

# Quand la nutrition juge les corps

Une analyse de la thèse de doctorat de Pierre Fraser

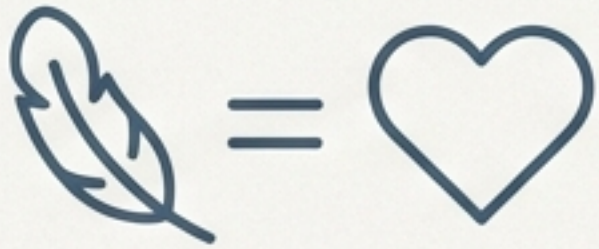
---

Pierre Fraser (PhD, linguiste et sociologue)



# Notre rapport moderne à l'alimentation : un monde de règles et de contradictions

Au cœur des XXe et XXIe siècles, notre discours sur l'alimentation repose sur quatre constantes qui façonnent notre perception de la santé et du corps. Ces piliers, en apparence scientifiques, créent un cadre de pensée omniprésent.



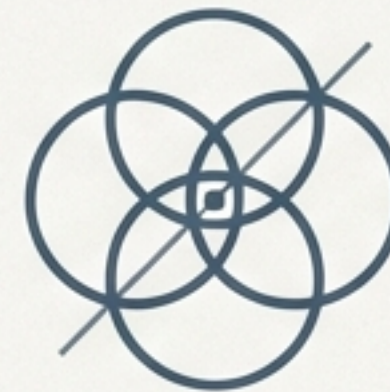
Premier pilier : L'équation « minceur = santé » est devenue une évidence culturelle, promue par les recommandations officielles et les régimes populaires.



Deuxième pilier : Une double logique domine : la « nutrition négative » (traquer ce qui peut nuire) et la quête du « produit santé vedette » (chercher l'aliment miracle qui protège).



Troisième pilier : La connaissance nutritionnelle est instable. Les recommandations sont fréquemment révisées, voire contredites, par de nouvelles études.



Quatrième pilier : La science de la nutrition est un carrefour de disciplines (médecine, biochimie, sociologie, etc.), expliquant les remises en question constantes des acquis passés.

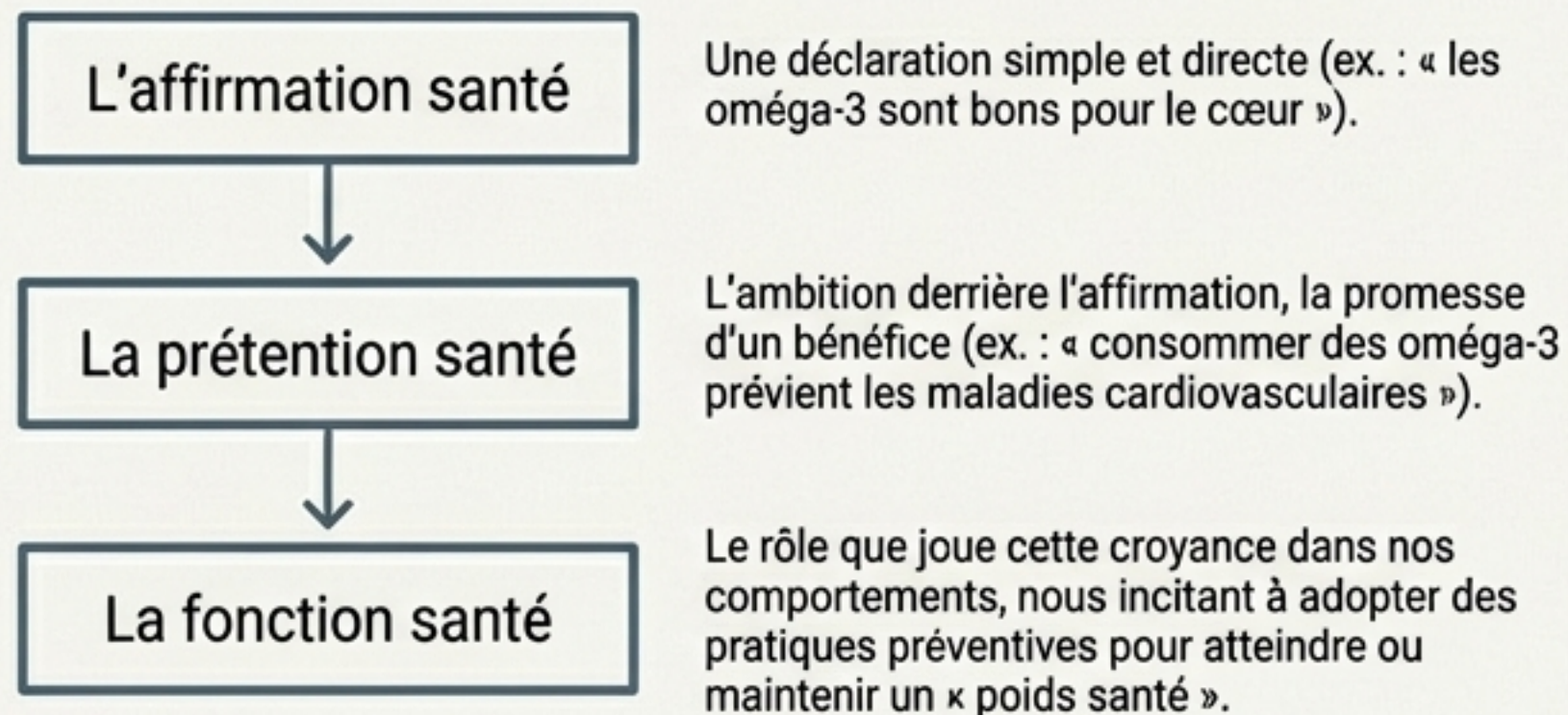


# La saine alimentation : une construction sociale, pas une vérité scientifique

Ces quatre piliers ne décrivent pas une réalité biologique objective, mais soutiennent une puissante construction sociale. Il s'agit d'une représentation collective qui permet aux individus de penser et d'agir sur leur corps, et à la société de maintenir un discours cohérent.

## La logique de la construction

Cette construction opère selon une logique discursive en trois temps, appliquée autant au concept global de « saine alimentation » qu'aux produits individuels :





# Le corps obèse : la preuve visible de l'échec

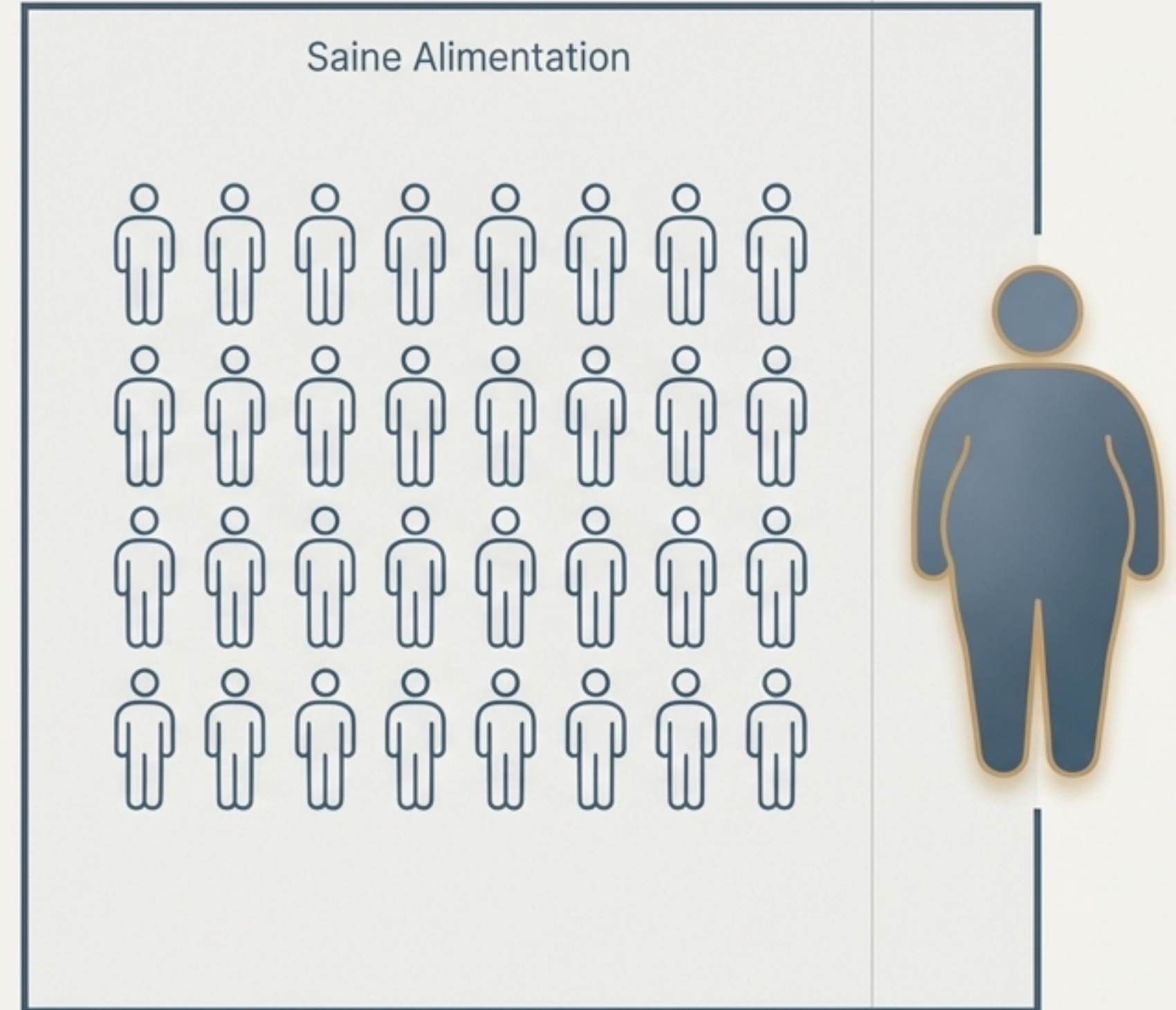
Dans cette construction sociale, le corps devient une toile sur laquelle s'inscrit la conformité ou la déviance.

## Analyse

La personne obèse incarne l'antithèse des préceptes de la saine alimentation. Son corps, par sa seule apparence, « condense tout ce que la saine alimentation suggère de ne pas consommer ».

## Conséquence

Une forte pression sociale s'exerce pour que la personne obèse « adopte un mode de vie plus sain ». La finalité de la construction sociale est ainsi révélée : amener les individus à adopter, sur une base volontaire, des comportements de contrôle du poids.





# Les origines du jugement : aux racines de notre obsession du poids

La « lutte contre l'obésité » n'est pas née de rien. Elle est le point de convergence de plusieurs phénomènes historiques et sociaux. Il n'y a pas de cause unique, mais une dynamique fédératrice qui a conduit à récuser la graisse sous toutes ses formes.

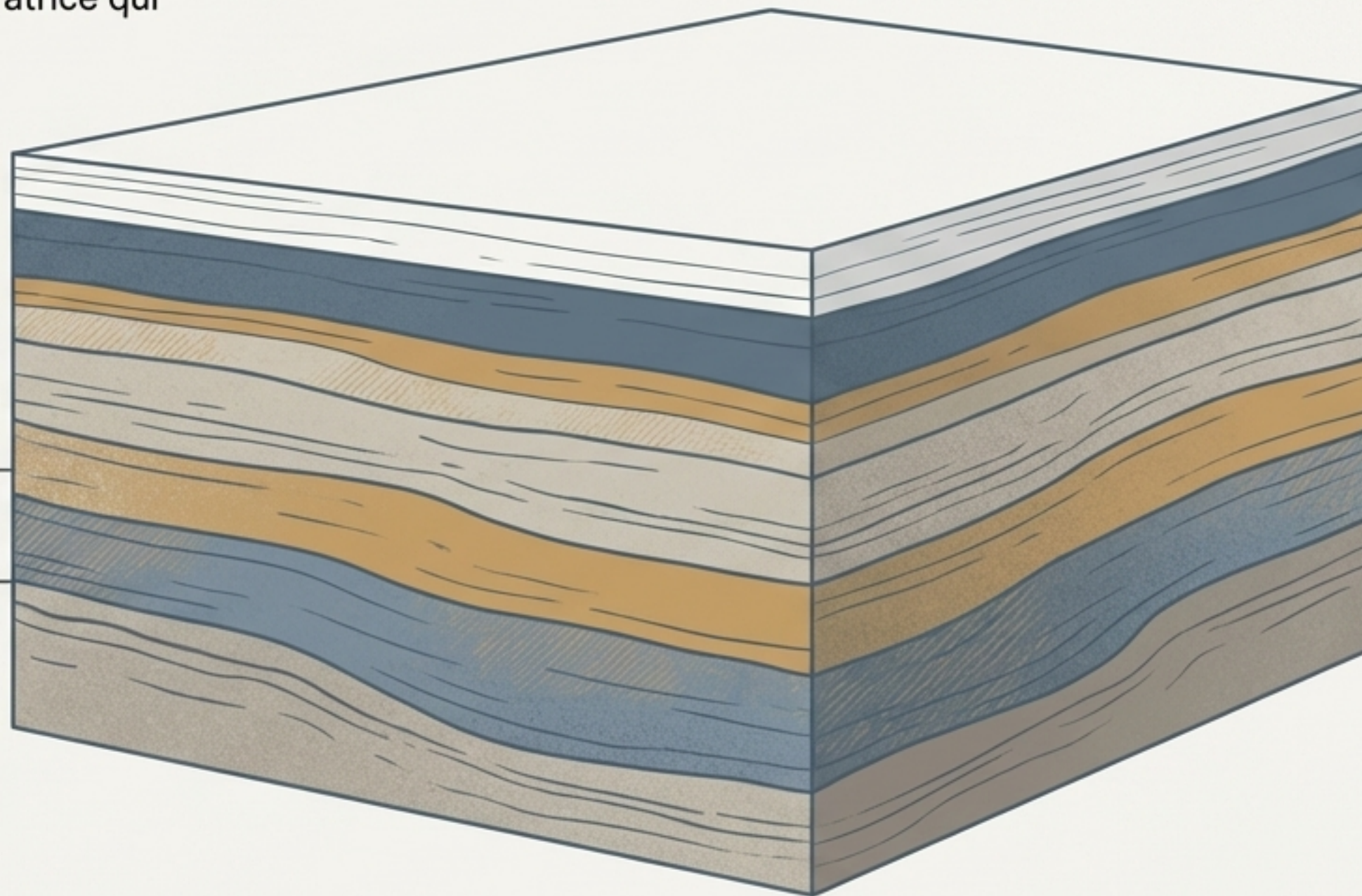
## Les deux forces motrices

### L'aversion envers le corps hors norme

Une réaction socioculturelle et morale profonde face à tout ce qui sort de la norme corporelle établie.

### Le gouvernement de soi

Un concept hérité de la Renaissance et de la Réforme, qui place l'individu comme maître de son corps et de son destin.





# Le gouvernement de soi : l'individu comme seul architecte de son corps

Depuis la Renaissance, l'idéal de l'individu souverain, autonome et responsable de ses choix s'est imposé. Ce principe façonne directement notre vision de la santé.



**Réforme & Lumières** : L'individu devient « souverain de lui-même ».



**XIXe siècle** : L'idéal de la self-reliance (l'appui sur soi) d'Emerson renforce l'idée que l'individu est maître de son destin.



**XXe-XXIe siècles** : Cet idéal culmine dans la figure du consommateur souverain, mieux placé que l'État pour savoir ce qui est bon pour lui.

Implication directe : Cela engendre une « culture de l'acceptation de la responsabilité personnelle ». L'individu est considéré comme le seul responsable de sa prise de poids, occultant les facteurs socio-économiques. La discipline personnelle doit primer sur la contrainte publique.



# L'aversion envers le corps hors norme : une peur morale de la démesure

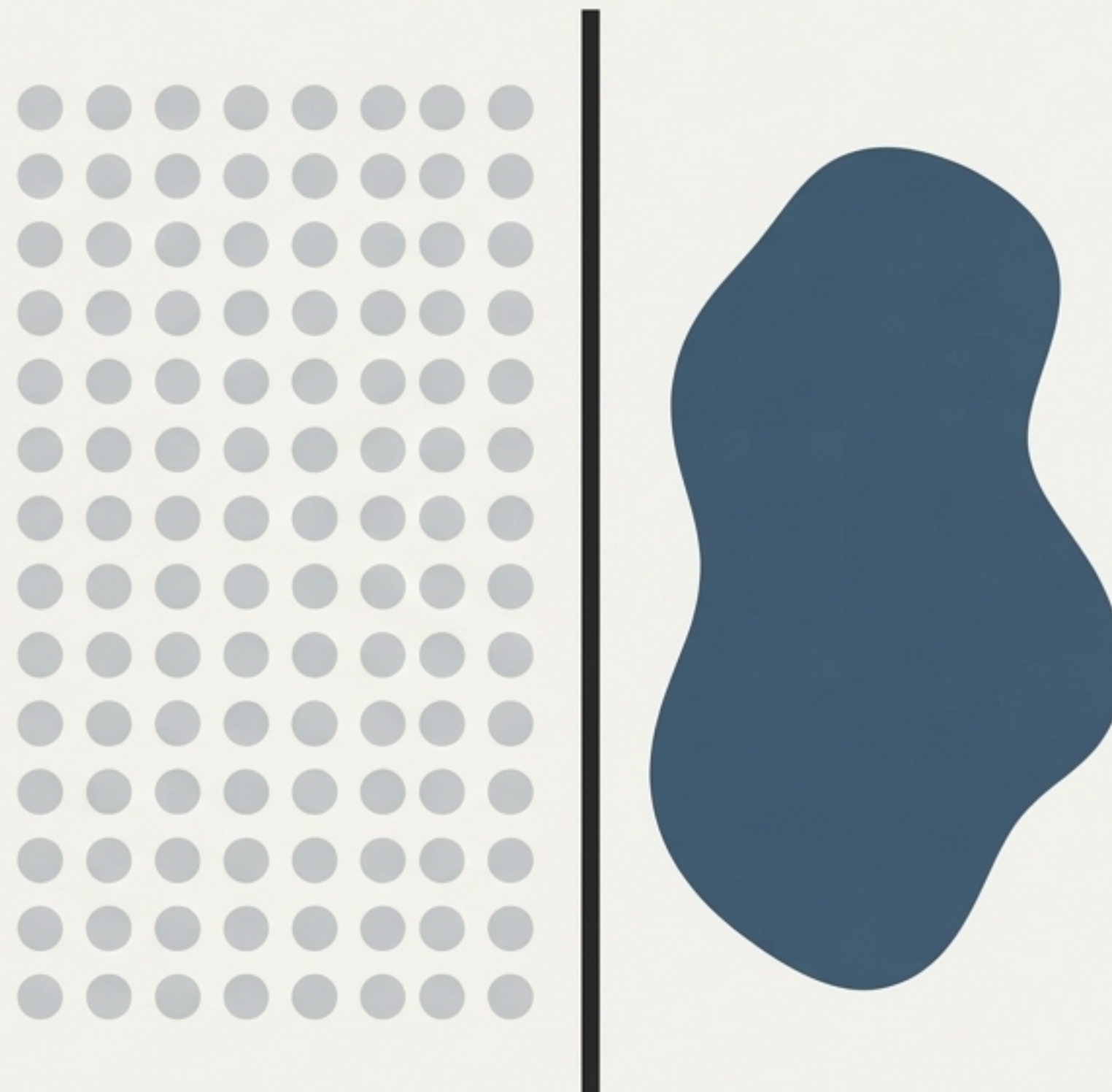
Cette aversion est la dynamique qui fédère tous les autres phénomènes. Elle fonctionne comme un signal d'alarme social : elle indique qu'il y a une anomalie à rectifier.

## Une aversion profonde et morale

- Elle ne concerne pas que l'obésité, mais « le corps qui grossit, peu importe l'origine du grossissement ». L'exemple de la grossesse, où la prise de poids normale est crainte et contrôlée (« Grossesse ne rime pas forcément avec baleine échouée »), révèle son ancrage socioculturel.
- Le corps obèse condense « à la fois excès de graisse et opprobre ». Son expansion, son relâchement et sa fluidité inspirent le rejet.

## La fonction sociale

- L'aversion délimite les frontières du lien social entre ce qui est considéré comme normal (mince) et anormal (gros). Vouloir maigrir, c'est vouloir « contrecarrer chez les autres cette aversion ».

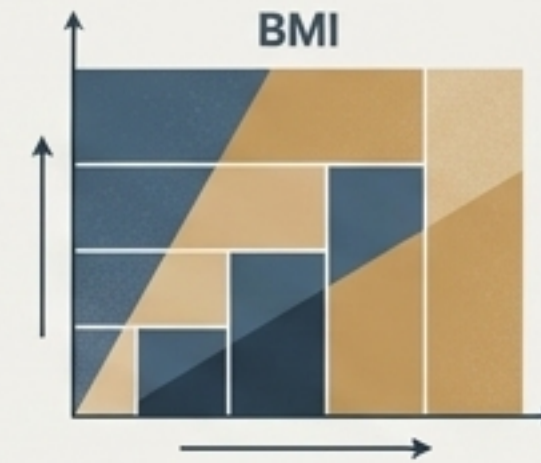




# Les instruments de la normalisation : mesurer pour mieux contrôler

Le XIXe siècle a introduit une nouvelle façon de signaler la **déviante corporelle** en la quantifiant.

Ces instruments permettent la « quantification de soi », essentielle pour agir sur le corps, le régulariser et le normaliser.



**L'indice de masse corporelle (IMC):**  
Crée une norme statistique du « poids moyen médian ».



**Le pèse-personne:** Fait entrer la surveillance du poids dans l'espace domestique et quotidien.



**Le miroir:** Devient un outil de jugement et d'auto-évaluation constante.



**La mode:** Définit et promeut une silhouette idéale, rendant toute déviation visible et socialement sanctionnée.

Effet : Chaque nouvelle information scientifique ou technique (ex: le cholestérol, les aliments anti-cancer) ne fait que « **reformer les façons de signaler ce qui est déviant** », sans jamais remettre en cause l'aversion fondamentale.

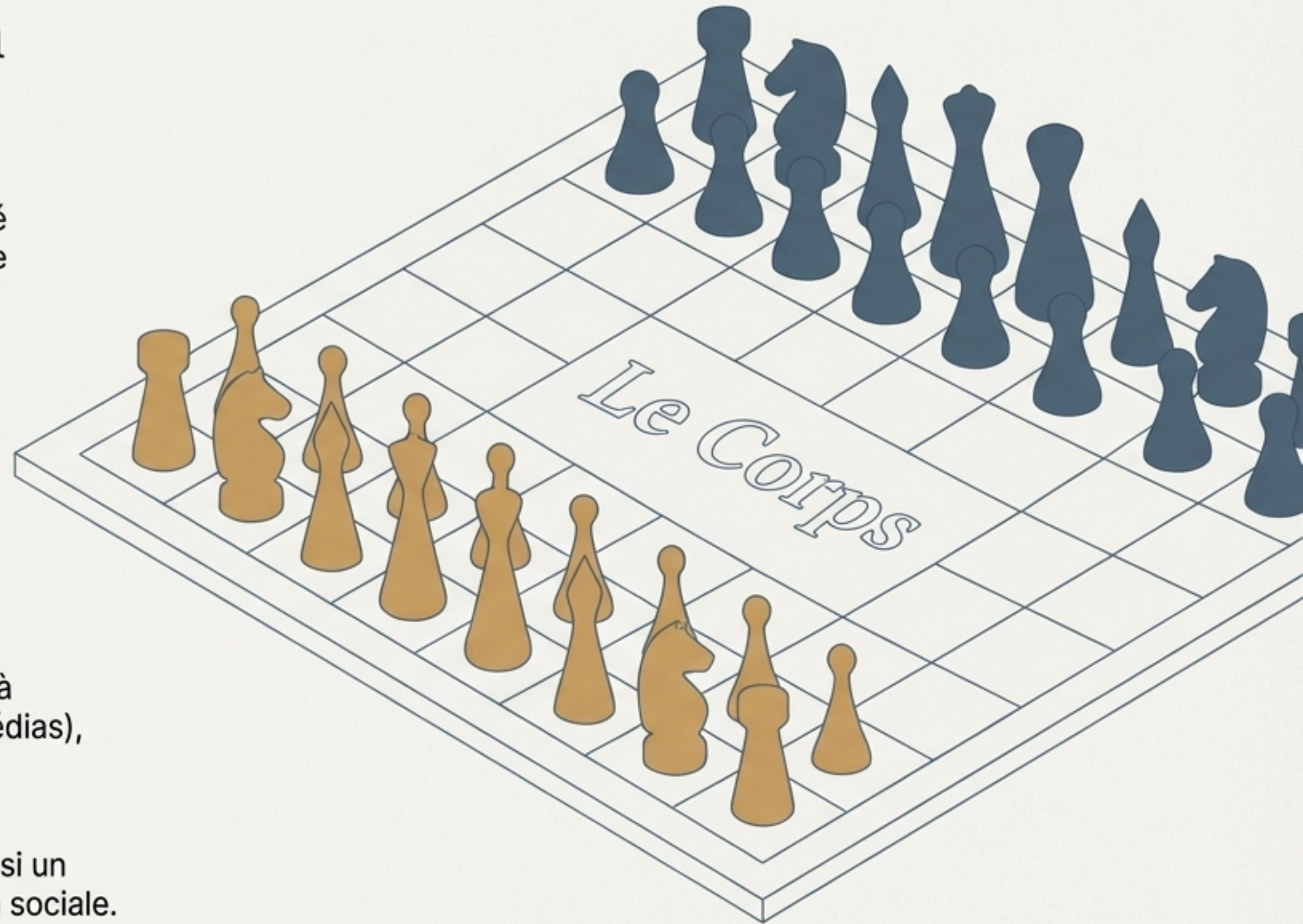


# Le corps comme champ de bataille : quand la santé devient un marqueur de classe

L'analyse révèle la construction d'un ordre social fondé sur la répression des corps pour occulter les enjeux de pouvoir et de domination.

## La thèse centrale

- Les classes les mieux nanties s'approprient une représentation du corps idéal (contenu, gouverné, performant).
- Elles en font la promotion comme un état universel à atteindre (via la santé publique, la médecine, les médias), non pas par la force, mais par l'incitation.
- Elles proposent les moyens pour y parvenir (saine alimentation, activité physique, régimes), créant ainsi un modèle qui sert leurs propres intérêts de distinction sociale.





# La grande inversion : le poids du statut social

L'histoire du corps révèle un renversement complet du rapport entre poids et richesse, exposant la nature sociale et non biologique de notre idéal corporel.



## **Société de pénurie alimentaire**

Le mieux nanti est gros. La graisse est un signe de richesse et de prospérité.



## **Société d'abondance alimentaire**

Le mieux nanti est mince, avec un corps entretenu.  
Le moins bien nanti est mal nourri, gras, en surpoids.



# La lutte contre l'obésité : hygiène publique ou contrôle social ?

Si le corps est un marqueur de classe, alors l'aversion envers le gras est plus qu'une simple préférence esthétique.

## Deuxième constat

L'aversion vis-à-vis du gras est vraisemblablement « une émergence de la répulsion du mieux nanti vis-à-vis du moins bien nanti ». C'est une forme de « racisme inhérent à toute société d'inégalités et de castes ».

## Troisième constat

Cette aversion se **légitime** sous la forme d'une « lutte contre l'obésité », qui devient en réalité une lutte contre le moins bien nanti et son « corps en débordement ». La référence est claire : il s'agit de **surveiller et punir** (Foucault).



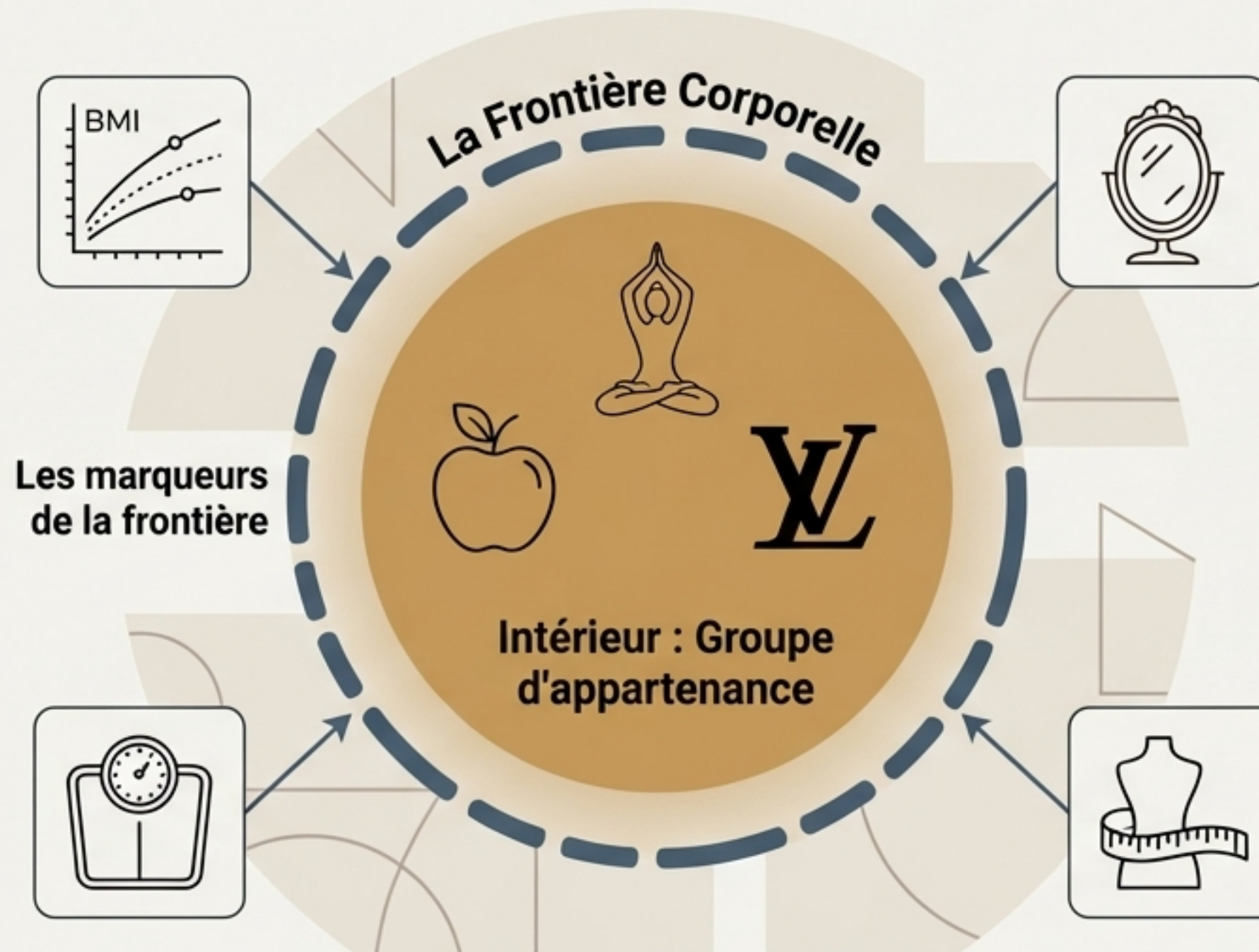


# Le corps-frontière : comment les apparences créent la distance sociale

Les classes favorisées instaurent des « frontières du corps » pour assurer leur position et marquer leur territoire social.

## Physiques et symboliques

Les normes (IMC), les objets (pèse-personne, miroir) et les pratiques (achat d'aliments de qualité, pratique de sports haut de gamme) ne sont pas neutres.



## Fonction

Ils délimitent un « intérieur » du groupe d'appartenance et un « extérieur », assurant le repérage et la mise en alerte.

Les « marqueurs corporels » deviennent des indicateurs de position et de place sociale.

**Conclusion :** Les jeux sur les apparences physiques renforcent le modèle du corps socialement attendu et maintiennent les hiérarchies en place.



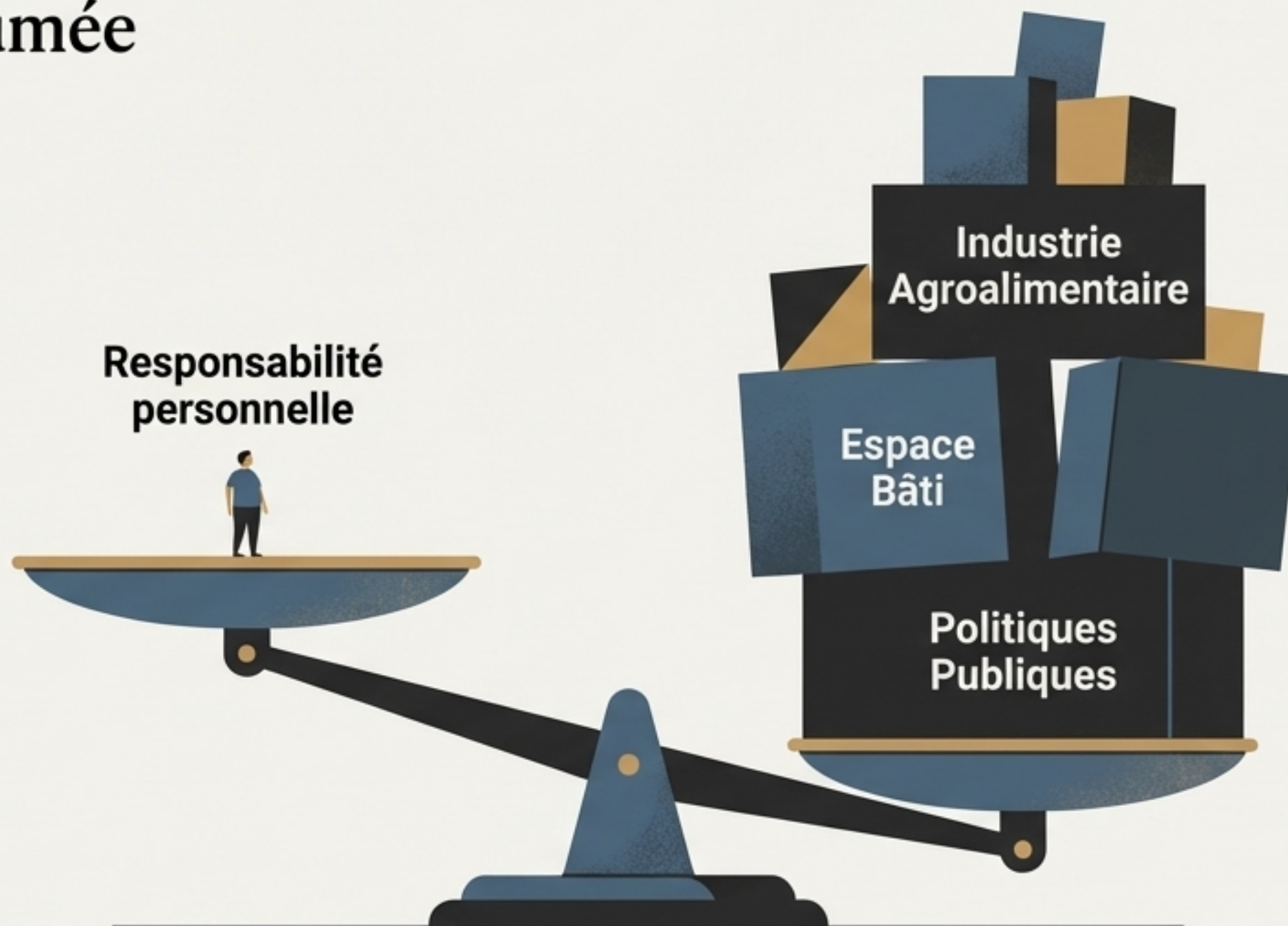
# L'alibi néolibéral : la responsabilité personnelle comme écran de fumée

Le discours dominant sur la lutte contre l'obésité s'inscrit parfaitement dans le contexte social néolibéral actuel.

## L'individu autonome et l'échec politique

En insistant sur l'individu souverain et sa responsabilité, on occulte « l'incapacité politique à modifier en amont l'infrastructure de la prise de poids » (complexe agroalimentaire, espace bâti, etc.).

L'obésité inscrit socialement un individu « en défaut de gouvernement de soi ». La stigmatisation qui en découle justifie l'ensemble des interventions de contrôle, tout en dédouanant le système.



**En résumé :** La lutte contre l'obésité est un « clivage souverain » qui naît et s'organise au travers des inégalités sociales qu'elle contribue à renforcer.



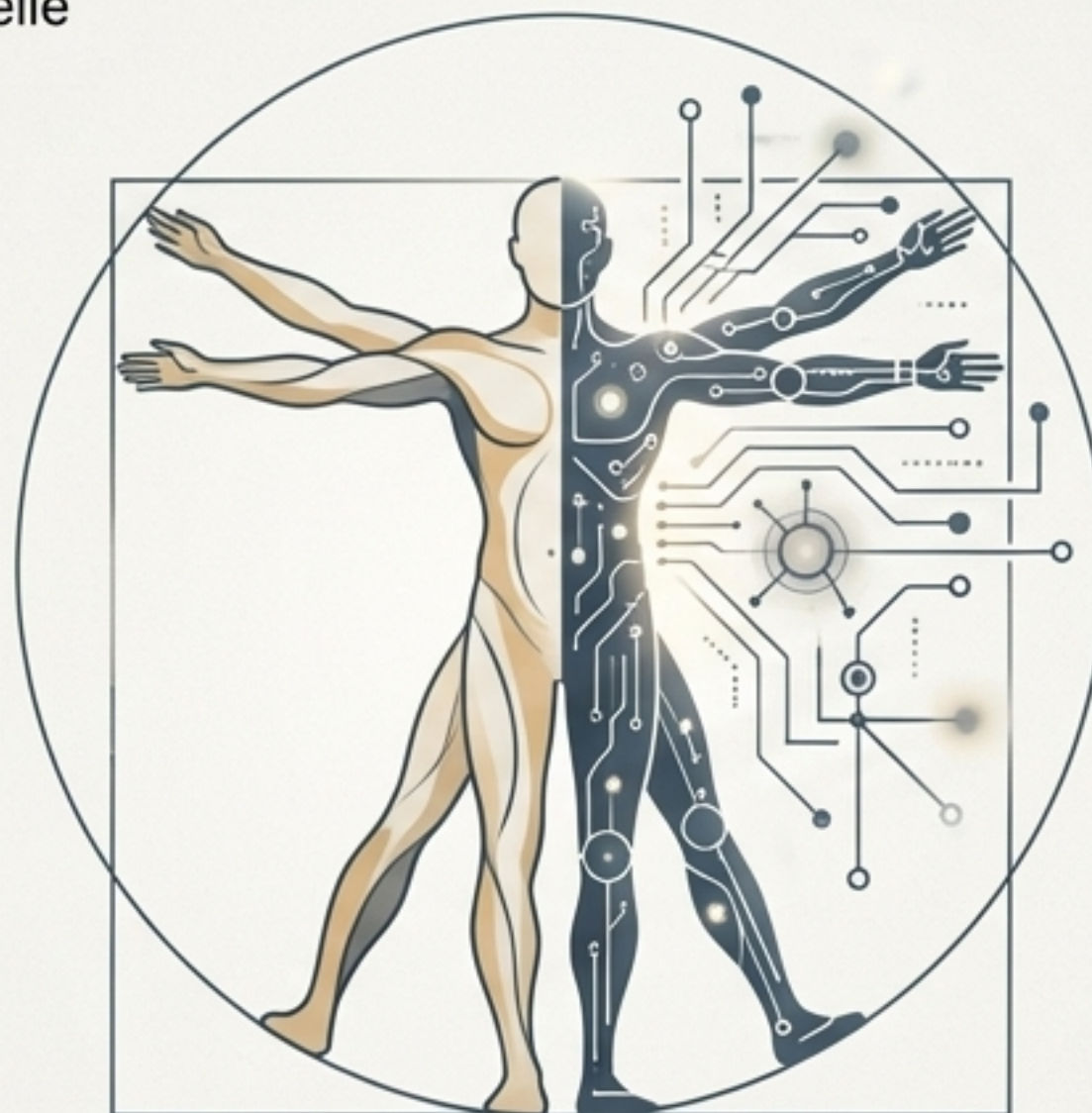
# Et demain ? le corps parfait et la fin des inégalités

La quête du corps parfait et la normalisation des corps pourraient entrer dans une nouvelle ère, celle du transhumanisme.

## La promesse technologique

Canela Deck, à Canela Deck

- Le projet transhumaniste ne se propose pas seulement de « parfaire le corps et de lui éviter de prendre du poids ».
- Son ambition ultime est d'« éliminer toutes formes d'exclusion sociale inhérentes à toutes sociétés d'inégalités ».



## Question ouverte

Canela Deck, à l'Inter.

Si la technologie permettait d'élaborer un corps quasi parfait pour tous, l'aversion envers le corps hors norme et les inégalités qu'elle engendre disparaîtraient-elles vraiment ? Ou trouveraient-elles simplement une nouvelle frontière à tracer ?