

Université Saveurs & Savoirs 2006
« *Entre Naturel et Surnaturel :
les pouvoirs de l'alimentation* »

Alimentation et société : le pouvoir (du regard) des autres ?



Jean-Philippe ZERMATI



Marie CHOQUET



François-Marie GRAU

Ont participé à cette conférence-débat :

Marie CHOQUET, Directeur de recherches à l'INSERM, responsable Equipe « Santé de l'Adolescent)

François-Marie GRAU, Fédération Française du Prêt-à-Porter Féminin

Jean-Philippe ZERMATI, Président du GROS (Groupe de Recherche sur l'Obésité et le Surpoids)

Cette conférence-débat était animée par Jean-Sébastien PETITDEMANGE, journaliste.

NB : Les propos rapportés n'engagent que leurs auteurs.

Marie-Noëlle GUERIN

Bonsoir à tous. Bienvenue à la troisième soirée de l'Université Saveurs & Savoirs. Nous allons poursuivre notre balade sur le chemin de la culture alimentaire, mais cette fois d'une façon un peu particulière. Les comportements alimentaires sont représentatifs de la culture alimentaire. C'est pourquoi nous nous sommes posé la question suivante : Le regard de la société a-t-il une influence sur les comportements alimentaires ? Pour répondre à cette question, nous avons fait appel à d'éminents spécialistes : Marie Choquet, Directrice de recherches à l'INSERM, François-Marie Grau, Secrétaire général de la Fédération française du prêt-à-porter féminin, et Jean-Philippe Zermati, Président du Groupe de recherche sur l'obésité et le surpoids. Je passe sans plus attendre la parole à Jean-Sébastien Petitdemange.

Jean-Sébastien PETITDEMANGE

Le comportement alimentaire revêt une double dimension : sociale et individuelle. Quelles sont les sources de nos comportements alimentaires ? Est-ce la recherche de sensations ? Est-ce l'influence de facteurs extérieurs ? Telles sont les questions dont nous allons débattre ce soir. Je vais dans un premier temps céder la parole à Monsieur François-Marie Grau. Vous êtes Secrétaire général de la Fédération française du prêt-à-porter féminin. De nombreux événements sont survenus dans l'univers de la mode ces dernières semaines. Récemment, des mannequins ont été interdits de défilé en Espagne parce que jugées trop maigres. Le 14 novembre dernier, nous avons assisté à la disparition tragique du mannequin brésilien, Anna Carolina Reston. C'est pourquoi nous souhaitons recueillir votre avis sur l'influence de la mode sur les comportements alimentaires.

I. Intervention de François-Marie Grau**François-Marie GRAU**

Nous avons réalisé récemment une campagne nationale de mensurations auprès d'un échantillon représentatif de la population française. Cet échantillon regroupait plus de 11 000 personnes. Cette campagne nous a permis de réaliser une photographie de la morphologie des français et des françaises.

Les Français ont grandi et ont grossi. Au début du XX^{ème} siècle, les hommes mesuraient en moyenne 1,65 mètre. En 2006, ils mesurent en moyenne 1,75 mètre. Les femmes sont passées quant à elles de 1,55 mètre à 1,62 mètre. Cependant, il convient d'observer que la stature moyenne des candidates à l'élection de Miss France en 2006 était de 1,76 mètre. Ceci traduit l'écart qui existe entre la représentation de la femme telle qu'elle est véhiculée par la mode et la morphologie des femmes telle qu'elle a pu être mesurée.

En 1970, les hommes pesaient en moyenne 72 kg. En 2006, le poids moyen des hommes est de 77 kg. Quant aux femmes, elles pesaient en moyenne 60 kg en 1970 et pèsent maintenant 62,5 kg.

10 % des hommes sont obèses ou anorexiques et un tiers sont considérés en surpoids par le corps médical. S'agissant des femmes, 12 % sont obèses ou anorexiques et 20 % sont en surpoids.

Philippe Soupault, dans l'Eloge de la beauté (1935), disait : « A qui fera-t-on croire que l'esthétique féminine n'est pas un des symptômes les plus marquants de l'évolution de la civilisation ? ».

L'idée dominante, colportée entre autres par les médias, est que la mode de la maigreur a une incidence profonde sur l'évolution de la civilisation. Elle serait le reflet d'un malaise et d'un refus de soi.

Il est vrai que certains cas peuvent poser question. Je pense notamment à la disparition tragique du mannequin brésilien Anna Carolina Reston. Cependant, l'exclusion de mannequins jugés trop maigres lors de la semaine de Madrid au mois de septembre dernier n'est-elle pas excessive ?

Selon Alain Meunier, psychiatre, « Cette mode de la maigreur ne crée pas l'anorexie. Il est possible que cette exemplarité alimente la pathologie d'une personne déjà souffrante. Mais l'anorexie est une vraie maladie qui a toujours existé (...) ». La mode ne ferait-elle pas figure de coupable idéal ? La mode n'est-elle pas le moyen de mettre fin à la contradiction entre la représentation de la femme dans la société et la femme telle qu'elle est ?

En 1999, le professeur Marcel Rufo, pédopsychiatre, a contacté l'institut mode méditerranée pour mettre en place des soins culturels au sein de l'Espace Arthur à Marseille. Cet espace prend en charge des adolescents en difficultés. Le Professeur Rufo se posait les questions suivantes :

- si l'adolescence se caractérise par le mal-être du corps, le vêtement peut-il être un moyen de communication avec l'autre ?
- le beau peut-il soigner et donner envie de se l'approprier ?
- la mode peut-elle être une nouvelle thérapie ?

Pour le Professeur Rufo, la mode est une construction de soi.

Ont été mis en place, au sein de l'Espace Arthur et de La maison de Solenn, des soins culturels visant à redonner aux adolescents en difficulté l'estime d'eux-mêmes. La mode figure parmi ces soins culturels. Dix marques (Aigle, Kulte, Les P'tites Bombes, Petit Bateau, etc...), menées par la Fédération du prêt-à-porter féminin, offrent chaque année dans ces deux espaces 800 modèles de vêtements aux adolescents.

La mode est moins une explication aux problèmes de comportements alimentaires qu'une solution. L'origine des problèmes de comportements alimentaires doit être recherchée ailleurs que dans la mode, qui n'est que le reflet de la société.

Jean-Sébastien PETITDEMANGE

Les 15-25 ans sont très influencés dans leurs achats par le monde extérieur. La mode n'est-elle pas en partie responsable des comportements adoptés par les adolescents ?

II. Intervention de Madame Marie Choquet

Marie CHOQUET

La réalité est plus complexe. Les jeunes ne sont pas que des consommateurs, ils fabriquent aussi la mode. Tout le monde veut rester jeune. Même les adultes sont tentés de s'habiller comme le font les adolescents.

Les jeunes sont responsabilisés de plus en plus tôt. Ceci crée un décalage entre ce qu'ils peuvent fournir et ce qui leur est demandé. A l'âge de l'adolescence, les choix sont déjà quasiment faits. J'avoue être très étonnée par la capacité des jeunes à choisir leurs vêtements eux-mêmes.

11 % des garçons entre 11 et 18 ans se disent trop gros. Le pourcentage est de 30 % chez les filles. 15 % des garçons et 5 % des filles se voient trop maigres. Les régimes s'instaurent chez les filles dès la période de l'adolescence.

La sensation de se trouver gros provoque des troubles alimentaires. Cette sensation augmente avec l'âge. A 18 ans, plus de 40 % des filles se trouvent trop grosses. Elles ne sont de fait que 5 % à être obèses. *A contrario*, les garçons possèdent une meilleure image de leur corps.

La moitié des filles âgées de 18 ans font un régime. Elles s'inscrivent dans une démarche préventive. Ces régimes qu'elles s'imposent sont rarement prescrits par des médecins. Le regard de l'autre est déterminant dans

cette quête de la maigreur. Le regard sexué est celui qui pèse le plus. Les garçons sont plus nombreux à se trouver séduisants que les filles.

Seules 60 % des filles prennent un petit-déjeuner, contre 65 % des garçons. 19 % des filles prennent un goûter, contre 31 % des garçons. 28 % des filles sautent des repas, contre 18 % des garçons.

La lutte menée par les filles contre les kilos traduit une volonté d'avoir un corps désirable. Ces stratégies de contrôle de poids sont normales au regard des attentes de la société. 6 % des filles sont boulimiques.

Beaucoup de garçons boivent de l'alcool. L'alcool fait partie de la sociabilité. Le rapport des garçons avec l'alcool est en quelque sorte le négatif du rapport des filles avec la nourriture. Certains jeunes ont tendance à boire jusqu'à l'excès. Il existe un comportement qui se retrouve plus chez les garçons que chez les filles, appelé « *binge drinking* », qui consiste, dans un court laps de temps, à boire beaucoup dans le but de s'enivrer. Il vient en fait du « *binge eating* », qui consiste à avaler le plus possible de nourriture et de se faire vomir ensuite. En France, la consommation d'alcool est essentiellement masculine. Cette consommation augmente avec l'âge. A l'instar de la minceur chez les filles, l'alcool est socialement bien intégré chez les garçons. Cependant, les pathologies liées à l'alcool et à la nourriture ne sont pas le fait de la société. D'autres facteurs entrent en jeu : les traumatismes précoces, psychopathologie personnelle, la psychopathologie parentale, (etc...).

La promotion de la minceur est une des caractéristiques des sociétés riches. A l'inverse, les sociétés qui manquent de nourriture ont tendance à promouvoir la grosseur. Ce paradoxe est intéressant à constater.

Il faut se garder de prôner des solutions simplistes. La santé des jeunes doit faire l'objet d'une approche globale. La société place les jeunes comme les adultes devant des paradoxes. Notre problème réside dans le fait que nous ne savons pas résoudre ces paradoxes.

Jean-Sébastien PETITDEMANGE

Reprocher à la mode d'être à l'origine des troubles alimentaires de certains adolescents n'est-ce pas selon vous une vision trop réductrice ?

Marie CHOQUET

Je pense que c'est le signe des sociétés angoissées. Les personnes angoissées ont tendance à faire porter aux autres la responsabilité de ce qui leur arrive.

Les adolescents héritent des angoisses de leurs parents. Ils sont notamment soumis à une logique de performance.

Jean-Sébastien PETITDEMANGE

Les parents ne doivent-ils pas s'investir pour redonner le plaisir de la nourriture à leurs enfants ?

Marie CHOQUET

Les parents ne sont pas les seuls responsables. On demande beaucoup aux parents ! Les pouvoirs publics doivent montrer la voie. La diffusion et la valorisation des produits du terroir nécessitent des moyens. Il s'agit d'un choix politique. Ceci exige une répartition des tâches entre la société, les pouvoirs publics, l'école, les adultes et les professionnels.

Jean-Sébastien PETITDEMANGE

Quel rôle joue la publicité dans ce diktat de la minceur ?

Marie CHOQUET

Pour faire rêver les gens, il ne faut pas dire ce qu'est la réalité. La mode sert à faire rêver. Accuser les industriels ou les publicitaires est une démarche stérile. Le vêtement a toujours fait rêver. Il est un vecteur de promotion du corps, du bien-être et de sociabilité. Les valeurs de la société sont éclatées. Nous devons nous saisir de ce problème.

III. Intervention de Monsieur Jean-Philippe Zermati

Jean-Sébastien PETITDEMANGE

Jean-Philippe Zermati, vous êtes médecin nutritionniste et psychothérapeute. Vous avez fondé en 1998 le Groupe de recherche sur l'obésité et le surpoids (GROS). En mars dernier, vous avez fait paraître *La dictature des régimes. Attention !*

Ma première question sera la suivante : Que signifie être gros ? Existe-t-il une définition clinique ?

Jean-Philippe ZERMATI

Il n'existe pas de définition clinique : est gros celui qui se voit gros. Il existe une définition clinique de la corpulence. Cette définition s'appuie sur l'indice de masse corporelle.

Jean-Sébastien PETITDEMANGE

Vous êtes le pourfendeur des régimes. D'après vous, plus l'on fait de régimes plus on grossit. L'essentiel est d'avoir confiance dans son alimentation. Pourriez-vous détailler votre point de vue ?

Jean-Philippe ZERMATI

La dictature des régimes. Attention ! s'appuie sur des faits avérés. Les régimes prescrits dans les services hospitaliers spécialisés en nutrition, de même que ceux qui sont enseignés dans les facultés de médecine produisent 95 % d'échec. Généralement, les patients reprennent plus de poids qu'ils n'en ont perdu, ce qui engendre des complications médicales. D'autre part, les régimes sont souvent générateurs de troubles du comportement alimentaire et de troubles psychologiques. Ces thérapies sont nocives voire toxiques.

Pendant longtemps, on a pensé que si les régimes ne fonctionnaient pas, c'est parce qu'ils n'étaient pas équilibrés. Les régimes équilibrés ne s'étant pas révélés plus efficaces, c'est ensuite le degré de privation qui a été incriminé. Bien que moins sévères que par le passé, les régimes pratiqués aujourd'hui n'ont pas montré d'amélioration. Enfin, l'accusation s'est portée sur les frustrations suscitées par les régimes. Désormais, tous les aliments sont autorisés, mais le taux de réussite des régimes n'a pas augmenté.

Le régime est une manière anti-physiologique de contrôler le comportement alimentaire. Le comportement alimentaire est naturellement contrôlé par les sensations alimentaires. Ces sensations expriment des besoins qui sont parfaitement inconscients. Le régime prétend substituer à ce contrôle naturel de l'inconscient un contrôle

volontaire et mental. C'est ce contrôle qui pose problème. Il est impossible, sur une longue durée, de s'imposer ce contrôle mental du comportement alimentaire.

Je me suis interrogé sur le lien entre la stigmatisation de l'obésité et le rapport que nous avons avec les aliments. Ce que nous pensons des aliments détermine ce que nous pensons de ceux qui les mangent. La stigmatisation des obèses a un rapport avec la façon dont nous considérons notre manière de manger. Les obèses sont aujourd'hui victimes de discriminations. C'est pourquoi les pouvoirs publics ont engagé des actions pour lutter contre ce phénomène. Ces actions font partie intégrante des programmes de santé publique. Un très grand nombre de personnes qui ne sont pas obèses craignent de le devenir. Ceci explique toutes les mesures préventives qui sont prises. Nombreuses sont les personnes qui font des régimes pour s'empêcher préventivement de prendre du poids alors même qu'elles n'ont pas de problèmes de poids. 70 % de la population française surveille son poids. Autre pourcentage révélateur : 70 % des Français concèdent avoir suivi un régime alors que la France ne compte que 10 % d'obèses et 30 % d'individus en surpoids.

Les patients qui ont des problèmes de poids sont des individus qui ont une forte inclination à réagir à leurs émotions par des prises alimentaires. La stigmatisation s'accompagne d'un sentiment de honte. La honte de soi pousse un certain nombre de personnes à se réfugier dans la nourriture.

L'ensemble des sociétés occidentales pense que les obèses sont des êtres faibles, mous et sans volonté. Le fait d'attribuer des caractéristiques psychologiques et morales à une catégorie d'individus sur la base de critères morphologiques s'apparente à du racisme.

Le programme de santé publique (PNNS) préconise de lutter contre les discriminations dont sont victimes les obèses en s'appuyant sur la loi. Toutefois, la loi ne peut pas agir sur ce que l'opinion publique pense des obèses. Pourtant, il est nécessaire de parvenir à ce que l'obésité ne soit plus perçue comme une maladie de la volonté.

Le PNNS comporte des contradictions qui portent le germe de la stigmatisation des obèses. Ce programme développe une conception volontariste du contrôle du comportement alimentaire :

- pour faire, il suffit de vouloir ;
- pour bien maîtriser son comportement alimentaire, il suffit de disposer des bonnes informations et de s'en servir.

La plupart des gens sont convaincus qu'il s'agit d'une vérité. C'est ignorer que le comportement alimentaire est essentiellement contrôlé par des mécanismes inconscients. Nous n'avons conscience que de 1 ou 2 % des déterminants du contrôle du comportement alimentaire. La quasi-totalité de ces déterminants nous sont complètement inconnus. Il ne nous est donc pas possible d'exercer notre volonté sur des mécanismes qui nous sont inconscients. Si les régimes échouent, c'est parce qu'ils font appel à la volonté des patients. Il faut au contraire restaurer un contrôle inconscient efficace du comportement alimentaire.

Il est donc très contradictoire de prétendre lutter contre la stigmatisation en affirmant que les obèses ne sont pas déficients en volonté et dans le même temps préconiser des modes d'alimentation volontaristes voués à l'échec mais qui ne feront que renforcer cette croyance.

Jean-Sébastien PETITDEMANGE

Les études montrent que les gens atteints de surpoids sont moins nombreux dans les campagnes que dans les villes. L'environnement a-t-il une influence sur les comportements alimentaires ?

Jean-Philippe ZERMATI

Je répondrai par une citation : « A tout problème complexe, il existe une solution simple, directe et fausse ». Dire que le terroir protège les gens de l'obésité, c'est certainement faux. L'obésité pénètre toutes les couches de la population.

Il existe de nombreux facteurs, extrêmement complexes, qui s'interfèrent et qui sont la source de l'obésité. Il est difficile de trouver une raison unique à l'obésité. Il est tout aussi difficile de trouver une solution unique.

De la salle

Comment restaurez-vous inconsciemment le comportement alimentaire ?

Jean-Philippe ZERMATI

L'inconscient n'est pas complètement obscur. Un comportement alimentaire normal est un comportement alimentaire qui est contrôlé principalement par des sensations et des émotions alimentaires. Lorsque les gens prennent du poids, cela signifie qu'ils ont perdu le contact avec leurs sensations alimentaires soit qu'ils ne les perçoivent plus soit qu'ils ne les respectent plus.

Les sensations alimentaires nous renseignent sur nos besoins. Pour permettre à une personne de retrouver un comportement alimentaire respectueux de ses besoins, il faut l'aider à travailler sur ses sensations alimentaires. Le fait de restaurer un comportement alimentaire normal ne permet pas nécessairement au patient de retrouver son poids d'origine. Les prises de poids ne sont pas toutes réversibles. C'est pourquoi il est nécessaire d'effectuer un aussi travail d'acceptation de soi.

Chaque personne est programmée pour faire un certain poids. Ce poids peut évoluer en fonction de certains événements. Il change également avec l'âge. Cependant, ce qu'il faut garder à l'esprit, c'est qu'il est impossible de faire diminuer le poids pour lequel un individu est programmé. Vouloir le contraire provoque des troubles du comportement alimentaire.

De la salle

Quand je mange une pâtisserie, j'ai tendance à penser que ce n'est pas une bonne chose. Par contre, j'ai appris que manger une pomme était bon pour ma santé. Seulement, manger une pomme ne me procure pas autant de plaisir que manger une pâtisserie. Ne faut-il pas selon vous s'écouter davantage et porter moins d'attention à son environnement ?

Jean-Philippe ZERMATI

Il faut s'écouter en effet. Le nutritionniste a une obsession : c'est de parvenir à la satisfaction des besoins de ses patients. Il existe aujourd'hui deux écoles :

- l'école dominante s'appuie sur des études statistiques et épidémiologiques des besoins des individus. Cette école nourrit une conception statistique de l'équilibre alimentaire. Elle prône la même alimentation pour tous. C'est oublier que nous sommes tous différents et que nous n'avons pas tous les mêmes besoins ;
- l'autre école s'appuie sur les neurosciences. Cette école est la plus récente des deux. Nous savons aujourd'hui que nos besoins font l'objet d'une régulation. Ce sont nos sensations alimentaires qui nous renseignent sur nos besoins quantitatifs (sensation de faim, sensation de rassasiement et sensation de satiété)

et qualitatifs (émotions alimentaires). Pour parvenir à la satisfaction de ces besoins, il est indispensable que nous respections nos sensations alimentaires. Ces systèmes de régulation sont actuellement pris en défaut. Les régimes nous éloignent de plus en plus de nos sensations alimentaires. C'est pourquoi, afin de restaurer ces systèmes de régulation, il faut essayer de développer de nouvelles prises en charge qui s'appuient sur les données fournies par les neurosciences.

Il est devenu aujourd'hui très compliqué de se nourrir. Le fait de penser à la fois du bien et du mal du même aliment rend les processus de rassasiement défectueux. Conséquence de quoi, nous ne savons plus quelle est la quantité que nous devons absorber. Le rassasiement est un sentiment très complexe qui associe à la fois le soulagement de la faim et l'impression de satisfaction. Le fait de se culpabiliser de manger un aliment génère des émotions qui empêchent d'éprouver la satisfaction nécessaire au rassasiement. Ceci prolonge l'acte alimentaire au-delà de la faim et donc au-delà du besoin.

Marie CHOQUET

De plus en plus, la notion de plaisir est oubliée dans nos sociétés.

De la salle

Comment la mode peut-elle nous aider à guérir notre estime de nous-même ?

François-Marie GRAU

A la suite de la campagne de mensuration, nous avons redéfini les barèmes de taille. Les entreprises s'appuient désormais sur ces nouveaux barèmes pour confectionner leurs collections. Les précédents barèmes dataient de 1973 pour les femmes et de 1966 pour les hommes. Ils ne correspondaient plus aux morphologies des clients.

Dominique CHARDON (A Madame Choquet)

Ma question portera sur le rapport des jeunes avec l'alcool. Un appel à la modération ne serait-il pas plus efficace que de prôner l'interdiction ? Ceci suppose de s'appuyer sur l'éducation.

Marie CHOQUET

Nous avons tendance à répondre aux problèmes par la répression beaucoup plus sécurisante. D'après moi, l'avenir, c'est la modération. Cependant, ce discours a du mal à être entendu par les pouvoirs publics qui craignent de perdre leur contrôle sur les comportements des individus.

Dominique CHARDON (A Monsieur Zermati)

Faut-il selon vous réapprendre à se nourrir ? Le repas n'est-il pas, dans nos sociétés, trop déstructuré ?

Jean-Philippe ZERMATI

Je ne pense pas qu'il faille autant dramatiser. L'évolution de la société modifie la structure du repas. Certaines couches de la population sont plus sujettes que d'autres à cette déstructuration. Il s'agit des populations en

situation de grande précarité. Pour parvenir à une restructuration de leur mode alimentaire, il convient avant tout d'agir sur la précarité.

Jean-Sébastien PETITDEMANGE

Je vous précise qu'un livre vient de paraître intitulé *L'éloge de la graisse...*
