

Regard de l'histoire

Maigrir à tout prix.

Une obsession ? Intemporelle



Le corps n'est jamais un objet donné mais une réalité construite
à travers le regard et le discours des acteurs.

Monique Abellard¹

Réalisation Service Education permanente Question Santé asbl
Texte Sandrine Pequet/Question Santé
Graphisme Carine Simon/Question Santé
Avec le soutien de la Communauté française
Editeur responsable Patrick Trefois – 72 rue du Viaduc – 1050 Bruxelles
D/2010/3542/19



Selon une enquête réalisée en 2010, il semble que « pas moins de 92% des Belges interrogés reconnaissent vouloir perdre du poids et 74% d'entre eux déclarent avoir déjà entamé un ou plusieurs régimes. Si 85% disent éprouver beaucoup de mal à perdre du poids, 35% affirment tenir le coup jusqu'à l'obtention du résultat escompté. »²

Mais d'où vient cette recherche de minceur ?

L'homme a-t-il toujours voulu être mince ?

minceur

toujours

Dans nos cultures occidentales, si le corps et son apparence ont toujours été source d'intérêt, la minceur et l'obésité n'ont pourtant pas été considérées de la même manière selon les époques. Et si les kilos superflus semblent aujourd'hui condamnables, être gros n'a pas toujours été aussi sévèrement dénoncé.

corpulence

**Comment est-on passé d'une grosseur valorisée à la recherche de minceur ?
Pourquoi hommes et femmes accordent-ils de l'importance à leur corpulence ?**

Les différents points de vue portés sur la grosseur du corps ont bien sûr influencé les normes esthétiques. Selon les époques et les mentalités, la façon de mincir a également changé. Mais, de façon générale, c'est le corps féminin qui a toujours été le plus soumis aux idéaux esthétiques.

Au fil du temps une notion semble s'être imposée : la valorisation (excessive ?) de la minceur.

**Que nous apprend l'histoire sur notre apparence actuelle ?
Pourquoi et comment le culte de la minceur actuel s'est-il finalement imposé ?**

Petit retour dans l'histoire...

La femme préhistorique : ronde, grasse, féconde

Bien que les représentations corporelles datant de la préhistoire soient peu nombreuses, les images de femmes, à cette époque, montrent surtout des corps relativement gras, symbole d'une nourriture abondante et promesse de fécondité.

Etre gros était alors considéré comme un signe positif.

Des changements semblent pourtant être apparus avec le passage du paléolithique au néolithique (et donc le passage d'une culture de chasseurs-cueilleurs nomades à une culture basée sur l'agriculture et l'élevage), impliquant un mode de vie plus sédentaire et un accès plus facile et plus régulier à la nourriture.

Dans ces conditions plus favorables, être gros relève moins de l'exploit et est donc moins attrayant ...

**Mais les aspirations concernant l'apparence physique
sont-elles uniquement liées à la disponibilité de la nourriture ?**

apparence

L'antiquité et les premières recommandations minceur

De façon générale, dans l'antiquité, être rond continuait à être valorisé : signe de richesse pour les hommes et de beauté pour les femmes. Surtout à Rome où la rondeur des formes était considérée comme un signe de notoriété. Cela est sans doute dû au fait que richesse et misère s'y côtoyaient. Etre gros était alors le signe d'une alimentation riche et suffisante, signe d'appartenance à une classe sociale élevée.

D'ailleurs, cette vision ne persiste-t-elle pas dans des sociétés et des cultures où la nourriture manque parfois encore ?

Cependant, dès cette époque, l'obésité et l'excès de gras n'étaient plus vus d'un aussi bon œil. Les corps des hommes devaient être robustes et ceux des femmes bien proportionnés. « Ces corps féminins harmonieux étaient les signes de bonne santé mais c'est la forme du squelette, en particulier de larges hanches qui donnent l'assurance d'avoir des capacités reproductives et non une surcharge pondérale [...] »³

En fait, « dans le monde antique, seules les obésités massives, qui gênaient la mobilité et avaient un retentissement évident sur la santé, étaient considérées comme problématiques. Les surpoids modérés, alliés à un solide appétit, étaient au contraire vus comme un signe de bonne santé [...] »⁴

Il semble pourtant que nous soyons actuellement bien loin de cette vision tolérant un certain embonpoint...

Les premiers conseils pour maigrir sont apparus avec les médecins grecs et romains (Hippocrate, Soranus d'Ephèse,...). Ces recommandations étaient principalement destinées aux personnes souffrant d'une obésité excessive, et certaines étaient assez farfelues : manger une seule fois par jour, faire de l'exercice physique avant de manger, dormir le moins possible, dormir sur un lit dur, rester nu le plus longtemps possible, etc.



richesse

La gourmandise : un péché capital

Au début du Moyen-Âge, être gros était toujours considéré comme prestigieux : signe de force, de vigueur, de richesse et de santé. En effet, les périodes de famines étaient encore nombreuses à cette époque et l'accès à la nourriture inéquitable. Les banquets et festins médiévaux caractérisés par la surabondance alimentaire étaient d'ailleurs réservés à une élite.

Cependant, petit à petit, un doute s'est réellement installé sur les vertus de la grosseur. « Non que disparaisse d'un coup le prestige du gros, du massif ou du plantureux. Un univers de morale, en revanche, s'attarde davantage au danger des " excès ". [Il s'agissait alors d'une] critique de comportement plus que d'esthétique ou de morbidité. »⁵

En effet, vers le milieu du Moyen Âge (fin du 11^{ème} siècle), le modèle religieux a influencé l'image du gros qui est alors décrit comme un glouton, un porc... bref, un pêcheur. La grosseur du corps traduit le vice, la faute et le péché : la gourmandise conduirait en enfer...

Le régime serait-il alors une forme de pardon, une façon de se purifier ?

Peut-on y voir une ressemblance avec la pratique du jeûne ?

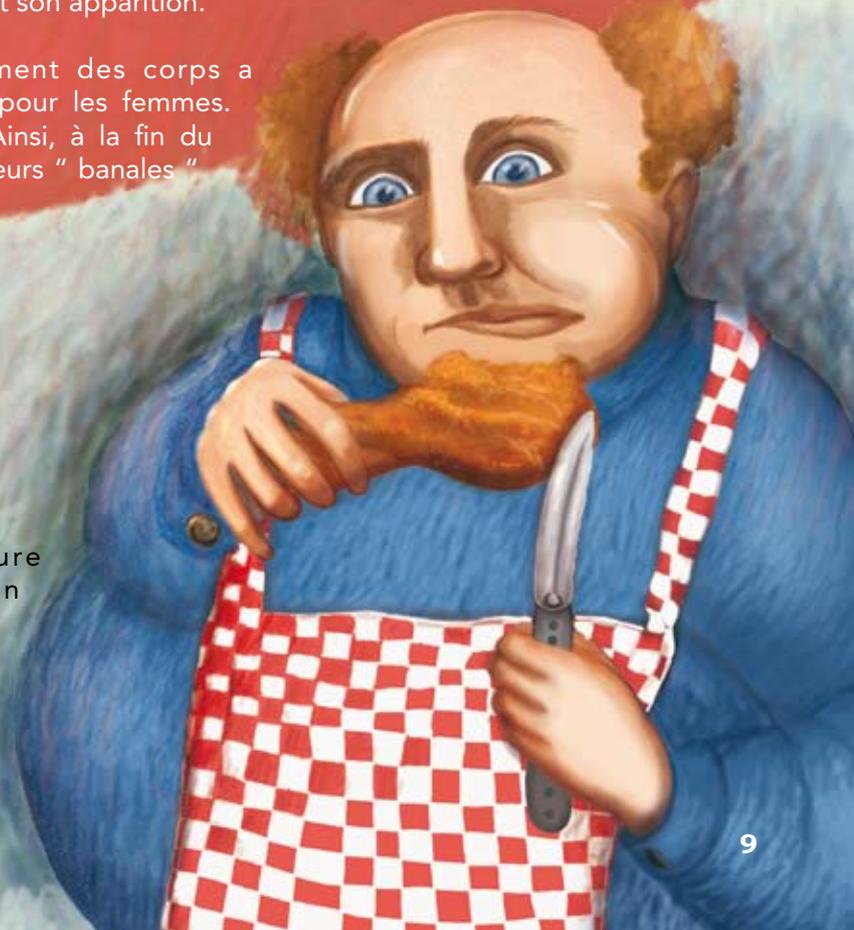
Un peu plus tard, le discours des médecins a également renvoyé une conception négative des corps gros et gras en évoquant les difficultés liées à l'obésité (pour marcher, monter à cheval, etc.) et, surtout, les risques pour la santé. Des conseils pour perdre du poids ont donc été dispensés à un public de plus en plus large.

Progressivement, la science et la religion se sont mêlées. La médecine, mettant en garde contre le surpoids, a rendu légitime l'exigence religieuse de contrôler son poids. Un idéal corporel plus mince a alors fait son apparition.

Enfin, dans les cours médiévales, l'affinement des corps a également commencé à être valorisé, surtout pour les femmes. La minceur a alors acquis une valeur sociale. Ainsi, à la fin du Moyen Âge (15^{ème} siècle), « la critique des grosseurs " banales " s'affirme davantage. »⁶

**Mais où commence le trop :
trop gros, trop gras ?
Comment définir ce qui est critiquable
et ce qui ne l'est pas ?**

A cette époque bien sûr, pas de mesure chiffrée... Il semble donc que ce soit en grande partie le comportement (manger comme un glouton par exemple) mais aussi des difficultés pour se mouvoir avec aisance qui influencent le jugement d'une grosseur excessive.



le jugement social et culturel du surpoids

Alors qu'au Moyen-Âge l'obésité était surtout considérée sous l'angle moral, à partir de la Renaissance (vers 1500), « le gros » était principalement critiqué pour sa mollesse, son inefficacité, sa paresse et sa lenteur... image encore couramment véhiculée aujourd'hui.

Apparaît également « un modèle social qui rapproche davantage qu'auparavant gros et grossier. Il dévalorise l'énorme. Il en fait une vulgarité. »⁷

Peu à peu, l'obèse s'est vu rejeté socialement.

Les régimes ont continué à se développer et se sont diversifiés : basés tantôt sur les restrictions alimentaires, tantôt sur la qualité des ingrédients ingurgités et souvent accompagnés de saignées, de purges et d'exercice physique.

Hommes et femmes n'hésitaient pas non plus à porter des ceintures et des corsets serrés qui compriment les formes et procurent un amincissement apparent du corps.

Pendant cette période, ce n'est pourtant pas la maigreur qui est valorisée mais bien la recherche d'un équilibre, la recherche d'un corps qui ne soit ni excessivement gros et gras, ni trop maigre non plus.

La notion de minceur se serait-elle donc construite par opposition à l'excès?

Et la recherche d'équilibre serait-elle une forme de contrôle de soi ?

Petit à petit, la notion d'équilibre semble s'être confondue avec l'idée de perfection. Celui qui est mince est celui qui parvient à se contrôler et évoque donc l'idée d'une certaine réussite.

A l'ère de l'industrialisation, l'obèse devient l'incapable

A partir du 18^{ème} siècle, le regard porté sur le gros s'est aiguisé et des nuances sont apparues, plus complexes que la vieille opposition entre grosseur populaire et minceur de l'élite. Par exemple, alors que des rondeurs sont socialement acceptées pour les hommes, elles ne sont pas tolérées pour les femmes, ou encore, la façon qu'a un homme de « porter son ventre » peut être signe de dignité et d'opulence ou, au contraire, signe d'une classe sociale inférieure.

Mais de manière générale, le rejet des lourdeurs et la stigmatisation des excès se sont renforcés. « Le " gros " n'est plus un simple balourd inculte ou incapable, il peut être un personnage " inutile ", " improductif ". »⁸ Il est aussi considéré comme insensible et impuissant : le gros est celui qui ne réussit pas à se maîtriser, qui ne parvient pas à maigrir. Il serait donc en fait « incapable ».

**Cette représentation ne pèse-t-elle pas encore aujourd'hui sur les personnes en surpoids ?
Serait-elle le résultat d'une société où l'homme doit être sans cesse plus productif ?**

Pendant cette période industrielle, les premières mesures chiffrées ont également fait leur apparition. Mensurations et poids ont alors permis d'évaluer la grosseur et d'établir moyennes et statistiques. La référence au poids semble d'ailleurs avoir été déterminante dans la manière d'apprécier et de juger la corpulence.

**N'est-ce pas toujours le cas actuellement ?
Ne sommes-nous pas parfois obnubilés par les chiffres indiqués par la balance ?**

grosseur

On remarque également à cette époque, une augmentation de l'importance accordée aux régimes. Ainsi, dans les classes cultivées, les thématiques de l'amaigrissement et de l'alimentation sont devenues un véritable sujet de conversation et d'échange. L'exercice physique s'est également ajouté aux traitements du surpoids, dans le but de tonifier des corps jugés excessivement mous.

Lorsqu'on regarde aujourd'hui le nombre de programmes et de magazines consacrés aux régimes, il semble que cette préoccupation des années 1900 soit toujours d'actualité...

Le terme « obésité » est aussi apparu à cette période : pour la première fois la grosseur est entrée dans la catégorie des maladies et donc associée à des risques pour la santé.

Mais dans notre langage courant, le terme obésité renvoie-t-il systématiquement à la notion de maladie ?

N'avons-nous pas tendance à l'utiliser excessivement pour désigner des personnes jugées « anormalement » grosses ?

obésité

La femme moderne : mince et active

C'est seulement vers le 20^{ème} siècle que la minceur est réellement devenue un phénomène de mode. Surtout pour les femmes, devenues des « femmes actives »... ce qui semble synonyme de « femmes sveltes »...

Faire attention à sa ligne est alors entré dans la norme et l'usage de balances domestiques s'est intensifié, permettant à chacun de contrôler quotidiennement son poids.

Dans les années 60, les images d'extrême minceur diffusées dans les médias encouragent un véritable culte de la minceur. La mode, ses top modèles et le milieu du show-business présentent, eux aussi, un idéal esthétique maigre.

D'ailleurs, la critique sociale ne s'opère plus uniquement à l'égard des obésités démesurées. Ce sont toutes les formes de « non minceur » (intermédiaires entre le mince et le gros) qui sont rejetées, telle la cellulite par exemple.

pression sociale

**Aujourd'hui encore, combien de femmes souhaitent maigrir
alors qu'elles ne souffrent pas de surpoids d'un point de vue médical ?**

**Sommes-nous à ce point influencé(e)s par les messages des médias
ou la pression pour maigrir est-elle avant tout sociale ?**

Petit à petit, le culte de la minceur est également entré dans le domaine commercial. Produits alimentaires promettant la perte de poids, cosmétiques-minceur, méthodes de régimes, chirurgie plastique ; autant de moyens censés nous aider à maigrir. Bien entendu, ces différentes méthodes ont un coût non négligeable et représentent un marché lucratif.

Enfin, jusqu'où sommes-nous prêts à aller pour être minces ?

Et à partir de quand nous considérons-nous « suffisamment minces » ?

Paradoxalement, dans ce contexte de survalorisation de la minceur et de multiplication des formules de régime, le nombre de personnes obèses a considérablement augmenté ...

régime

Où en sommes-nous aujourd'hui ?



Le succès des régimes

Alors que dans le monde un milliard de personnes souffrent actuellement de faim et de sous-alimentation⁹, nos sociétés occidentales sont de plus en plus sédentaires et la nourriture y est plus qu'abondante. De plus, les classes sociales moins favorisées consomment davantage de produits « bon marché » (généralement plus gras et plus sucrés) qui favorisent la prise de poids. Il n'est dès lors pas surprenant de voir apparaître tant de problèmes d'obésité et de surpoids. Face à cela, la diversité des régimes et des traitements esthétiques (massages, chirurgie plastique, etc.) semble être la « recette miracle » vendue pour obtenir le corps rêvé.

Pourtant, des études ont démontré l'inefficacité des régimes, surtout à long terme. En effet, « dans 95% des cas, les personnes regrossissent dans les 3 ans et dépassent souvent leur poids initial. »¹⁰

Comment se fait-il alors qu'une bonne partie de la population s'y contraigne constamment ?

L'une des réponses à cette question est peut-être que, depuis le 20^{ème} siècle, les régimes ont été considérés comme une preuve de volonté, de courage et d'une vie saine. Les silhouettes minces ont donc été fortement valorisées menant au rejet démesuré de toute rondeur. Aujourd'hui être mince peut même être socialement considéré comme un signe de réussite. Les corpulences minces sont plus que jamais l'idéal à atteindre... la motivation à faire régime est donc grande !

**Mais ne pouvons-nous pas simplement vivre dans ce corps qui est le nôtre ?
Pourquoi accordons-nous tant d'importance au paraître ?**

Dis-moi ton poids, je te dirai qui tu es ...

Aujourd'hui les choses sont claires : pour être beau, il faut être mince !

Pourtant, les idéaux de l'apparence humaine ont varié selon les époques mais également, pour une même période, selon le sexe ou la classe sociale. En fait, il semble évident qu'un contrôle social s'exerce via le corps et son apparence, ce qui explique l'importance accordée au regard des autres.

La survalorisation actuelle de la minceur peut alors mener à des dérives. Certains sont prêts à tout pour être mince voire maigre. La prise de médicaments pouvant s'avérer dangereux et les troubles du comportement alimentaire (boulimie, anorexie, etc.) en témoignent.

Mais être plus mince ne conduit pas forcément au bonheur. D'ailleurs, la représentation que l'on se fait de notre corps ne correspond pas toujours à notre corps réel et même après un régime, nombreux sont ceux qui désirent encore perdre du poids.

La recherche de la silhouette parfaite serait-elle une course sans fin ?

Ne risquons-nous pas de finir par « vivre en mode régime » ?

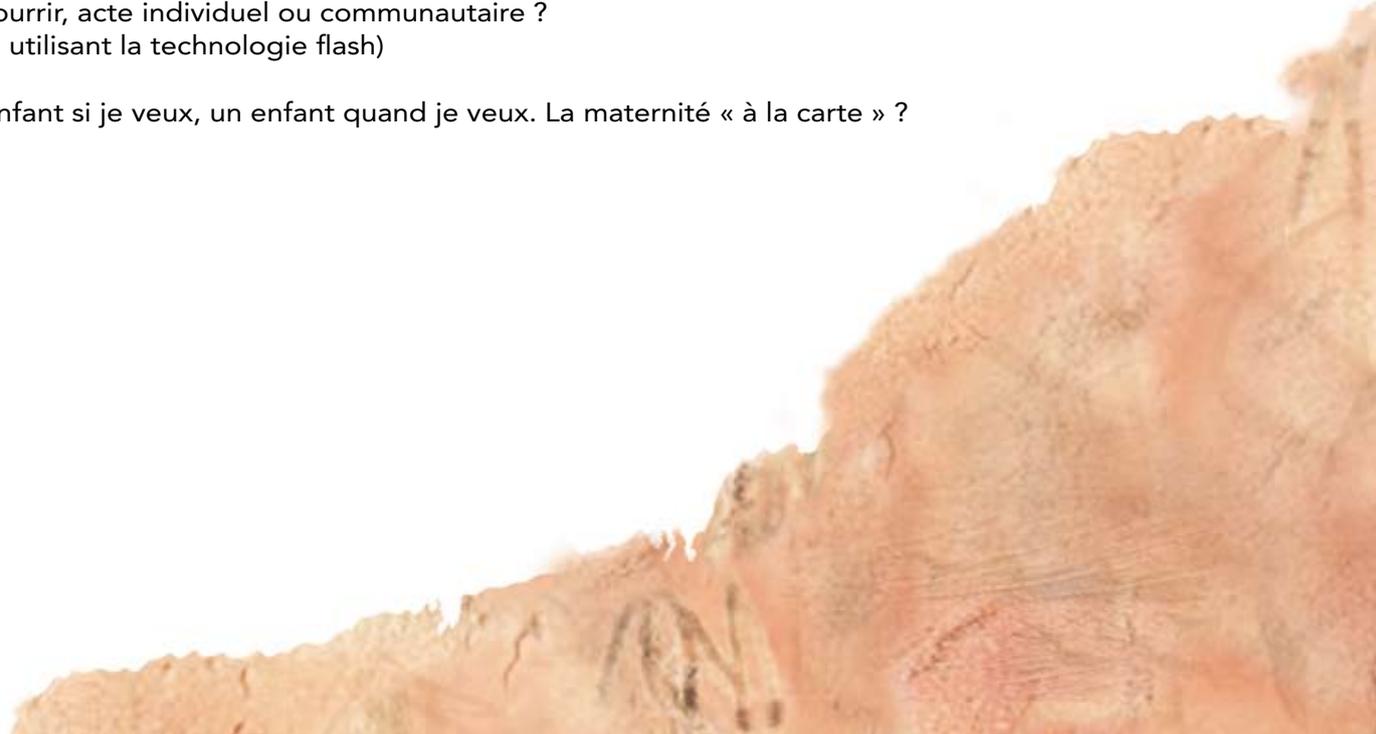
Prendre conscience de la manière dont les normes esthétiques ont changé pourra peut-être nous aider à relativiser la valeur accordée aujourd'hui à la minceur.

Et qui sait, à l'avenir, les rondeurs seront peut-être à la mode...

1. M. Abellard, Note de lecture de l'ouvrage de G. Boëtsch et D. Chev , Le Corps dans tous ses  tats. Regards anthropologiques, CNRS  ditions, Paris, 2000.
2. Belga, Trois Belges sur quatre se trouvent trop gros - www.lalibre.be
3. Gilles Bo tsch, L'ob siti  dans les sociétés industrialisées occidentales : le «pond risme» entre normes biomédicales et représentations sociales, conférence   l'Institut français de nutrition   Paris (mardi 2 décembre 2005) - <http://hal.archives-ouvertes.fr>
4. G. Apfeldorfer, Maigrir c'est fou !,  d. Odile Jacob, Paris, 2000
5. G. Vigarello, Les métamorphoses du gras : histoire de l'ob siti ,  d. du Seuil, Paris, 2010.
6. G. Vigarello, Les métamorphoses du gras : histoire de l'ob siti ,  d. du Seuil, Paris, 2010.
7. G. Vigarello, Les métamorphoses du gras : histoire de l'ob siti ,  d. du Seuil, Paris, 2010.
8. G. Vigarello, Les métamorphoses du gras : histoire de l'ob siti ,  d. du Seuil, Paris, 2010.
9. Unis contre la faim, Journée mondiale de l'alimentation, 16 octobre 2010 - www.fao.org
10. L. Azernour-Bonnefoy, Maigrir : sachez écouter votre corps !, interview du docteur Jean-Philippe Zermati, juin 2010 - www.sante-az.aufeminin.com

Outils pédagogiques disponibles dans la même collection « Regards de l'histoire »

- Fumer à travers l'histoire ; du prestige à la culpabilisation
- Santé et alimentation, un duo déjà ancien et toujours d'actualité (outil utilisant la technologie flash)
- Se nourrir, acte individuel ou communautaire ? (outil utilisant la technologie flash)
- Un enfant si je veux, un enfant quand je veux. La maternité « à la carte » ?





Rares sont ceux qui, dans notre société occidentale actuelle,
ne souhaitent pas perdre du poids.
Pourtant, si la minceur a aujourd'hui tendance à être survalorisée,
cela n'a pas toujours été le cas.

Pendant la préhistoire, l'Antiquité et le Moyen Age, une certaine grosseur
a pu être perçue positivement, signe d'opulence et d'une nourriture suffisante.
Mais petit à petit, des exigences de minceur sont apparues, encouragées
tantôt par la religion, tantôt par la médecine, tantôt par la bourgeoisie...

Aujourd'hui, la minceur s'est réellement imposée comme un phénomène de mode
et surveiller son poids apparaît tout simplement « normal ».
La critique sociale et le rejet vis-à-vis de toutes les formes de grosseur est extrême,
et ce, malgré l'augmentation du nombre de cas d'obésité.

Bien sûr, cette valorisation excessive de la minceur peut mener à des dérives
telles que la prise de médicaments, des troubles du comportement alimentaire, etc.

Pourquoi et comment le culte de la minceur actuel s'est-il imposé ?
Que nous apprend l'histoire sur les normes esthétiques actuelles ?
Et jusqu'où sommes-nous prêts à aller pour être minces ?

La brochure s'adresse au tout public et est téléchargeable sur le site www.questionsante.be

Edition 2010