop, ni trop peu, avoir une alimentation ni trop grasse, ni insipide, se préoccuper de son poids, mais ne pas en faire une obsession. Cependant, quoi qu'il fasse, l'individu doit trouver un *équilibre*, un juste milieu au sein des normes contradictoires auxquelles il est soumis. C'est en ce sens que, selon le système proposé par de Singly, le régime du commandement, sous lequel fonctionne l'injonction à l'équilibre, organise le régime psychologique, un régime normatif souple dans lequel l'individu doit trouver une position qui respecte les exigences de la société dans laquelle il vit. Nous ne serions donc pas en présence de deux régimes normatifs distincts au fonctionnement autonome, mais bien à une normativité à plusieurs niveaux, à une hiérarchie de normes. En effet, la distinction entre régime du commandement et régime psychologique ne rend que partiellement compte de la réalité des informateurs, puisqu'en matière d'alimentation du moins, les deux régimes semblent être intégrés l'un à l'autre. La manière qu'a l'individu de se conformer aux injonctions au plaisir et au contrôle doit ainsi être subordonnée à l'injonction à l'équilibre, ce qui suppose l'adaptation aux caractéristiques individuelles, donc la conformité à ce que de Singly nomme le « principe du "ni-ni" ». Régime psychologique et régime du commandement sont en ce sens intégrés l'un à l'autre, le défi est de parvenir à naviguer entre des termes contraires sans perdre l'équilibre...

Cette nécessité d'établir l'équilibre, c'est ce qu'exprime Arianna lorsqu'elle dit que « [t]out est bon avec la modération ». Il s'agit d'agir avec mesure, de « faire attention », mais toujours avec un certain détachement, sans jamais « “focusser” là-dessus » ou « en faire une religion » :

*À quoi tu vas faire attention ?*

Ben c'est sûr le sucre je vais faire attention. Euh... Le gras. **Sinon, je fais comme attention, mais sans vraiment focusser là-dessus je pourrais dire. J'essaie de manger correct là, je ne sais pas comment décrire ça (Bob).**

Mon alimentation, **j'essaie de suivre les principes, les principes du Guide canadien là. Mais je n'en fais pas une religion.** Tu sais, un bon Big Mac deux fois par année, j'aime ben ça là. Euh... On fait attention, on diversifie beaucoup notre nourriture, on mange à peu près de tout (Renaissant).

Tu sais, interdire tout, c'est pas mieux. Surtout que, moi je suis bonne là-dedans, tu m'interdis de quoi, je vais vouloir y aller. Fait que je ne pense pas qu'il n'y ait rien à exclure [de l'alimentation], je pense que ça reste encore une question de quelle quantité t'en prends puis de la fréquence, tout ça. **Inclure, je pense que tout est à inclure dans un certain sens. Ça revient avec mon mot d'équilibre.** Je ne pense pas que... C'est sûr que certains aliments comme les fruits et les légumes, les protéines, je ne sais pas trop quoi, mais ça reste un aliment de base nécessaire à un bon fonctionnement, si tu n'en manges pas assez, tu vas avoir des carences ailleurs dans ton corps. Fait que je pense que tu es obligé de les inclure. C'est sûr que le sucre t'es pas obligé de l'inclure, mais en même temps, te priver va faire que la journée où tu vas tomber dedans, tu ne voudras plus en sortir (Marjorie) !

C'est ainsi que l'équilibre, en matière d'alimentation, se pose comme un absolu, mais impose la souplesse. Il est la clé d'une alimentation bien contrôlée, mais à laquelle on prendra tout de même plaisir.

#### *4.3 À l'écoute du corps*

Or, si l'alimentation se doit d'être équilibrée, la forme qu'elle prendra varie en fonction des caractéristiques et des préférences des mangeurs. Pour plusieurs d'entre eux, la clef d'une alimentation équilibrée et adaptée à leur situation particulière se trouve dans les sensations que leur procure un aliment ou un repas. « À l'écoute de leur corps », ils seront attentifs aux effets que les aliments auront sur eux et identifieront de cette manière ceux qui leur conviennent, ceux qui leur conviennent moins, à quel moment et en quelle quantité les consommer :

Bien manger, je pense que c'est **de reconnaître ce qui ne nous va pas.** Ça, je suis en train de le découvrir. Quand même que je me, tu sais, mois je voulais acheter du pain brun, puis c'est du pain brun qu'il faut manger. Mais je me rends compte qu'on, on ne digère pas le blé là, ça ne marche pas,

ça ne passe pas, on le sait. En tout cas, moi je le sais, c'est clair. Fait que de reconnaître ce qui est... Puis mon fils, peut-être que lui ça lui va, le pain de blé... Fait que c'est difficile de faire des choix. **Mais de reconnaître ce qui ne nous va pas, ça c'est sûr** (Josée).

Puis quand j'ai commencé à changer mon alimentation progressivement, à un moment donné je suis en train de manger, j'avais plus faim et mon assiette n'était pas finie. **J'ai commencé à sentir la faim. C'est quelque chose que je n'étais jamais satisfait avant ça, je mangeais tout le temps parce que j'avais toujours faim.** Mais de ne plus avoir faim, je ne connaissais pas ça. Puis quand j'ai commencé ma transition, bon, après un certain temps, à un moment donné hein ! J'en laissais dans mon assiette, j'avais plus faim. Fait que là j'ai réalisé que ça peut être possible de maigrir en mangeant mieux, puis ça m'a encouragé à continuer. **Et puis effectivement, on sent plus quand on a faim, quand on n'a pas faim, quand on est bien nourri, quand on est mal nourri, on le ressent plus.** Puis c'est mieux de même. Parce qu'avant ça, je ne sentais plus rien, j'avais tout le temps faim (Pierre).

Je pense qu'on est tous différents puis, oui, l'information véhicule qu'on a tous besoin de tant de portions, mais dans le fond, c'est peut-être pas si vrai que ça. Mais c'est compliqué d'être à l'écoute... C'est pas compliqué mais ça demande une écoute de... **Tu sais, de te rendre compte qu'est-ce qui te fait vraiment, qu'est-ce qui te nourrit puis qui te donne de l'énergie.** Ça demande du temps, ça demande... (Sandra)

À l'opposé de l'attention portée au corps se trouvent les interdits que le mangeur s'impose, qui l'inscrivent dans une dynamique d'excès et de privations. Ils l'empêchent de percevoir les sensations qui lui permettraient d'adapter son alimentation à ses besoins. De plus, l'écoute du corps et les interdits tendent à se côtoyer dans le discours des informateurs qui en ont fait l'expérience – ici Pierre et Sandra. Si l'écoute du corps est un moyen pour le mangeur d'identifier ses besoins pour ensuite les combler, les interdits se situent aux antipodes des pratiques de modération auxquelles fait référence Arianna :

Aussitôt que je me dis "ah, mange pas ça, mange pas ça, mange pas ça", je pense, on dirait, juste à ça. Ça... **Les interdits te créent vraiment des... Une structure dans laquelle ce n'est pas normal d'être. Si tu es à l'écoute de ton corps, t'as pas besoin de dire que c'est interdit, tu vas le sentir que ça ne te fait pas.** C'est ça. Fait que... Moi j'ai l'impression que tu changes de spirale. Tu es dans un autre *pattern*, qui n'est complètement pas le même. Fait que quelqu'un qui veut perdre du poids, comme mes élèves, c'est pas de... C'est pas d'éviter, c'est pas d'être dans cette spirale là... C'est ça, faut que tu sois à l'écoute. Mais quand t'es à l'écoute, c'est ça. T'as pu besoin d'avoir à te priver, finalement (Sandra).

Tu sais, des fois on voit une publicité, ben christie, elle nous a accroché. Ben là je règle ça, je le fais. Pis j'ai envie de manger une pizza, je la mange, j'ai... Sauf que après ça, ben je retombe dans mes habitudes. **Sauf que j'accepte mes pulsions de manger, puis je les satisfais.** Donc je ne reste pas sur une insatisfaction alimentaire. Je l'ai mangé, bon ben après ça, je me dis bon. **Ce qui a fait que moi je mangeais du McDonald's à toutes les semaines anciennement, puis à un moment donné j'ai passé aux deux semaines, puis à un moment donné j'ai passé aux mois, puis là, j'y vais à peu près deux fois par année** (Pierre).

Les interdits que s'impose le mangeur tendent à rompre l'équilibre qui doit imprégner les pratiques alimentaires et à l'inscrire dans une structure à tendance pathogène. À l'inverse, la

modération se présente comme un moyen d'établir des pratiques quotidiennes équilibrées, de fixer des limites souples que l'individu n'éprouvera pas de mal à respecter. Ce faisant, il respecte à la fois l'injonction au plaisir – en assurant la légèreté des pratiques – et l'injonction au contrôle, car son alimentation peut répondre aux normes couramment admises du « bien manger » sans qu'il n'ait pour autant à se priver.

## Conclusion

Agissant au sein d'un régime normatif qui lui impose de réconcilier des termes contraires, le mangeur contemporain apparaît comme un funambule, en marche sur un mince fil de fer, toujours à risque de chuter. Bien accroché à son balancier, il avance prudemment, il pèse le poids de chacun de ses gestes. Or, la traversée est pénible, car les vents sont forts : d'un côté, on l'invite à consommer, à manger, à jouir des plaisirs de la bonne chère, à se sustenter à volonté. De l'autre, on l'enjoint à se contrôler, à freiner ses élans, à modeler son corps et à réprimer ses envies, au nom de la minceur et de la santé. Qu'il échoue, et voilà qu'il tombe en disgrâce : l'obèse sera rejeté, l'anorexique ou la boulimique – car ce sont bien souvent des femmes dont il est question – souffrira de n'être pas assez mince ou de ne pas savoir manger. Un déséquilibre surgit dans un sens ou dans l'autre ? Le malaise s'installe, l'angoisse grandit. C'est par un vif retour du balancier que l'équilibre pourra être rétabli : un écart marqué du côté du contrôle semble ne pouvoir être compensé que par un écart d'égale ampleur du côté du plaisir, et vice versa. Ainsi que l'avancent Le Barzic et Pouillon (1998), le comportement des boulimiques apparaît ici comme une réponse particulièrement marquée aux normes sociales auxquelles elles sont soumises. Une illustration, en somme, du paradoxe constitutif du cadre normatif qui organise le rapport au corps et à l'alimentation dans l'Occident contemporain.

La normativité telle que vécue par les mangeurs révèle ici son potentiel pathologique. Elle enjoint l'individu à faire à la fois une chose et son contraire, énonce des exigences souvent irréalistes (surtout lorsqu'il est question de minceur), et lui fait porter la responsabilité des échecs qu'il connaîtra. Car si le plaisir représente une soupape qui permet d'évacuer la pression engendrée par les pratiques de contrôle – un moyen de rester « équilibré » et de garantir la santé mentale – le mangeur n'en est pas moins tenu responsable des maladies dont il pourrait souffrir, parce qu'il disposerait de toutes les informations dont il a besoin pour les éviter. Sur son corps se

fixe donc l'ensemble des contradictions inhérentes à l'ensemble normatif dans lequel il évolue, avec lequel il ne peut faire autrement que composer. En effet, par la publicité, les campagnes de prévention des maladies et de promotion de saines habitudes de vie, les articles rapportant les découvertes scientifiques les plus récentes sur les moyens d'éviter le diabète, le cancer, de diminuer les effets du vieillissement ou d'augmenter sa libido, le mangeur se trouve constamment confronté à un ensemble de conseils et de prescriptions qui peuvent le pousser à remettre en cause les habitudes établies. S'installe ainsi un mouvement réflexif constant, les pratiques étant toujours remises en cause, réévaluées à l'aune des informations nouvelles. Pris entre l'arbre et l'écorce, le mangeur subit les effets pervers d'une prévention débridée qui renforce chacun des termes contradictoires qui fondent la normativité, tablant sur l'argument du plaisir pour promouvoir des pratiques de contrôle. Ce faisant, la prévention contribue à la production d'un malaise « réel, intense et partagé » (Le Barzic et Pouillon, 1998, p. 13).

Si les diverses campagnes de prévention des maladies et de promotion des saines habitudes de vie jonglent avec les catégories inhérentes au discours et aux normes sociales en matière d'alimentation qui ont cours aujourd'hui, elles échouent toutefois à prendre en compte le sens attribué par les individus à cet acte fondamental qu'est l'acte alimentaire. Parce que le fait de se nourrir fait pénétrer dans le corps ce qui lui est *a priori* étranger, il apparaît aussi intime que symbolique. Un ensemble de significations lui sont attribuées qui, dépendantes de l'histoire personnelle des mangeurs comme du contexte dans lequel ils évoluent, ne peuvent être réduites aux seules catégories de l'équilibre, du plaisir et du contrôle. Celles-ci permettent néanmoins de rendre compte des tiraillements qui habitent l'individu lorsqu'il est question du corps et de l'alimentation, ainsi que des souffrances qui s'ensuivent. Car le témoignage des individus que j'ai rencontrés illustre bien le piège au sein duquel se trouve celui qui prête une oreille trop attentive aux apôtres du bien manger. Pour les campagnes de prévention qui se tiennent au nom du mieux-être individuel et social, le problème qui se pose alors est de trouver une manière d'adresser ces souffrances qui permette d'y répondre sans les alimenter sans cesse.

## Bibliographie

- Aimez, Pierre (1979). « Psychopathologie de l'alimentation quotidienne ». *Communications*, 31, 93-106.
- Alexandre-Bidon, Danièle (2009). « Les racines médiévales de l'obésité ». Dans Wieviorka, Michel (dir.), *Se nourrir : l'alimentation en question* (pp. 37-57). Auxerre : Sciences humaines.
- Angenot, Marc (1998). « C'est l'éruption de la fin! Le diagnostic crépusculaire, un genre culturel français des années 80 ». Dans Turgeon, Laurier (dir.), *Les entre-lieux de la culture* (pp. 29-55). Québec : Presses de l'Université Laval.
- Ariès, Paul (1997). *La fin des mangeurs : les métamorphoses de la table à l'âge de la modernisation alimentaire*. Paris : Desclée de Brouwer, 173 p.
- Aron, Jean-Paul (1997). « De la glaciation de la culture en général et dans la cuisine en particulier ». Dans Duvignaud, Jean et Chérif Khaznadar (dirs.), *Cultures, nourriture* (pp. 13-38). Paris : Maison des cultures du monde.
- Ascher, François (2001). *Ces événements nous dépassent, feignons d'en être les organisateurs : essai sur la société contemporaine*. La Tour d'Aigues : Éditions de l'Aube, 300 p.
- Ascher, François (2005). *Le mangeur hypermoderne : une figure de l'individu éclectique*. Paris : Odile Jacob, 330 p.
- Assouly, Olivier (2009). « L'industrialisation alimentaire face au souci de soi : du consommateur à l'amateur ? ». Dans Wieviorka, Michel (dir.), *Se nourrir : l'alimentation en question* (pp. 109-131). Auxerre : Sciences humaines.
- Bajoit, Guy (2007). « En guise de conclusion provisoire. Regard sociologique sur l'individualisme contemporain ». Dans Hirschhorn, Monique (dir.), *L'individu social. Autres réalités, autres sociologies* (pp. 247-277). Québec : Presses de l'Université Laval.
- Bange, François (1995). « Du jeûne sacré à l'anorexie mentale ». *L'Évolution psychiatrique*, 60 (4), 783-804.

- Barthes, Roland (1970). « Pour une psycho-sociologie de l'alimentation contemporaine ». Dans Hémardinquer, Jean-Jacques (dir.), *Pour une histoire de l'alimentation : recueil de travaux* (pp. 307-315). Paris : Armand Colin.
- Bazin, Jean (1998). « Questions de sens ». *L'Enquête* (6), 13-34.
- Beck, Ulrich (2001). *La société du risque : sur la voie d'une autre modernité*. Paris : Flammarion, 521 p.
- Bégout, Bruce (2005). *La découverte du quotidien*. Paris : Allia, 600 p.
- Bertaux, Daniel (2003). *Les récits de vie. Perspective ethnosociologique*. Paris : Nathan, 128 p.
- Bourdieu, Pierre (1979). *La distinction : critique sociale du jugement*. Paris : Éditions de Minuit, 670 p.
- Bourdieu, Pierre (1993). « Comprendre ». Dans Bourdieu, Pierre (dir.), *La misère du monde* (pp. 1389-1447). Paris : Seuil.
- Boutaud, Jean-Jacques (1997). « Sémiopragmatique du goût ». Dans Duvignaud, Jean et Chérif Khaznadar (dirs.), *Cultures, nourriture* (pp. 49-60). Paris : Maison des cultures du monde.
- Chiva, Matty (1979). « Comment la personne se construit en mangeant ». *Communications*, 31, 107-118.
- Courtine, Jean-Jacques (1993). « Les stakhanovistes du narcissisme ». *Communications*, 56, 225-251.
- Crawford, Robert (1980). « Healthism and the medicalization of everyday life ». *International Journal of Health Services*, 10 (3), 365-388.
- Crawford, Robert (2006). « Health as a meaningful social practice ». *Health*, 10 (4), 401-420.
- Davis, Clara M. (1939). « Results of the self-selection of diets by young children ». *Canadian Medical Association Journal*, 41, 257-261.
- De Garine, Igor (1979). « Culture et nutrition ». *Communications*, 31, 70-92.
- De Singly, François (2003). « Les tensions normatives de la modernité ». *Éducation et Sociétés*, 11 (1), 11-33.
- Douglas, Mary (1979). « Les structures du culinaire ». *Communications*, 31, 145-170.
- Douglas, Mary (1984). « Standard social uses of food: Introduction ». Dans Douglas, Mary (dir.), *Food in the social order : studies of food and festivities in three American communities* (pp. 1-39). New York : Russell Sage Foundation.

- Elias, Norbert (1975). *La dynamique de l'Occident*. Paris : Calmann-Lévy/Pocket, 320 p.
- Elias, Norbert (1991). *La société des individus*. Paris : Pocket, 301 p.
- Elias, Norbert (2002a). *La civilisation des mœurs*. Paris : Calmann-Lévy/Pocket, 509 p.
- Elias, Norbert (2002b). *La solitude des mourants*. Paris : Pocket, 119 p.
- Elias, Norbert (2005). *La société de cour*. Paris : Flammarion, 330 p.
- Faucher, Geneviève (2010). *Étude de la composante génétique de l'état inflammatoire associé à l'obésité*. Mémoire de maîtrise, Université Laval, Québec.
- Fischler, Claude (1979a). « Gastro-nomie et gastro-anomie ». *Communications*, 31, 189-210.
- Fischler, Claude (1979b). « Présentation ». *Communications*, 31, 1-3.
- Fischler, Claude (1990). *L'omnivore : le goût, la cuisine et le corps*. Paris : Odile Jacob, 414 p.
- Foucault, Michel (1975). *Surveiller et punir : naissance de la prison*. Paris : Gallimard, 318 p.
- Gadbois, Jocelyn (2009). *Le nain de jardin. Objet en éclats*. Paris : L'Harmattan, 198 p.
- Gaillac, Véronique (1995). « Les troubles du comportement alimentaire existent-ils vraiment? Réflexions sur la nosographie ». *L'Évolution psychiatrique*, 60 (4), 751-757.
- Giddens, Anthony (1991). *Modernity and self-identity : self and society in the late modern age*. Stanford, Californie : Stanford University Press, 256 p.
- Glaser, Barney et Anselm Strauss (1967). *The discovery of grounded theory ; strategies for qualitative research*. Chicago : Aldine Publishing, 271 p.
- Goffman, Erving (1975). *Stigmate*. Paris : Éditions de Minuit, 175 p.
- Guillen, Eileen O. et Susan I. Barr (1994). « Nutrition, dieting, and fitness messages in a magazine for adolescent women, 1970-1990 ». *Journal of Adolescent Health*, 15 (6), 464-472.
- Heinich, Nathalie (1997). *La Sociologie de Norbert Elias*. Paris : La Découverte, 121 p.
- Hesse-Biber, Sharlene Janice (1997). *Am I thin enough yet ? : the cult of thinness and the commercialization of identity*. New York : Oxford University Press, 191 p.
- Jerome, Norge W., Randy F. Kandel et Gretel H. Pelto (1980). « Introduction ». Dans Jerome, Norge W., Randy F. Kandel et Gretel H. Pelto (dirs.), *Nutritional anthropology : contemporary approaches to diet and culture* (pp. 1-12). New York : Redgrave Publishing Company.

- Kandel, Randy F. et Gretel H. Pelto (1980). « The health food movement: social revitalization or alternative health maintenance system ? ». Dans Jerome, Norge W., Randy F. Kandel et Gretel H. Pelto (dirs.), *Nutritional anthropology : contemporary approaches to diet and culture* (pp. 327-363). New York : Redgrave Publishing Company.
- Kaufmann, Jean-Claude (1992). *La trame conjugale: analyse du couple par son linge*. Paris : Nathan, 216 p.
- Kaufmann, Jean-Claude (1995). *Corps de femmes, regards d'hommes : sociologie des seins nus*. Paris : Nathan, 240 p.
- Kaufmann, Jean-Claude (2001). *Ego : pour une sociologie de l'individu*. Paris : Nathan, 288 p.
- Kaufmann, Jean-Claude (2004). *L'invention de soi : une théorie de l'identité*. Paris : Hachette, 351 p.
- Kaufmann, Jean-Claude (2005). *Casseroles, amour et crises : ce que cuisiner veut dire*. Paris : Armand Colin, 342 p.
- Kaufmann, Jean-Claude (2006). *L'entretien compréhensif*. Paris : Armand Colin, 127 p.
- Kaufmann, Jean-Claude (2007). *Ego: pour une sociologie de l'individu*. Paris : Hachette Littératures, 288 p.
- Kaufmann, Jean-Claude (2008). *Quand Je est un autre : pourquoi et comment ça change en nous*. Paris : Armand Colin, 251 p.
- Lafontaine, Céline (2008). *La société postmortelle : la mort, l'individu et le lien social à l'ère des technosciences*. Paris : Seuil, 242 p.
- Le Barzic, Michelle et Marianne Pouillon (1998). *La meilleure façon de manger : le désarroi du mangeur moderne*. Paris : Odile Jacob, 281 p.
- Le Breton, David (1990). *Anthropologie du corps et modernité*. Paris : Presses universitaires de France, 263 p.
- Lefebvre, Henri (1958). *Critique de la vie quotidienne t. 1 Introduction*. Paris : L'Arche, 270 p.
- Levenstein, Harvey A. (1988). *Revolution at the table : the transformation of the American diet*. New York : Oxford University Press, 275 p.
- Levenstein, Harvey A. (2003). *Paradox of plenty : a social history of eating in modern America*. Berkeley : University of California Press, 353 p.
- Luff, Gina M. et James J. Gray (2009). « Complex messages regarding a thin ideal appearing in teenage girls' magazines from 1956 to 2005 ». *Body Image*, 6 (2), 133-136.

- Martuccelli, Danilo (2002). *Grammaires de l'individu*. Paris : Gallimard, 712 p.
- Marzano, Michela (2002). *Penser le corps*. Paris : Presses universitaires de France, 181 p.
- Megglé, Virginie (2006). *Face à l'anorexie. Le visible et l'invisible*. Paris : Eyrolles, 262 p.
- Muxel, Anne (2009). « La famille à table ». Dans Wieviorka, Michel (dir.), *Se nourrir : l'alimentation en question* (pp. 75-94). Auxerre : Sciences humaines.
- OMS (2009). Obésité et surpoids. *Aide-mémoire no 311*, Consulté le 2 août 2010, <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/fr/index.html>.
- Otero, Marcelo (2003). *Les règles de l'individualité contemporaine. Santé mentale et société*. Québec : Presses de l'Université Laval, 322 p.
- Paillé, Pierre et Alex Mucchielli (2005). *L'analyse qualitative en sciences humaines et sociales*. Paris : Armand Colin, 211 p.
- Pastinelli, Madeleine (2007). « De la culture comme produit à la culture comme expérience. Retour à l'ethnographie ». *Ethnologies*, 29 (1-2), 5-26.
- Poulain, Jean-Pierre (2002). *Sociologies de l'alimentation : les mangeurs et l'espace social alimentaire*. Paris : Presses universitaires de France, 286 p.
- Quéré, Louis (2004). « "Il faut sauver les phénomènes !" . Mais comment faire ? ». *Espace-Temps* (84-86), 24-37.
- Quéré, Louis (2006). « L'abstraction inhérente à l'établissement des faits comme problème ». *L'Année sociologique*, 56 (2), 389-411.
- Rose, Nikolas (1999). *Powers of freedom : reframing political thought*. Cambridge, United Kingdom ; New York, NY : Cambridge University Press, 321 p.
- Rose, Nikolas (2007). *Politics of Life Itself : Biomedicine, Power And Subjectivity in the Twenty-First Century*. Princeton, N.J. ; Oxford : Princeton University Press, 350 p.
- Rozin, Paul (1976). « The selection of foods by rats, humans, and other animals ». Dans Rosenblatt, J. S., R. A. Hinde, et al. (dirs.), *Advances in the study of behavior* (pp. 21-76). New York : Academic Press.
- Schütz, Alfred (2008). *Le chercheur et le quotidien : phénoménologie des sciences sociales*. Paris : Klincksieck, 296 p.
- Sfez, Lucien (1995). *La santé parfaite : critique d'une nouvelle utopie*. Paris : Seuil, 398 p.
- Skrabanek, P. et James McCormick (1989). *Follies and fallacies in medicine*. Glasgow : Taragon, 170 p.

Sorcinelli, Paolo (1996). « L'alimentation et la santé ». Dans Flandrin, Jean-Louis et Massimo Montanari (dirs.), *Histoire de l'alimentation* (pp. 812-822). Paris : Fayard.

Travaillot, Yves (1998). *Sociologie des pratiques d'entretien du corps : l'évolution de l'attention portée au corps depuis 1960*. Paris : Presses universitaires de France, 235 p.

Vigarelo, Georges (1999). *Histoire des pratiques de santé : le sain et le malsain depuis le Moyen Âge*. Paris : Seuil, 390 p.

Wittgenstein, Ludwig (1976). *De la certitude*. Paris : Gallimard, 153 p.

Wright Mills, Charles (1968). *L'imagination sociologique*. Paris : François Maspero, 235 p.

## Annexe I

### Schéma d'entrevue

#### A- Introduction

*(présentation de la recherche, explication et signature du formulaire de consentement)*

Pour commencer, pourriez-vous me parler un peu de vous ? Qu'est-ce que vous faites dans la vie ?  
Pouvez-vous me parler de votre situation à la maison ? Avec qui vivez-vous ? (seul, en couple, chez les parents, en colocation ?)  
Avez-vous des enfants ? Combien ? Quel âge ont-ils ?

#### B- Le centre d'entraînement

Pourquoi avez-vous commencé à fréquenter les centres d'entraînement ?

Depuis combien de temps les fréquentez-vous ?

À quelle fréquence ? Comment la pratique a-t-elle évolué ?

Qu'est-ce que vous y cherchiez ? Qu'est-ce qui vous motivait ?

Aujourd'hui, pourquoi fréquentez-vous les centres d'entraînement ?

Quel genre d'exercice faites-vous ? Pourquoi ?

Vos motivations sont-elles les mêmes qu'au début ? Qu'est-ce qui a changé ?

Qu'est-ce que vous y gagnez ? (sensations ? apparence physique ? bien-être physique et mental ? forme physique ? plaisir ? discipline ?)

Pratiquez-vous aussi d'autres sports ?

*Oui* – Lesquels ? Depuis combien de temps ? À quelle fréquence ? Qu'est-ce que vous trouvez dans ces sports que vous ne trouvez pas au centre d'entraînement ?

*Non* – Pourquoi ? Que trouvez-vous au centre d'entraînement que vous ne trouveriez pas ailleurs ?

Est-ce que vous diriez que la place que le sport occupe dans votre vie a changé par rapport à lorsque vous étiez enfant ou adolescent ? Faisiez-vous beaucoup de sport quand vous étiez enfant, adolescent ou plus jeune qu'aujourd'hui ?

Est-ce que votre entraînement a des conséquences sur votre alimentation ? De quelle manière les deux sont-ils liés ?  
(régime ? diète particulière ? suppléments alimentaires ? protéines ?)

#### C- Discours sur l'alimentation

Pouvez-vous me dire ce que «bien manger» signifie pour vous ?

Y a-t-il des aliments que chacun devrait inclure/exclure de son alimentation ? Pourquoi ?

Y a-t-il des composés ou des substances à éviter (nitrates, sulfites, agents de conservation) ou à inclure (omega3, antioxydants, vitamines, acide folique)

Lorsque vient le temps de préparer un repas ou de choisir ce que vous allez manger, quels sont les principes qui guident vos choix et vos décisions ?

Est-ce que vous les respectez toujours ? Qu'est-ce qui peut vous pousser à en déroger ?

Y a-t-il des éléments auxquels vous faites particulièrement attention ? Lesquels ?

(Et pour les enfants ? Et pour le/la conjointe ?)

Quand vient le temps de vous faire plaisir, qu'est-ce que vous mangez ?

Dans quel contexte ? (récompense après l'effort, célébration, socialité, ...)

Est-ce qu'après avoir mangé «par plaisir», vous ajustez votre comportement en conséquence ? Dans quel sens ? (entraînement, aliments «sains» ou purificateurs, privation, ...)

Pourquoi ? Quel est votre objectif ?

#### **D- L'alimentation au quotidien**

Pouvez-vous me dire ce que vous avez mangé à chacun de vos repas et collations de la journée d'hier ?

Comment ces repas se sont-ils déroulés ?

Où ? Avec qui ? Dans quel contexte ?

Préparation du repas (décision du menu, achats, qui prépare, combien de temps)

Déroulement du repas (structure rigide ou repas déstructuré ? tous ensemble ou séparément ? règles de politesse ?)

Ce que vous me dites ici est-il représentatif de l'organisation habituelle de vos repas (et de ceux de votre famille) ?

Qu'est-ce qui peut-être différent ? À quelles occasions cette organisation est-elle modifiée ?

La dernière fois que vous avez reçu des amis ou des parents pour un repas chez vous, pouvez-vous me dire ce que vous aviez préparé ?

Est-ce qu'il vous arrive d'être trop pressé pour préparer un repas ? Que mangez-vous d'habitude à ce genre d'occasion ?

Si vous voulez vous faire plaisir lors d'une occasion particulière (votre anniversaire par exemple) qu'est-ce que vous envisagez comme repas ?

Y a-t-il des aliments qui font partie de votre routine ? Lesquels ? Pourquoi les consommez-vous ? À quelle occasion ?

Quels sont les mets qui reviennent régulièrement au menu ?

Pourquoi ceux-ci ? Quels avantages offrent-ils ?

Sont-ils consommés à des occasions particulières ?

Y a-t-il autre chose que vous aimeriez ajouter ?

Merci beaucoup de votre participation !

#### **INFORMATIONS NOMINATIVES**

Sexe :

Âge :

Occupation :

Centre d'entraînement :

Date de l'entrevue :

Lieu de l'entrevue :

## Annexe II Avis de recrutement

### **Réflexivité individuelle et construction identitaire : enquête sur le quotidien alimentaire**

Dans le cadre de mon mémoire de maîtrise en sociologie, je réalise une enquête sur les habitudes alimentaires des individus qui fréquentent les centres d'entraînement. L'objectif de cette recherche est de comprendre comment ceux-ci parviennent à concilier au quotidien les différentes normes auxquelles ils sont exposés et qui organisent les comportements alimentaires.

Je cherche donc à rencontrer des personnes âgées de 18 ans et plus qui fréquentent, régulièrement ou non, les centres d'entraînement. La participation au projet de recherche prendra la forme d'un entretien enregistré d'une durée d'environ 2h00 au cours duquel il sera question des considérations générales sur l'alimentation et le «bien manger», de l'organisation quotidienne de l'alimentation de même que de la fréquentation des centres d'entraînement. Les participants seront également invités à me remettre les factures d'épicerie qui détaillent les achats effectués dans la semaine précédant l'entretien.

Le lieu de l'entretien est laissé au choix du participant. La confidentialité des entrevues est assurée et celles-ci seront traitées de manière à ce que les participants ne puissent pas être reconnus. Ceux-ci sont libres de refuser de répondre aux questions et peuvent librement décider de mettre fin à leur participation à la recherche à tout moment. La participation à la recherche n'implique aucun risque connu et sera une occasion pour les participants de réfléchir à leurs pratiques alimentaires, exercice qui peut s'avérer fort enrichissant.

Pour toute information supplémentaire ou pour signaler votre intérêt à participer à l'enquête, veuillez me contacter par courriel ou par téléphone :

Laurence Godin  
(numéro de téléphone)  
laurence.godin.1@ulaval.ca

Merci !

## Annexe III

### Formulaire de consentement

#### **Présentation du chercheur**

Cette recherche est réalisée dans le cadre du projet de maîtrise de Laurence Godin, dirigée par Madeleine Pastinelli, du département de sociologie de l'Université Laval.

Avant d'accepter de participer à ce projet de recherche, veuillez prendre le temps de lire et de comprendre les renseignements qui suivent. Ce document vous explique le but de ce projet de recherche, ses procédures, avantages, risques et inconvénients. Nous vous invitons à poser toutes les questions que vous jugerez utiles à la personne qui vous présente ce document.

#### **Nature de l'étude**

Cette recherche a pour but d'étudier comment les individus qui fréquentent les centres d'entraînement parviennent à concilier au quotidien les différentes normes auxquelles ils sont exposés et qui organisent les comportements alimentaires.

#### **Déroulement de la participation**

Votre participation à la recherche consiste à la participation à une entrevue, d'une d'environ deux heures, qui portera sur les éléments suivants:

- éléments d'information sur les répondants et sur leur milieu;
- éléments sur les centres d'entraînement et les activités qui y sont menées;
- éléments sur les conceptions générales de l'alimentation et du «bien manger»;
- éléments sur l'organisation quotidienne de l'alimentation.

Vous serez également invités à fournir au chercheur les factures d'épicerie détaillant les achats effectués dans la semaine précédant l'entretien.

#### **Avantages, risques ou inconvénients possibles liés à votre participation**

La participation à cette recherche n'implique aucun risque connu. Le fait de participer à cette recherche vous offre une occasion de réfléchir sur vos pratique en lien avec l'entraînement et l'alimentation, sur vos perceptions de l'alimentation et du «bien manger», et de prendre conscience des éléments qui ponctuent et organisent votre quotidien alimentaire.

#### **Participation volontaire et droit de retrait**

Vous êtes libre de participer à ce projet de recherche. Vous pouvez aussi mettre fin à votre participation sans conséquence négative ou préjudice et sans avoir à justifier votre décision. Si vous décidez de mettre fin à votre participation, il est important d'en prévenir le chercheur dont les coordonnées sont incluses dans ce document. Tous les renseignements personnels vous concernant seront alors détruits.

#### **Confidentialité et gestion des données**

Les mesures suivantes seront appliquées pour assurer la confidentialité des renseignements fournis par les participants:

- les noms des participants ne paraîtront dans aucun rapport;
- les résultats individuels des participants ne seront jamais communiqués;
- les matériaux de la recherche, incluant les données et les enregistrements, seront conservés pendant cinq ans après quoi ils seront détruits ;
- les données seront conservées sous clé et codifiées ;
- tout le matériel et les données seront détruits en août 2015;

- la recherche fera l'objet de publications dans des revues scientifiques, et aucun participant ne pourra y être identifié ou reconnu;
- un court résumé des résultats de la recherche sera expédié aux participants qui en feront la demande en indiquant l'adresse où ils aimeraient recevoir le document, juste après l'espace prévu pour leur signature.

### Renseignements supplémentaires

Si vous avez des questions sur la recherche ou sur les implications de votre participation, veuillez communiquer avec Laurence Godin, étudiante à la maîtrise, au numéro de téléphone suivant : (418) 522-8470, ou à l'adresse courriel suivante : laurence.godin.1@ulaval.ca.

### Remerciements

Votre collaboration est précieuse pour nous permettre de réaliser cette étude et nous vous remercions d'y participer.

### Signatures

Je soussigné(e) \_\_\_\_\_ consens librement à participer à la recherche intitulée : « Réflexivité individuelle et construction identitaire : enquête sur le quotidien alimentaire ». J'ai pris connaissance du formulaire et j'ai compris le but, la nature, les avantages, les risques et les inconvénients du projet de recherche. Je suis satisfait(e) des explications, précisions et réponses que le chercheur m'a fournies, le cas échéant, quant à ma participation à ce projet.

\_\_\_\_\_  
Signature du participant, de la participante

\_\_\_\_\_  
Date

Un court résumé des résultats de la recherche sera expédié aux participants qui en feront la demande en indiquant l'adresse où ils aimeraient recevoir le document. **Les résultats ne seront pas disponibles avant le 30 août 2010. Si cette adresse changeait d'ici cette date, vous êtes invité(e) à informer la chercheuse de la nouvelle adresse où vous souhaitez recevoir ce document.**

L'adresse à laquelle je souhaite recevoir un court résumé des résultats de la recherche est la suivante :

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

J'ai expliqué le but, la nature, les avantages, les risques et les inconvénients du projet de recherche au participant. J'ai répondu au meilleur de ma connaissance aux questions posées et j'ai vérifié la compréhension du participant.

\_\_\_\_\_  
Signature du chercheur

\_\_\_\_\_  
Date

### Plaintes ou critiques

Toute plainte ou critique sur ce projet de recherche pourra être adressée au Bureau de l'Ombudsman de l'Université Laval :

Pavillon Alphonse-Desjardins, bureau 3320  
2325, rue de l'Université  
Université Laval  
Québec (Québec) G1V 0A6  
Renseignements - Secrétariat : (418) 656-3081  
Ligne sans frais : 1-866-323-2271  
Télécopieur : (418) 656-3846  
Courriel : info@ombudsman.ulaval.ca

**Copie du participant**