UNIVERSITÉ TOULOUSE - JEAN JAURES

INSTITUT SUPÉRIEUR DU TOURISME, DE L'HÔTELLERIE ET DE L'ALIMENTATION

MASTER ALIMENTATION

Parcours « Sciences Sociales Appliquées à l'Alimentation »

MÉMOIRE DE PREMIÈRE ANNÉE

Les normes corporelles et les régimes dans la modernité

L'influence de la société sur l'intériorisation des normes chez les femmes

Présenté par :

Mathilde Labeaut

Année universitaire : **2015 - 2016**

Sous la direction de : **Laurence Tibère**

UNIVERSITÉ TOULOUSE - JEAN JAURES

INSTITUT SUPÉRIEUR DU TOURISME, DE L'HÔTELLERIE ET DE L'ALIMENTATION

MASTER ALIMENTATION

Parcours « Sciences Sociales Appliquées à l'Alimentation »

MÉMOIRE DE PREMIÈRE ANNÉE

Les normes corporelles et les régimes dans la modernité

L'influence de la société sur l'intériorisation des normes chez les femmes

Présenté par :

Mathilde Labeaut

Année universitaire : **2015 - 2016**

Sous la direction de : **Laurence Tibère**

L'ISTHIA de l'Université Toulouse Jean Jaurès n'entend donner aucune approbation, ni improbation dans les projets tuteurés et mémoires de recherche. Les opinions qui y sont développées doivent être considérées comme propre à leur auteur(e

"Avoir une juste proportion d'embonpoint, ni trop ni peu, est pour les femmes l'étude de toute leur vie."

Brillat-Savarin

Remerciements

En premier lieu, je remercie Mme Tibère qui m'a accompagnée avec beaucoup de patience tout au long de l'année dans ma recherche. Son aide et ses conseils m'ont permis d'avancer plus sereinement.

Merci à Mr Reyssac pour son aide et ses conseils pour la rédaction de nos mémoires et la présentation orale.

Je remercie aussi, Mme Dupuy et Mr Serra-Mallol pour les conseils transmis pendant les cours de méthodologie de recherche.

Enfin, je remercie toutes les personnes, amis ou familles qui m'ont soutenu tout au long de ce mémoire.

Sommaire

Introduction 2
Restrictions alimentaires, une envie de conformité aux normes corporelles 4
Chapitre 1 : Contexte socio-historique des normes corporelles 5
1. Les normes, les valeurs et leur intériorisation 5
2. Approche socio-historique de l'évolution des normes corporelles féminines 7
3. Informations sur la population. 10
4. Renforcement et diffusion de la norme de la minceur 15
Chapitre 2 : Contexte socio-anthropologique de l'alimentation 21
1. La condition d'omnivore et le contrôle de l'alimentation 21
2. Gestion de l'abondance, gestion de l' anxiété 25
3. Le médical 28
Chapitre 3 : Modernité et Identité 30
1. Construction de l'identité 30
2. Le corps comme support identitaire 32
3. Socialisation et rôles sociaux 33
4. Hyper-individualisation 34
5. Réflexivité 38
Liens entre les régimes et l'identité dans la modernité 40
Problématique et présentation des hypothèses 41
Hypothèse 1 43
1. Les notions apportées par Bourdieu 43
2. Le lien entre le corps et les capitaux 46
Hypothèse 2 52
1. Les régimes accompagnateur de l'individualisme croissant de la société 52
2. L'intériorisation du sentiment de responsabilité à travers le régime 54
3. Le régime amincissant, révélateur du contrôle que s'impose la société 55
4. Recherche du bien être et quête du corps heureux 56
5. Soucis de plaire et esthétisation 58
6. Le corps technique, consommateur de l'innovation 59
Présentation d'une méthodologie provisoire 62
1. Les méthodes de collecte de données 63
2. Méthodologie choisie 67
3. Les outils d'enquête 72
Conclusion 80
Bibliographie 82
Table des annexe 86
Annexe A : The International Classification of adult underweight, overweight and obesity according to BMI 86
Annexe B : La Vénus de Lespugue 87
Table des matières 88

Introduction

"L'existence est d'abord corporelle" (Le Breton, 2000). Cela signifie que le corps sert d'interface entre un individu et le monde qui l'entoure. Le corps permet l'appropriation de l'environnement, et les expressions corporelles en sont le résultat. La relation que chacun entretien avec son corps est très variable : dans chaque société, chaque homme et chaque femme a une relation à la corporéité différente. Dans les sociétés modernes, le corps a un statut particulier, il lui est presque attribué une conscience propre (Le Breton, 2000).

La modernité, caractérisée par des avancées scientifiques ainsi que par le développement d'une économie nouvelle, est un terme utilisé pour décrire une période qui commence à la renaissance. Elle a ensuite été remplacée par une post-modernité lorsque les relations sociales caractérisées par une solidarité mécanique se sont transformées pour devenir des relations basées sur une solidarité organique. La modernité de la société actuelle est appelée hypermodernité, surmodernité, ou encore troisième modernité. Elle est définie ainsi car elle amplifie les tendances à la consommation et l'individualisme qui caractérisait la post-modernité (Aubert, 2004, p. 14-16). F Ascher a repris les types de solidarité explicités par Durkheim et a associé la troisième modernité à un remplacement de la solidarité dite "organique" par une "solidarité reflexive" (Ascher, 2004, p.177). Par la suite, le terme de modernité renverra à la période dans laquelle nous vivons.

À chaque période, les sociétés ont leurs particularité, et il semblerait que les individus occidentaux de la société actuelle portent un intérêt tout particulier à leur corps et cherchent à le soigner en permanence. Ce phénomène est supporté par un ensemble de normes touchant surtout les femmes dont les pratiques alimentaires sont adaptées pour correspondre aux critères corporels.

Il a pu être observé que le nombre de produits diététique sur le marché de l'agroalimentaire avait beaucoup augmenté ces dernières année, et que les compléments alimentaires minceur sont très nombreux. La minceur apparait aussi largement dans les

publicités et les lignes de vêtements destinées au sport semblent encourager des pratiques amincissantes. Ainsi, les restrictions alimentaires, plus communément appelées régimes amincissant, sont pratiquées par de nombreuses femmes ayant l'envie de se conformer à cette minceur.

Les pressions sociales sur le corps s'appliquent fortement sur les femmes, et le passage à l'âge adulte pendant l'adolescence constitue une période de changements biologiques, psychologique et physiologique. Le corps, à ce moment là, est d'autant plus important. C'est pour cela qu'il semble intéressant d'étudier les régimes amincissant en essayant de regrouper les éléments explicatifs de la pratique en ce centrant sur les jeunes femmes en période d'adolescence et débutant dans la vie d'adulte (c'est à dire entre 15 et 25 ans).

Afin de mieux comprendre l'importance du contrôle alimentaires chez les jeunes femmes modernes, nous allons présenter le contexte socio-historique des normes corporelles. Pour cela, nous allons expliquer ce que sont les normes et les valeurs en général et appliquées au corps, les différences dans le temps et dans l'espace entre les critères de beauté corporelle féminins seront abordés pour ensuite nous centrer sur les jeunes femmes modernes et les normes auxquelles elles sont soumises.

Le contexte socio-anthropologique de l'alimentation permettra de présenter les constantes alimentaires qui sont communes à tous les hommes ainsi que certaines facettes de l'alimentation moderne au travers de l'abondance et de la médicalisation.

Les spécificités identitaires des individus hypermodernes seront ensuite évoquées.

Nous allons ensuite expliquer ce qu'est l'identité, le rôle du corps dans l'identité de chacun, et voire que la modernité à supporté la réflexivité et l'individualisation de la société ce qui a des conséquence sur les hommes en tant que mangeurs.

Après avoir dégagé une problématique et expliqué nos hypothèses, une justification de la méthodologie permettant de vérifier les hypothèses sera présentée.

Partie 1 :

Restrictions alimentaires, une envie de conformité aux normes corporelles

Chapitre 1 : Contexte socio-historique des normes corporelles

1. Les normes, les valeurs et leur intériorisation

1.1. Définitions

Dans chaque culture, société, groupes de personnes dans les quels sont immergés les individus, les comportements et les pensées, les façons de vivre sont largement influencés par un ensemble de valeurs, normes, règles.

Les valeurs sont des idéaux à la base des sociétés. Elles sont à l'origine des façons de vivre et de penser et sont absolues. Les valeurs sont stables dans le temps et imposent une morale aux membres d'une société qui les partagent[1].

C'est le système de valeurs qui est à l'origine des normes.
Selon les groupes sociaux, les individus devront adopter un comportement précis en fonction des situations qu'ils vivent. Les normes impliquent une façon d'être dans la société, des principes que tous ses membres sont sensés respecter. Admises et légitimées par une collectivité donnée, les normes peuvent être dictée par la loi ou elles peuvent êtres induites par les coutumes, informelles et intériorisées. Une norme intériorisée est acceptée et son extériorisation se traduit par des comportements et actes concrets.

Les normes sont légitimées socialement, institutionnalisées. Une institution est un fait social stable, durable et qui s'impose de lui même aux individus. C'est un cadre qui transmet les valeurs, les normes, les règles au fil des générations [2].

La transgression des normes formelles est sanctionnée juridiquement, alors que la non-conformité aux normes informelles est sanctionnée par la désapprobation des autres individus, et par la culpabilité. Les normes sont intériorisées par les individus, si bien

[1] SERRA-MALLOL Christophe. *Psychosociologie et communication*. Cours de Master 1 Alimentation SSAA, ISTHIA, Université Toulouse Jean Jaurès, 2015.

[2] Ibidem

qu'ils s'auto-contrôlent dans le but de les suivre[3]. Lorsqu'un individu ne répond pas aux attentes, n'applique pas une norme, il a un comportement déviant. Une déviance est une non-conformité aux normes. Être identifié comme déviant, désigné par un tiers, c'est porter l'étiquette de la transgression à une norme par le regard des autres. On parle alors de stigmatisation. Un stigmate est donc un attribut personnel marquant une différence et perçu péjorativement par les autres.

1.2. Application au corps

"Le corps est un symbole de la société." [4] Il est représentatif de ses valeurs et donc son usage entraine des enjeux sociaux importants. Les représentations, les significations et les symboles rattachés au corps sont différents d'une société à une autre. La corporéité est culturellement et socialement déterminée. Au quotidien, chaque individu utilise son corps, et tous ses mouvements peuvent être culturellement et socialement étudiés. Chaque action individuelle peut être expliquée par ses valeurs (Le Breton, 1992,p. 88).

Le corps est soumis à des normes sociales, et médicales qu'il est important d"identifier et de distinguer.
L'Indice de Masse Corporelle (IMC) permet de catégoriser médicalement les individus selon leur corpulence. L'IMC est déterminé par le rapport du poids sur la taille au carré, et il indique l'état nutritionnel. Cet indice universel a été créé en 1995 par l'Organisation Mondiale de la santé (OMS) afin d'identifier plus facilement les individus dont le poids est associé à des facteurs de risques pour certaines pathologies. Il ne prend pas en compte l'âge et le sexe des personnes (Annexe A) (WHO, 2000).,

À cause du manque de considérations d'autres facteurs (que le poids et la taille) pour mesurer la corpulence, une différence de poids de 500 g peut faire passer un individu de la catégorie "surpoids" à celle de "poids normal", ce qui peut avoir des conséquences

---

[3] Ibidem
REVILLARD Anne. *Introduction à la sociologie*. Cours de Licence AES 1ère année, Université Paris 13 – Villetaneuse.
Robert Philippe, Bailleau Francis, « Normes, déviances, réactions sociales sous le regard de jeunes sociologues français. », *Déviance et Société* 2/2005 (Vol. 29), p. 99-101

[4] Douglas Mary, De la souillure, Paris, François Maspero, 1971

directes sur la perception qu'une personne peut avoir d'elle même. Cette norme peut être remise en question sachant que la masse musculaire est beaucoup plus lourde que la masse grasse. Ainsi pour le même IMC, deux personnes de même taille peuvent avoir des morphologies complètement différentes (Boëtsch, 2013).

La norme sociale de la corpulence peut être déterminée comme la catégorisation des corps menant à leur acceptation ou leur rejet, individuellement des normes biomédicales. C'est la perception subjective des corps par la population. Ce n'est pas parce qu'un corps sera médicalement "maigre" qu'il le sera aussi socialement, et ce n'est pas parce qu'un corps sera classifié "en surpoids" par l'IMC que la société ne le verra pas "normal". "Les normes corporelles apparaissent en effet comme un outil de contrôle social"[5]. Le physique permet d'évaluer (subjectivement) une personne sur son état de santé, son statut social, son mode de vie et informe sur l'histoire personnelle (Boëtsch, 2013; Acosta, Andres, Bergamaschi, 2014).

2. Approche socio-historique de l'évolution des normes corporelles féminines

2.1. L'appréciation des corps féminins dans les sociétés traditionnelles

La beauté d'un corps est déterminée selon ses formes. La corpulence est l'un des critères considéré dans le jugement de l'esthétique d'un corps. Ainsi la beauté (qui est un jugement subjectif) et la corpulence sont étroitement liées. Le corps est un capital plus ou moins valorisé selon ses caractéristiques et les attentes des sociétés.

La majorité des sociétés traditionnelles semblent valoriser une femme bien en chair plutôt que mince. L'idéal féminin est la rondeur dans les pays n'ayant pas encore subi la transition démographique. Des résultats collectés pas l'OMS montrent d'ailleurs que les femmes ont une corpulence plus élevée que les hommes (De Saint Pol, 2010, p. 103).

[5] Acosta F., Andres H., Bergamaschi A., et al. Les normes corporelles comme enjeu d'altérité. Colloque pluridisciplinaire , 9 et 10 octobre 2014 ,Université Nice Sophia Antipolis Campus St Jean d'Angély , p. 2

Selon une étude réalisée par Brown et Konner en 1987, plus de 80% des sociétés traditionnelles (parmi les 58 sur lesquels des données ont été collectées) supportent des valeurs associées à une forte corpulence des femmes.
Il est aussi possible d'ajouter que la masse graisseuse d'un individu, si elle est présente en grande quantité est un signe de prestige et de haute position sociale. Pour évoluer dans ces sociétés, il est préférable d'avoir un corps jugé comme gros par les sociétés très occidentales (Poulain, 2002, p. 128).
En Afrique de l'est, le peuple des Banyankole prépare dès l'âge de 8 ans les jeunes filles à se marier par l'augmentation de leur masse graisseuse(Garcia, Contreras, 2008, p. 65).

La sous-alimentation, la quantité de calories disponible à une personne et de l'état nutritionnel des individus change complètement leur attrait pour le gras. Les sociétés connaissant la faim et les classes défavorisées sous-nourries sont plus à même de valoriser une forte corpulence et des repas très riches (Garcia, Contreras, 2008, p. 65)

2.2. Le corps féminin occidental à travers l'histoire

La vénus de Lespugue (Annexe B), témoin de l'art préhistorique est une statuette en ivoire représentant une silhouette féminine. Si elle incarne les critères de beauté de la société, alors il est fortement possible qu'à cette époque ce soient les femmes rondes, voire obèses qui étaient appréciées (Poulain, 2002, p. 128).
Les idéaux grecs originaux, dont la beauté féminine était incarnée par Aphrodite étaient, sans paraitre obèses (comme les nombreuses statuettes préhistoriques retrouvées), plutôt enrobés. Les femmes étaient valorisées par leurs hanches larges et une forte poitrine. Mais elles devaient, malgré leurs formes, avoir un corps galbé par une pratique sportive (Fischler, 2001, p. 358).
C'est au Moyen-Âge que les critères de beauté peuvent paraitre les plus similaires aux critères actuels. Les femmes frêles, graciles et très étroites étaient associées à la beauté.
Puis, la renaissance voit réapparaitre les critères de la rondeur comme idéaux. L'enrobement corporelle montre une haute position sociale, le succès et la richesse (Poulain, 2002, p. 129).

Les normes actuelles commencent à se dessiner à partir de la fin du XIX° et le début du XX° siècle. Sont apparus les premiers régimes amaigrissants avec le sport comme outil et les prescriptions pour les diabétiques comme support. Les régimes amincissants se sont largement diversifiés à partir des années 30. C'est dans les années 1950 que le culte de la minceur s'est vraiment intensifié, à un tel point que tout ce qui est relatif au gras est caractérisé de pathogène (Defrance , 1994).

La minceur devient un signe de distinction et de succès. La minceur est presque devenue synonyme de beauté. Surveiller son alimentation et faire des régimes devient une pratique normalisée pour tout le monde (Poulain, 2002): des excuses sont trouvées à toutes les périodes de l'année pour justifier le commencement des régimes.

Bien que le corps d'une femme avec des hanches larges et une forte poitrine puisse être apprécié car il renvoie à la fertilité et la douceur, c'est aujourd'hui la minceur qui a l'approbation générale de par son association à une bonne maîtrise de soi et au contrôle (Apfeldorfer, 2008, p. 72). Il est demandé d'être mince et tonique. Le contrôle alimentaire va de paire avec la pratique du sport (Fischler, 2001). C'est le corps léger qui constitue le capital le plus valorisé.

2.3. Stigmatisation de l'obésité, des rondeurs et du corps gras

L'intériorisation des normes de minceur a des conséquences sur la vision et les pratiques des femmes sur leur propre corps, mais également sur leurs perceptions et leurs attitudes face aux autres.

La société tend à se comporter de façon raciste face à des personnes en surpoids ou obèses. Le racisme hiérarchise les individus selon des critères visibles définis, et une personne raciste stigmatise et discrimine un individu d'une autre "race". Une attitude hostile et de haine est généralement associée au racisme. La stigmatisation des personnes obèses peut être comparée à du racisme puisque les obèses sont classés dans un groupe dont la caractéristique physique sur laquelle on se focalise est une différence non tolérée. L'inégalité qu'il peut y avoir entre les corps n'est pas acceptée. "Le corps

étranger devient le corps étrange." [6] L'image toute entière de l'individu est stéréotypée à cause de sa corpulence perçue comme une fatalité biologique. Il est alors jugé, rabaissé, et diminué car il ne correspond pas au modèle recherché. Une personne raciste, par son comportement, cherchera à valoriser ses propres attributs (dans le cas du rejet de l'obésité, l'attribut en question sera son corps) (Le Breton, 1998, p. 9).

Les critères de beauté sont culturellement construits, l'aversion pour la graisse corporelle n'est pas intemporelle ni transculturelle.

3. Informations sur la population.

3.1. Stéréotypes des genres sur le corps

Les hommes et les femmes présentent des différences biologiques innées évidentes. Ces différences ont des répercussions directes sur les formes corporelles et leur vie en société. Ainsi, l'alimentation, par son implication directe dans la modification du corps fait également l'objet de différenciations entre les sexes. Bien que la sociétés supporte et affirme une égalité, il y a toujours une plus grande tendance aux femmes à préparer les repas, à faire les courses, ce qui peut être perçu comme une première pression et inégalité. Depuis l'enfance, la société influe sur le mode d'alimentation menant à un contrôle des apparences (Fournier *et al.*, 2015, p. 24-25).

Des différences peuvent être notées entre les filles et les garçons. De par un modèle de socialisation différent, les premières tendent à rejeter une plus grande quantité d'aliments, à l'exception des légumes. En grandissant elles apprécient de plus en plus les légumes et vont rejeter d'autres aliments comme le beurre. Les pressions sociales et les stéréotypes de genre peuvent expliquer ces observations (Fischler, 2001, p. 112).
Pendant l'adolescence, les préoccupations sur le poids sont très importantes, et il n'est pas surprenant que certaines femmes commencent à faire des régimes dès le collège ou

[6] Le Breton David, *La sociologie du corps*, 4e éd., Paris, Presses Universitaires de France « Que sais-je ? », 2000, 128 p.

lycée dans un but d'intégration ou parce qu'elles acceptent les normes (Carof, 2015, p. 222).
Dans le milieu professionnel, l'apparence des femmes a beaucoup plus d'importance que celle des hommes (Carof, 2015, p. 223).

Il existe des représentations sur les types d'aliments consommés par les femmes et par les hommes. Certains aliments seraient plus féminins comme la viande blanche, les produits allégés, le bio, les laitages, le sucré, alors que l'alcool, les féculents et la viande rouge sont associés à une consommation plus masculine. Selon Bourdieu, les femmes favorisent généralement une alimentation légère et peu nourrissante (Bourdieu 1979) [7].
La moitié des femmes interrogées mangent des repas hypocaloriques en période de régime, suppriment les féculents et sucres, 1/4 pèsent leur nourriture et comptent les calories, et les plus jeunes sont souvent les plus adeptes des régimes basés sur le jeûn (Carof, p. 220, 2015).
Il est important de noter que les femmes commencent un régime à partir d'une estimation de 2-3 kilos en trop, alors que pour les hommes, la mise au régime implique des objectifs plus large (5-7 kilos). Le seuil d'acceptabilité est vue différemment selon qu'on est une femme ou un homme, les premières étant plus réceptives aux discours de santé (Carof, 2015, p. 222).

Lorsque les hommes sont en période de régime, ils n'ont pas une attitude de contrôle aussi poussée que les femmes. En effet, celles-ci planifient complètement leur quotidien autour des prises de repas sans aucune flexibilité. Les régimes deviennent alors une obsession qui a des conséquences lourdes sur le plan organisationnel, mais aussi psychologique (Carof, 2015).
Les femmes sont plus soumises que les hommes à la pression sur la minceur, donc leurs restrictions sont plus fortes (Carof, 2015, p. 227).

De nos jours, c'est une morphologie androgyne du corps féminin qui semble plaire le plus. On peut noter une "homogénéisation des sexes", et des critère de beauté qui n'échappent pas à la mondialisation. Il a aussi été remarqué que la beauté est disharmonieuse: il est demandé dans le même temps d'avoir une bouche pulpeuse et

[7] BOURDIEU P., 1979. *La distinction : critique sociale du jugement.* Paris, Minuit

une poitrine généreuse tout en restant très mince. En appartenant à la société de consommation, un individu devient propriétaire de son corps. Celui-ci est un capital qu'il cultive comme sa santé, sa jeunesse ou son intelligence, au gré des tendances (Apfeldorfer, 2008, p. 72).
"Les états du corps peuvent alors donner lieu à une production et un commerce enrichissant." (Apfeldorfer, 2008, p. 73).

3.2. Un rapport à la minceur affirmé dès l'adolescence

L'adolescence constitue une période clé dans la construction de l'identité individuelle, sociale et collective. La transformation physiologique du corps peut donner lieu à des tourments : il n'est pas toujours facile d'accepter et de s'approprier son corps d'adulte (Guilhem et Sellami, 2008).
Pendant cette période de vulnérabilité, il y a une plus grande réceptivité des appréciations extérieures. Les remarques des autres (de la famille, des amis notamment) ainsi que les regards sont particulièrement source d'attention. Un adolescent agira sur son apparence avec le désir de se conforter à une norme, ou au contraire de s'en détacher. En même temps il va chercher à recréer l'image intériorisée de la féminité ou de la masculinité. Le sport et l'alimentation sont des leviers d'action de gestion du corps (Guilhem et Sellami, 2008).
Les adolescentes n'ayant pas une vision objective de leur poids seront plus sujettes à la pratique des régimes. Ce sera un moyen d'être bien avec son corps, mais dont les restrictions, les privations, et le contrôle exercé seront vécu de façon contraignante. Le régime peut constituer une réponse au culte de la minceur sociétal ou être le signe du refus d'acceptation du corps de femme adulte.
La première vision correspond plus aux opinions évoquées dans le dossier (Guilhem et Sellami, 2008).

Des adolescents (filles et garçons) ont reporté que c'est souvent l'apparence physique qui est à l'origine d'une exclusion sociale ou d'une discrimination. Concernant la corpulence, les résultats montrent que les filles corpulentes sont principalement touchées par des inégalités et que les filles en général sont plus sensibles aux remarques et moqueries.

Les moqueries subies par les jeunes filles les poussent à avoir une attitude beaucoup plus sévère et critique par rapport à elles-mêmes. Une forte intériorisation de base des normes physiques peut donc se trouver renforcée par des interactions sociales négatives en lien avec leur morphologie (Galland, 2006).

Selon des jeunes adolescents (garçons), les femmes n'ont pas à avoir un corps maigre ou dénué de graisse corporelle, bien au contraire. Les adolescents ne se soucient pas des quelques kilos en trop que peuvent avoir une fille, au contraire des adolescentes qui apprécient leur corps beaucoup plus mince : les formes valorisées par les hommes ne sont pas forcément voulues par les jeunes femmes (Guilhem, 2009).
Une étude de Mouchès renforce cette idée: l'IMC idéal de la femme serait de 20 selon les hommes et de 19 selon les femmes [8] (Galland, 2006).
Les jeunes filles font des régimes amincissant de plus en plus tôt. Un tiers des adolescentes pense avoir un poids supérieur à la normale, et c'est pour cette raison que 20% d'entre elles ont déjà expérimenté des régimes (Pellae, 2003).

3.3. Les femmes et leur corps: une sveltesse toujours recherchée

Une étude par questionnaire a été réalisée par 7 étudiants de l'institut d'Études Politiques de Paris sur 148 étudiantes entre 18 et 25 ans pour estimer leur rapport à la minceur.
Pour réaliser cette étude, des photos provenant de magazines de mode ont été utilisées. Parmi ces jeunes femmes, seules 4 d'entre elles ont un IMC supérieur à 25, mais presque la moitié se trouve esthétiquement trop corpulente. Leur vision de la minceur semble altérée puisque les modèles anorexiques présentés dans les magazines leur paraissent normaux et suscitent même l'envie pour presque un quart des étudiantes. Elles font une confusion entre les normes d'origine médicale et d'origine sociale ce qui a des conséquences sur la perception de leur propre corps. Elles ont en effet tendance à surestimer leur IMC (elles se voient généralement avec un IMC plus élevé que leur IMC réel).

[8] **Mouchès A.** La représentation subjective de la silhouette féminine. *Les Cahiers internationaux de psychologie sociale*, 1994, 4/24, pp. 76-87.

Les résultats donnent un aperçu de l'intériorisation des normes de minceur. Considérant la catégorie socioprofessionnelle des parents des jeunes filles il est probable que les données soient plus représentatives des hautes classes sociales. La taille de l'échantillon peut aussi remettre en question la viabilité de l'étude. Cependant, d'autres éléments viennent appuyer ces résultats (Lacuisse-Chabot et Nathan-Tilloy, 2004).

E Masson a réalisé une étude à la fois quantitative et qualitative sur des femmes de 18 à 65 ans. Les échantillons sont représentatifs de la population française.
Il a été montré qu'une française sur deux a déjà effectué un régime. La maigreur, comme pour les étudiantes interrogées, ne semble pas être un problème pour les femmes en général, avec presque 5% des sondées qui désirent appartenir à la catégorie des femmes maigres lorsqu'elles sont questionnées sur leur poids idéal. Seul 31, 5% des femmes semblent relativement satisfaites de leur poids actuel [9]. Les deux tiers des femmes considèrent qu'une perte de poids pour avoir leur poids idéal est nécessaire. Il n'est pas surprenant cependant que ce sont les femmes avec le plus fort IMC qui désirent une perte de poids la plus importante. L'âge apparait comme un facteur d'influence sur les attentes des femmes face à leur poids puisque 13,2% de celles entre 18 et 25 ans désirent un poids qui leur donnerait un IMC inférieur à 18,5.
Il y a une pensée générale qui associe la minceur à la volonté personnelle, le contrôle de soi, de responsabilité individuelle. Une femme sur deux est d'accord pour dire qu'il faut être mince pour être dans la norme. Elles reconnaissent que des pressions multiples les influencent dans leur choix de vouloir rester minces. Entre 18 et 24 ans, ce sont deux tiers des femmes qui associent la minceur avec une norme [10].
Parmi les femmes interrogées dont l'IMC est compris entre 18,5 et 30 (738 femmes), la moitié a déjà fait un régime, et les jeunes femmes (18-24ans) en ont fait en moyenne 4.
Globalement les femmes sont en accord avec le fait que leur corps puisse être façonné.
Suite à l'étude réalisée, E Masson a été en mesure de réaliser cinq profiles de femmes face à la minceur et à leur corps:

- Les femmes « au corps complice » (14%) : Elles sont globalement satisfaites de leur corps et sont dans un équilibre qui n'implique pas de régime.

[9] "Seules 17,5% d'entre elles déclarent avoir un poids correspondant à 1 kilo près à celui qu'elles souhaiteraient peser et elles sont encore moins nombreuses (14%) à penser que leur poids réel correspond au poids « bon pour leur santé »"

[10] "près de la moitié des femmes (49,1 %) considère que « être mince c'est une obligation pour être dans la norme » et cette proportion monte jusqu'à 64,8 % pour les 18-24 ans[11] "

- Les femmes « au corps qui parle, reflet des états d'âme » (37%) : Leurs prises ou pertes de poids, ainsi que la vision qu'elles ont de leur corps, sont généralement reliées à leurs émotions.
- Les femmes au « corps résigné » (20 %) : Elles ont renoncé à mincir, et mettent une distance avec leur corps pour tenter de trouver une paix avec elles-mêmes. Elles sont passives et fatalistes concernant leur corps.
- Les femmes « au corps en souffrance » (12%) : Elles sont dans une lutte perpétuelle avec leur corps par des régimes à répétition. Elles ont une vision très négative d'elles-mêmes, accentuée par les échecs des régimes effectués.
- Les femmes « au corps objet » (16%) : Très minces, elles modèlent leur corps à l'extrême dans un but de mincir. Elles opèrent un contrôle quotidien et ont un mode de vie stricte pour atteindre leurs objectifs. Elles tentent d'avoir une maîtrise totale sur leur capital corporel (Masson, 2004).

4. Renforcement et diffusion de la norme de la minceur

4.1. Le marché de la mode

4.1.1. L'influence de la haute couture

La mode est grandement impliquée dans l'évolution des normes du corps. C'est le couturier Paul Poiret, en 1908, qui a pour la première fois valorisé la minceur par le biais de la mode. Une femme à la silhouette androgyne et aux longues jambes convenait mieux pour porter ses créations, qui attiraient plus le regard que le modèle en lui-même. En plus de valoriser le vêtement plutôt que la femme, le corps maigre ne nécessitait aucun sous-vêtement ni accessoires encombrants pour parfaire l'aspect visuel de la tenue (Fischler, 2001, p. 362).

Des années plus tard, Courrèges et Armani continuent d'employer des jeunes filles toujours plus minces pour sublimer leurs créations. Courrèges était un promoteur des jupes courtes et des habits avec des formes géométriques, comme les robes trapèzes. De plus, les pantalons dessinés étaient portés larges et ne devaient pas mouler le corps

pour des questions de confort. Il était partisan d'un habillement avec peu d'entraves autour du corps, et destiné aux femmes jeunes et actives. Tout dans ses créations encourageait les femmes à se conformer à la minceur des mannequins.
Les créations pour femmes d'Armani avaient un aspect masculinisé avec, par exemple, des vestes de tailleurs longues légèrement renforcées aux épaules portées avec des jupes courtes convenaient particulièrement aux silhouettes féminines androgynes (Corbeau, 2004).

4.1.2. La mode au quotidien

Dans la vie de tous les jours, l'apparence des femmes a, jusqu'aux années 60, été valorisée par des accessoires et costumes qui les modelaient. Il y avait des gaines, des corsets, des éléments rembourrants et pleins d'artifices pour donner une apparence précise. Peu à peu le corps s'est libéré des artifices qui le dessinaient pour devenir lui-même un accessoire de mode. L'emprise de la mode ne porte plus seulement sur les vêtements. Le corps est de plus en plus exposé. Puisqu'il est devenu très visible au regard des autres, il est de plus en plus contraint de répondre aux pressions de lipophobie. L'univers de la mode et du sport se sont aussi mélangés. Le design des vêtements de sport est conçu pour encourager les femmes à les porter dans le cadre d'une pratique sportive, mais aussi presque dans la vie de tous les jours. Les tenues de sport, en plus d'être extrêmement confortables, ne se différencient des autres tenues que par les propriétés spécifiques des textiles utilisées pour les concevoir (Fischler, 2001, p. 363).

L'image de la jeunesse est largement associée à celle de la minceur. Depuis les années 60, les jeunes créent la mode et façonnent les normes corporelles à leur image. Les jeunes femmes ne cherchent plus à ressembler aux adultes, bien au contraires, les mères copient le style des jeunes filles, essaient de garder une jeunesse éternelle avec une minceur juvénile. Le contrôle absolu du corps semble possible grâce à l'évolution de la science et au progrès technologique (Fischler, 2001, p. 364).

Il semblerait cependant que la mode ne soit plus aussi supportrice qu'auparavant du diktat de la minceur. Certains courant tentent de limiter l'emprise de la minceur sur les femmes, alors que d'autres s'engagent à essayer d'inverser totalement la tendance.

4.2. Les médias

Les médias utilisent le rôle de l'imitation dans le développement d'un individu pour transmettre et diffuser des normes de comportement et des valeurs. Dans la communication, le corps est utilisé par la mobilisation de l'affectif individuel. Les médias ont recours à la communication de masse, c'est à dire la télévision (publicités, émissions, télé-réalité, séries…), la presse, la radio, les affiches. Il se servent largement du corps (et les symboles qui l'entourent) pour transmettre des messages, car celui-ci permet aux individus de s'identifier à des situations où il est mis en scène, ou à ce qu'il représente. Le discours corporel est un outil employé à des fins médiatiques (Martin-Juchat, 2008, p. 86-87).
Les médias diffusent, amplifient et transforment les discours selon les "modes" des époques et des sociétés. Ils ont un rôle important dans la manipulation de l'opinion publique et des comportements qui en découlent (Defrance, 1994).

4.2.1. L'impact de la télévision

Depuis les années 1920, les femmes ont l'occasion d'observer à la télévision un défilé de miss de plus en plus maigres (surtout depuis les années 1980) sensées représenter la beauté de la femme française. Cependant, elles véhiculent de plus en plus une image de la beauté féminine incarnée par un corps mince et jeune. Seule une minorité de femmes peuvent réellement s'identifier à ces modèles, les autres pourront être tentées de faire un régime pour se conformer à ce qu'elles représentent (Fischler, 2001, p. 357).

Lorsque les publicités liées à l'alimentation mettent en scène des femmes, elles sont toujours très minces et gourmandes. Mais les publicités suggèrent une gourmandise discrète, avec seulement une petite bouchée consommée. Le corps de ces femmes est bien mis en valeur dans leurs tenues et postures, encourageant un idéal de minceur. Ce sont en général les hommes et les enfants qui sont montrés mangeant beaucoup (l'image

des hamburgers dévorés par les hommes peuvent servir d'exemple). Il est aussi intéressant de constater que ce sont généralement les femmes sveltes qui sont utilisées pour promouvoir des produits allégés ou amincissant. Certaines représentations de la féminité sont amplifiées et utilisées à des fins commerciales (Hubert, 2006).

4.2.2. L'impact des revues féminines

Il est évident que la décision de commencer un régime est multi-décisionnelle. Les magazines féminins interviennent dans cette prise de décision avec 9% des femmes influencée par les régimes proposés, et 32% des femmes ayant déjà testé un régime minceur présenté dans les magazine (Masson, 2004).

Les médias sur-valorisent une femme séduisante par sa minceur et cette promotion est accompagnée des bonnes raisons de valoriser ce modèle, et d'outils pour y parvenir. Les revues remplissent ce rôle parfaitement À chaque nouvelle saison est associée une nouvelle motivation pour commencer un régime (Monneuse, Marez, 2004).

Dès leur plus jeune âge les femmes voient des affiches montrant des femmes minces. Pour peu qu'elle s'intéresse à la mode, une jeune fille apparentera le corps des tops models vus dans les magazines à un corps normal de femme adulte, et voudra peut-être même leur ressembler.
Depuis 1980, chaque décennie a vu apparaître dans les magazines féminins des silhouettes de plus en plus minces voir maigres, et dont le corps était de plus en plus exposé aux regards. Les tenues excessivement légères mettent en avant un corps de plus en plus androgyne (Lacuisse-Chabot, Nathan-Tilloy, 2004).

Les magazines font de plus en plus d'incitations au régime par les articles présentés, et même lorsque qu'aucune incitation claire au régime n'est faite, les magazines encouragent la pratique par les modèles qu'ils emploient et la façon dont ils les présentent (Lacuisse-Chabot, Nathan-Tilloy, 2004).

Les médias permettent une propagation rapide et massive des informations et des nouveautés. L'utilisation d'Internet et des réseaux sociaux favorise largement la

diffusion des avancées et des conseils médicaux, mais aussi des dernières tendances de mode, et de diverses publicités.

4.3. Le marché du Sport

Le corps médical conseille une activité physique modérée 30 minutes par jour pour maintenir un équilibre physique et mental. De nombreux régimes amincissant sont développés en incluant le sport dans leurs programmes. Ainsi, la méthode de Gayelord Hauser "choisir le bonheur" inclue des articles liés au sport pour mincir [11]. Une inscription pour suivre le régime Weight Watchers permet d'avoir des conseils fitness et garantit un accès à des vidéos sur lesquelles se baser pour faire de l'exercice physique [12]. Le régime Dukan propose également une méthode alternative impliquant du sport [13].

Le sport est considéré comme un outil clé à utiliser lors d'une démarche de perte de poids. Il est légitimé car il est assimilé à une bonne santé et une tonicité.
Pour les individus qui pratiquent une activité physique, celle-ci procure du plaisir dans le dépassement de soi et dans la valorisation du corps. Le sport est considéré comme un moyen d'embellir les corps, aussi bien par son effet sur le poids que sur les formes corporelles (Guilhem, Sellami, 2008). Le sport est devenu l'outil indispensable pour développer son capital santé et minceur.

Depuis les années soixante avec l'intensification du diktat de la minceur et l'explosion du nombre de régimes minceur, le sport est soudainement devenu très attractif pour les femmes. Le nombre de licences sportives a considérablement augmenté: il est passé de de 40 000 adhérents en 1970 à 240 000 en 1980. L'idéal corporel valorise le fait d'être en forme physiquement, et un corps sportif devient petit à petit le symbole de la forme d'un individu. Les groupes sociaux favorisés sont les premiers à répondre à cette tendance. Pour répondre à une demande de plus en plus forte, de nouveaux sports sont

[11] Gayelord Hauser. Gayelord Hauser Dietéticien [en ligne]. Disponible sur http://www.gayelord-hauser.fr (Consulté le 19-01-2016).
[12] Weight Watchers. Weight Watchers [en ligne]. Disponible sur https://www.weightwatchers.com/fr/ (Consulté le 19-01-2016).
[13] Régime Dukan. Les 14 clés du coaching [en ligne]. Disponible sur http://www.regimedukan.com/maigrir-avec-la-methode-dukan/les-conseils-dukan/Les-14-cles-du-coaching (Consulté le 19-01-2016).

créés: l'aérobic est un exemple. C'est cette intensification de la pratique sportive qui a engendrée la pensée que c'est par la volonté individuelle que l'on peut réussir à mincir. Cependant, le corps féminin ne doit pas être trop musclé ni se masculiniser. Le muscle se doit d'être présent, certes, mais le corps doit tout de même être fin (Travaillot, Haissat, 2007).

Les salles de sport sont un moyen d'encouragement pour les femmes à avoir une activité physique. Une enquête menée en 2010 a montré que 54% des adhérents aux clubs fitness étaient des femmes. La population est majoritairement jeune. Ce secteur a connu une grande croissance en France depuis les années 90, avec un nombre conséquent de cours collectifs très appréciés par les femmes (Ministère des Sports, Ministère de l'Éducation nationale, de la Jeunesse et de la Vie associative, 2011). La clientèle féminine semble beaucoup apprécier le concept des salles de sport, et certains centres leur sont exclusivement réservés. Par exemple, Paris compte 14 centres féminins, Lyon en a sept, et à Toulouse huit centres féminins existent.

Les coachs sportifs donnant les cours collectifs ont également une influence dans le souhait des femmes d'avoir un corps fin et musclé. C'est par des discours d'encouragement aux adhérentes tels que "Pour des fesses bien musclées" ou "Allez, on pense à ses objectifs: un ventre bien gainé" et "continuez comme ça, vous verrez après, les cuisses bien fermes que vous aurez" [14] que les coachs véhiculent les normes et leurs donnent de l'importance.

Le sport fait maintenant partie intégrante de la vie quotidienne, que ce soit dans la pratique (vivement encouragée), ou des événements auxquels on assiste, et dans les loisirs pour se distraire. Il existe même une mode vestimentaire sportive. Dans tous les cas de figure l'aspect visuel en jeu a des chances d'influencer notre vision au corps, et la vision dont les autres nous perçoivent (Héas, Robène, 2007).

[14] exemples de phrases d'encouragement régulièrement entendues lors des cours collectifs dans les salles de sport

Chapitre 2 : Contexte socio-anthropologique de l'alimentation

1. La condition d'omnivore et le contrôle de l'alimentation

1.1. Paradoxe de l'omnivore

Les omnivores ont l'avantage de pouvoir s'adapter à tous les environnements dans les quels ils sont placés car la majorité des substances naturelles présentes dans la nature sont potentiellement des aliments. Cependant cela implique qu'ils doivent apprendre à faire des choix. Ce qui est potentiellement mangeable est aussi potentiellement toxique. Il n'existe cependant pas un aliment unique permettant de répondre à tous ses besoins (Bieulac-Scott, 2008). Il est donc soumis à la double contrainte de devoir manger varié afin d'obtenir les nutriments nécessaires à sa survie, mais aussi l'obligation de méfiance envers tous les aliments qui pourraient être nocifs à sa santé.
Le mangeur humain a donc la caractéristique d'être à la fois néophile et néophobe, deux notions totalement opposées.
Il est assez néophile pour goûter à des aliments nouveaux et être attiré par ce qu'il ne connait pas, ce qui le pousse à explorer son environnement pour répondre à ce besoin. Il est assez néophobe pour se méfier des aliments nouveaux puisqu'ils peuvent constituer un risque sanitaire (Facy 2009).
L'homme doit trouver un équilibre entre son anxiété à ingérer des aliments potentiellement néfastes à son développement et ses besoins d'exploration de l'inconnu (Fischler, 2001).
Les modèles alimentaires, regroupent les connaissances alimentaires accumulées par chaque groupes sociaux adaptés aux biotopes dans lesquels ils vivent, et sont un moyen de gérer ce paradoxe (Facy 2009).

Parmi la grande variété d'aliments présents dans son environnement, l'homme n'en consomme qu'une infime partie. Il réalise une sélection au sein des différentes gammes puis met en place un système de production lui permettant de retrouver sur le long terme ces aliments dans son environnement. Ce dernier se trouve donc transformé par des cultures et élevages imposés par l'homme. La sélection des aliments s'opère à partir

des projections et des représentations que l'homme en a, mais aussi des valeurs et symboles qui y sont associés. Il y a une construction sociale autour des aliments (Poulain, 2006).

L'ensemble des caractéristiques sociales, biologiques et techniques qui sont impliqués de la sélection des denrées alimentaires à leur consommation, ainsi que toutes les connaissances accumulées et transmises intégrées dans ce processus permettent de constituer les modèles alimentaires. Toutes les représentations, les symboles, les valeurs des mangeurs en lien avec les aliments contribuent également au façonnage de ces modèles alimentaires. Ils se construisent en prenant en compte les contraintes biologiques et écologiques auxquelles sont soumises le mangeur (Poulain, 2002, p. 25).

1.2. Principe d'incorporation

Le principe d'incorporation est une constante universelle relative à l'alimentation humaine. Il consiste, lors de l'ingestion de nourriture, à l'ingestion des propriétés et les projections que l'homme a de sa nourriture sur sa personne propre à différents stades. Le mangeur devient ce qu'il mange sur plusieurs plans.

L'acte d'ingestion est très intime puisqu'il fait rentrer à l'intérieure de son corps des éléments qui lui sont étrangers, et qu'il y a une absorption réelle des substances qui deviennent une partie du mangeur. Cette incorporation est une source d'angoisse (Fischler, 1996).

Physiologiquement, les propriétés nutritionnelles de l'aliment sont absorbées et deviennent des éléments à part entière du mangeur. C'est le cas des acides aminés qui sont une composante essentielle de nos muscles et de nos tissus. De même les vitamines et minéraux sont utilisés par le corps, et les lipides et les glucides peuvent être transformés et stockés dans les tissus adipeux.

Psychologiquement, les qualités et défauts symboliques des aliments ainsi que leurs propriétés réelles ou imaginaires sont aussi transmis au mangeur. Ces attributs agissent sur le niveau moral (manger un aliment impur rendra impur), physique (le boeuf consommé transmet sa force) et intellectuel (consommer du lapin rendra lâche car celui-ci fuit devant l'ennemi) de l'individu [15].

[15] PFEDA. Sociologie et socio-économie de l'alimentation. Partners and Food in Emergency and Development Aid Project.[en ligne]. Disponible sur http://pfeda.univ-lille1.fr/iaal/docs/dess2003/ecom/multimedia/base%20doc/Sociologie.htm#_Toc67655823 (Consulté le 01-03-2016)

1.2.1 La pensée magique

L'incorporation imaginaire des aliments est appelée la pensée magique. Deux lois lui sont reliées:

- *la loi de similitude* : Le mangeur suppose que de par sa ressemblance avec un objet, l'aliment a le pouvoir et l'impact de celui-ci (Bieulac-Scott, 2008). Certaines croyances laissent penser que la partie du corps ayant des ressemblances visuelles avec l'aliment ingéré se trouvera particulièrement influencé par les propriétés de l'aliment. Par exemple, les noix ont des similitudes avec le cerveau (ou la représentation physique que l'on se fait d'un cerveau), donc ses caractéristiques agiront directement sur notre corps et sur notre cerveau en particulier.
  L'aspect visuel des aliments est largement jugé par le mangeur. Une friandise parfaitement comestible ressemblant à une araignée rendra suspicieux le mangeur occidental qui hésitera à la manger car, instinctivement, la ressemblance lui fera penser qu'il ingérera une araignée réelle, et toutes les associations qui lui y sont faites.

- *la loi de contagion* : Le moindre contact d'un aliment avec une autre substance permet à l'aliment de garder toutes les caractéristiques de cette substance (Bieulac-Scott, 2008). Les propriétés acquises par l'aliment après qu'il ait été contaminé sont intégrées en lui de façon permanente. Le fait qu'il les possède signifie qu'il peut également les transmettre au mangeur, qui s'en imprégnera à son tour.

Les deux lois de la pensée magique viennent entrer en interaction avec la pensée rationnelle lors de nos choix alimentaire. Les deux pensées sont imbriquées, et dans certaines situations, il devient parfois difficile de discerner la vrai raison de nos décisions. "Nous sommes victimes d'illusions cognitives" (Bieulac-Scott, 2008).

1.2.2. Principe d'incorporation et identité

L'incorporation est aussi sociale puisque en mangeant la même cuisine qu'un groupe, le mangeur s'intègre. Utiliser les mêmes règles de consommation, les mêmes manières de table signifie appartenir au même univers. Par l'alimentation, un sentiment

d'appartenance se crée. Les interactions au cours des repas contribuent à la socialisation.

Dans le processus de construction de l'identité par l'incorporation, l'homme a deux moyens d'action inconscients sur l'aliment qui ont des représentations différentes.

Ces deux dimensions de l'incorporation sont l'avalage et le croquage.

L'avalage permet de conserver l'intégrité d'un aliment et le valorise. L'avalage est caractéristique de l'alimentation infantile.

Le croquage a une fonction destructrice qui entraine autant de plaisir que l'avalage. Cet aspect est ambivalent, car associé au sevrage de l'enfant, avec le choix entre le bien et le mal doit se faire. Il associe le choix de détruire ou de conserver.

Le croquage et l'avalage ont différentes significations selon que l'aliment a une connotation positive ou négative. [16]

Contexte	Alimentation à connotation positive	Alimentation à connotation négative
Signification de l'avalage	Le mangeur sacralise l'aliment en ne le détruisant pas. Il se laisse envahir par ses qualités	Refus de croquer pour éviter que toutes les composantes de l'aliment ne fusionnent avec le corps. Volonté d'acceleration du processus digestif menant à l'exclusion de l'aliment
Signification du croquage	Le croquage permet de déconstruire l'aliment et d'utiliser ses éléments pour soi-même. Le mangeur se renforce.	Par le croquage, l'aliment est détruit, dévoré. Le mangeur domine les propriétés négatives et tente de les inhiber.

Puisque l'on est et que l'on devient ce que l'on mange, il est primordial d'avoir recours à la prudence. Il est important de contrôler nos ingestions afin d'avoir une maitrise de nous-même et notre devenir. S'il on est en quête de pureté, il devient nécessaire de manger des aliments purs, et la poursuite de la légèreté entrainera une consommation de produits sur les quels nous avons des représentations en adéquation (Fischler, 1996).

Le mangeur se questionnera donc sur les conséquences que pourra avoir la non-maitrise de son alimentation. S'il ne sait pas ce qu'il mange, il n'est pas sûr de savoir s'il gardera son identité ou une conscience de lui-même. (Fischler, 1996). De nos jours, les caractéristiques sociétales complexifient le lien entre l'identité et l'alimentation.

[16] PFEDA. Sociologie et socio-économie de l'alimentation. Partners and Food in Emergency and Development Aid Project.[en ligne]. Disponible sur http://pfeda.univ-lille1.fr/iaal/docs/dess2003/ecom/multimedia/base%20doc/Sociologie.htm#_Toc67655823 (Consulté le 01-03-2016)

2. Gestion de l'abondance, gestion de l' anxiété

2.1. L'agroalimentaire

Les industries agro-alimentaires se servent des médias comme moyen de promouvoir des produits assurant plaisir et équilibre. Des femmes minces sont toujours utilisées dans ce but. Ces industries font la promotion de plats et produits goûteux dont le nombre de calories par portion individuelle est dérisoire (300 kilocalories pour une portion sensée correspondre à un repas).
L'alliance du plaisir et de la minceur est soutenue par des marques fabriquant des produits allégés comme "taillefine" (Fischler, 2001, p. 241).
Weight Watchers présente, en plus des coachings minceur, des plats préparés destinés aussi bien à une population en régime amincissant qu'aux autres, et des livres de cuisine contenant des recettes "light" (Fischler, 2001, p. 242).
Des professionnels de la santé comme le diététicien Gayelord Hauser ou le médecin nutritionniste Pierre Dukan ont une influence sur le marché de l'agroalimentaire [17]. Il est en effet facile de retrouver dans les rayons diététiques des supermarchés leurs gammes de produits. Ce sont généralement des produits destinés à aider à une perte de poids ou à le stabiliser, et qui supportent une alimentation goûteuse et légère.

Il y a une telle quantité de produits disponibles sur le marché qu'il est possible de dire que la société vend le mal de sa population en même temps que la solution pour le soigner. Les promotions et l'abondance des produits anti-régimes encouragent à la création et à l'entretien d'un corps qui sera rejeté par la société. Ensuite l'industrie de la minceur se chargera de fournir des moyens de consolation par la promotion de régimes variés et des produits agroalimentaires associés (Garcia, Contreras, 2008, p. 68).

[17] Super U. Super U Montrabe - Diététique minceur [en ligne]. Disponible sur http://www.coursesu.com/bio-dietetique-equitable/dietetique/dietetique-minceur/_pid2/8/12/1 (Consulté le 19-01-2016).
Les produits retrouvés en ligne peuvent aussi s'acheter dans la plupart des supermarchés dans les rayons diététiques.

2.2. Peur de l'abondance

Manger est associé à des propriétés biologiques mais aussi symboliques. L'homme subit les conséquences du paradoxe de l'omnivore toute sa vie et répond au principe d'incorporation. Il doit aussi gérer les risques sanitaires et symboliques liés à son alimentation. Manger a longtemps été à l'origine de la peur du manque. Ce n'est que récemment, et pas de façon homogène, que l'homme a pu se permettre de gâcher de la nourriture et de l'utiliser comme élément de santé (Hubert, 2001).
La peur du manque est maintenant oubliée en France, mais les croyances et représentations autour de l'alimentation sont toujours présentes. L'abondance effraie, car associée à notre richesse, elle cause des pathologies modernes (Hubert, 2001).

Dans les sociétés où l'abondance domine, il est devenu urgent de réguler la prise alimentaire, l'importance est de se nourrir sainement. Il y a une augmentation de l'importance des régimes: les médias et la médecine les discutent, et les magasines (surtout féminins) regorgent d'articles sur ce sujet (Fischler, 2001, p. 227).

La possibilité de manger en grande quantité et une nourriture grasse n'est plus réservée à une petite partie de la population. La question de savoir si il y a assez à manger a été remplacée par le problème de comment réguler, équilibrer son alimentation. La gourmandise est dénoncée, il semblerait que la population mange beaucoup trop. Face aux excès, des changements doivent être mis en place. Les repas ne doivent plus être nutritifs mais qualitativement préparés (Garcia, Contreras, 2008, p. 67).

Selon la quantité de nourriture disponible les sociétés ont adapté leurs critères de beauté. Ainsi le temps des pénuries valorisait la graisse corporelle et les formes, alors que l'abondance encourage plutôt à la minceur. L'abondance croissante s'est vue accompagnée d'une augmentation de l'aversion des graisses, surtout animales, dans l'alimentation ainsi que des graisses corporelles (Corbeau, 2004).

2.3. Lipophobie

Le terme de "lipophobie" a été utilisé pour la première fois par Claude Fischler pour décrire la diabolisation des graisses en Amérique du Nord dans les années soixante. Son emploi se limitait à la base à la graisse d'origine animale mais ce mot est maintenant utilisé de façon plus générale. Le phénomène lipophobique est également observé en France et touche principalement les femmes (Corbeau, 2004).

Une grande majorité des sociétés modernes ont une vision négative de la graisse corporelle. La minceur est valorisée et est un idéal poursuivi par les femmes de façon obsessionnelle. Paradoxalement, la médecine, dans sa lutte contre l'obésité encourage cette tendance féminine à maigrir toujours plus, tout en insistant sur les risques associés aux régimes (Fischler, 2001, p. 309).

L'embonpoint et l'obésité sont rejetés au même titre que les obèses eux-mêmes. Ceux-ci sont stigmatisés et subissent des discriminations, notamment dans le domaine professionnel. Il existe d'ailleurs au Etats Unis des mouvements de lutte contre la discrimination des obèses (Fischler, 2001, p. 310).

La vision par rapport à la minceur et l'obésité ont légèrement changé, mais ce sont les attentes de la population qui ont particulièrement évolué. Il y a une "dépréciation croissante de la graisse" tellement importante que seul le muscle est valorisé et que la population semble espérer pouvoir se façonner un corps libre de toute graisse (Fischler, p. 316, 2001).

La graisse alimentaire est également diabolisée avec, notamment, une grande implication du corps médical pour faire diminuer les taux de cholestérol des populations à risque. Le cholestérol est un facteur de risque pour les maladies cardio-vasculaires pouvant être influencé par le style de vie. La polémique autour de celui-ci a engendré des changements alimentaires de la part des populations à partir de la fin des années 80 (Fischler, 2001, p. 327).
L'obésité constitue un facteur de risque pour d'autres maladies, telles que certains cancers, ou le diabète. L'alimentation influence le développement positif ou négatif de ces maladies. Les populations menacées engagent donc des luttes contre tous types de graisse (Corbeau, 2004; Fischler, 2001, p. 328)

3. Le médical

La diététique et l'alimentation sont de l'ordre du médical dans le sens où ils impliquent un moyen de maîtrise du corps.

Il est maintenant accepté par la population française qu'il existe un lien direct entre leur santé et leur alimentation. Le discours nutritionnel étant peu tourné sur la satisfaction gustative, cela renforce l'implication du médical dans l'alimentation puisque la médecine est rarement associée au plaisir (Cofremca, 1993).

Des études épidémiologiques sont régulièrement mises en place sur plusieurs années pour associer des styles de vie et une alimentation à la résolution de certaines pathologies ou pour prouver une association négative. Les vertus et les bienfaits des aliments, mais aussi leur nocivité sont étudiés, testés, et mis en avant par les médecins (Paicheler, 2009). Cependant il y a un risque qu'en encourageant une pratique saine, la population comprenne le message "essayez d'être plus mince" ou "modifiez complètement votre alimentation", ce qui constitue une pression. Le discours médical est culpabilisateur et moralisateur et contribue largement à encourager des pratiques amaigrissantes (Basdevant, 2004).
Les messages de masse donnés par les professionnels de santé ne sont cependant pas ciblés et sont catégoriques. Ils poussent à une discipline faisant éliminer aux consommateurs des ensembles complets d'aliments jugés malsains (Paicheler, 2009).

Puisque chaque pathologie peut être causée par l'alimentaire, la santé peut être influencée par chaque bouchée avalée. Les mangeurs voulant contrôler leur capital modifient et contrôle aussi leur alimentation (Poulain, 2002; Adamiec, 2012).
Le discours de santé publique, en mettant en garde contre l'obésité, renforce la volonté des femmes de maigrir (Carof, 2015), et des problèmes de santé peuvent constituer des éléments déclencheurs poussant un individu à commencer un régime (Lecerf, 2012).
De nombreuses décisions peuvent finalement être prises pour des raisons médicales entrainant un contrôle (Adamiec, 2010).

Nous vivons dans une société de plus en plus médicalisée. Le médical est présent dans un but de prévention des maladies en plus du but curatif, mais aussi dans un but d'aide à la gestion de notre vie. Chacun des aspects personnels et identitaires peuvent être analysés du point de vue du médical. La médicalisation de l'alimentation encourage à consommer de façon à ce que chacun préserve son capital santé et minceur tout en gardant une conscience personnelle autonome. La notion de capital, abordée à travers son lien au corps sera développée ultérieurement.

Chapitre 3 : Modernité et Identité

1. Construction de l'identité

De façon générale, l'identité peut se définir par l'ensemble des caractéristiques permettant de se percevoir comme unique et d'être perçu comme différent par les autres (Castra, 2012, p. 72-73). Une personne peut exprimer son identité par le biais de sa culture de son emploi, de sa famille, ou de ses attributs biologiques. L'identité est rattachée à la position que l'on a dans la société. Les indicateurs de cette position sont le sexe, l'âge, le statut familial, les activités professionnelles et culturelles. (Dortier, 2000). Les attributs identitaires peuvent être assigné (par la naissance), acquis (par l'apprentissage), et adoptés par chacun (actions et positions prises) (Francesc, Francesc, 1989).

Les indicateurs de l'identité peuvent être à la fois objectifs (comme ceux définis par le biologique) et subjectifs (ils dépendent des perceptions). L'identité a des composantes stables et continuelles dans le temps et d'autres en changement. "Chaque individu se transforme en permanence tout en restant le même. " (De Gaulejac, 2002, p.177)

L'identité est complexe, et complexe à définir.

> « L'identité est une sorte de foyer virtuel auquel il nous est indispensable de référer pour expliquer un certain nombre de choses, mais sans qu'il n'ait jamais d'existence réelle » (Lévi- strauss, 1979, p. 332 [18])

L'identité d'un individu se compose de l'identité de l'ego (ou du moi), de l'identité personnelle (le "je" et les "soi") et de l'identité de groupe (ou sociale) (Cohen-Scali et Guichard, 2008).

L'identité du moi est rattachée au caractère personnel d'une personne ainsi que ses croyances et valeurs intériorisées qui sont majoritairement inconscients. Elle est propre à chacun et relève de l'individualité.

L'identité personnelle se traduit par l'interaction du Moi avec le contexte. Elle rend un individu différent des autres, fait ressortir ses particularités, car chaque contexte est

[18] Citation de C. Lévi-Strauss reprise par De Gaulejac dans De Gaulejac Vincent. Identité. in Barus-Michel J., Enriquez E., Lévy A., Vocabulaire de psychosociologie, références et positions, Paris, Érès, 2002 p. 174-180.

vécu différemment selon les personnes. Les individus sont dits pluriels car ils ont plusieurs "soi" exprimés par le "je" au moment où ils vivent une expérience au sein de l'un des univers sociaux dans lequel ils interagissent.
Lorsqu'un individu s'intègre dans un groupe avec lequel il partage des valeurs et des idéaux, qu'il est stimulé par les membres de ce groupe et qu'il peut s'y identifier, il développe une identité sociale ou de groupe.

Erik Erikson (1902 – 1994) a développé une théorie autour du développement identitaire de l'individu. Le "Moi" ne dépend pas seulement de la biologie mais d'une interaction avec la société. L'individu est inscrit dans un cycle de vie comportant huit phases de développement distincts (Cohen-Scali et Guichard, 2008):
Au cours des trois premiers stades, de la naissance à l'âge de 6-7 ans, l'enfant apprend successivement à avoir confiance dans les autres (par les interactions avec la famille proche), puis la notion d'autonomie par des découvertes, et la prise d'initiative avec le développement du langage. Les phases suivantes, jusqu'à l'âge de 18 ans environs, permettent à l'enfant d'apprendre la volonté de travailler et de renoncer aux périodes de jeu. Vient ensuite un questionnement identitaire et une recherche de cohérence au moment de l'adolescence. L'entrée dans l'âge adulte (considérée à partir de 18 ans) se caractérise par la création des liens intimes dans la durabilité, puis avec la maturité s'installe un besoin de transmission, et le bilan de sa vie est posé avec la vieillesse (Cohen-Scali et Guichard, 2008).
La confiance acquise au cours de la petite enfance, la capacité à faire passer d'autres éléments de sa vie avant le jeu (et le plaisir associé), l'apprentissage de la responsabilité et la remise en question de son identité jusqu'à l'adolescence son des processus qui ne sont pas vécus identiquement par chacun. De même que les interactions sociales et les relations entre les individus sont toutes uniques, chacune des phases a des nuances propres à chaque personne.

L'identité est subjective. Perçue par l'individu lui même, elle est le résultat d'une construction faite par un individu en fonction de son expérience et sous influence des différentes socialisation vécues. Elle est aussi définie en prenant en compte des projets futurs (Haissat, 2006).

La construction identitaire se forge par réponses aux stimulations extérieures. Les caractéristiques socialement attribuées peuvent être appropriées ou rejetées. Similairement les interactions permettent une identification ou une différenciation par rapport aux autres. Il est ainsi possible de dire que la définition que nous nous faisons de nous-même est le produit d'une négociation avec nous-même et avec les autres (Haissat, 2006).

Un individu répondant à la question "qui es-tu?" s'exprime au travers de son identité narrative. Il agit à la fois comme auteur et comme lecteur de sa vie. Les récits racontés sont construits à partir de récits empruntés aux groupes d'appartenance (De Gaulejac, 2002, p. 178).

Dans les sociétés hypermodernes, les marqueurs de l'identité sont beaucoup plus nombreux et changent plus vite qu'auparavant. C'est peut-être cette multiplicité et la vitesse d'évolution des attributs qui est à l'origine de l'importance de trouver son Moi et de l'accomplir. L'identité est valorisée comme un capital (De Gaulejac, 2002, p.179).

2. Le corps comme support identitaire

Le corps sert de support identitaire. Puisque nous ne pouvons nous défaire de notre corps, celui-ci a longtemps été associé à une parcelle identitaire imposée et sur laquelle l'humain n'a que très peu d'emprise. De nos jours chaque personne peut potentiellement façonner son corps, caractérisé par sa plasticité. Le maquillage, le sport, la chirurgie, l'alimentation sont des outils de transformation de ce corps (Le Bart, 2008, p. 232). L'identité corporelle est donc choisie, exposée à la liberté de chacun d'en disposer comme bon lui semble. La responsabilité de chacun envers son corps est maintenant très bien intériorisée.

Construire son identité au travers de son corps relève de l'expérimentation. Au cours de sa vie, chacun modifie son apparence jusqu'à trouver ce qui correspond le mieux à ce qu'il est (ce sont des essais qui vont du styles vestimentaire et la coiffure aux régimes amincissants). De nos jours, il est important de faire concorder l'extérieur et l'intérieur, 'l'être et le paraitre". (Le Bart, 2008, p .234)

Le corps permet d'expérimenter des sensations associées au bien être et qui contribueront à l'individu de mieux se connaitre. Nous pouvons citer comme exemple

la sexualité, le sport, le marquage du corps avec des piercing ou tatouages, les expériences gustatives. (Le Bart, 2008, p.135)

3. Socialisation et rôles sociaux

Le processus de socialisation peut se définir comme l'ensemble des étapes impliquées dans la transmission de la culture, des normes, des valeurs, ainsi que l'intériorisation des rôles sociaux et du fonctionnement de la vie sociale. La socialisation est un apprentissage conscient et inconscient qui commence dans l'enfance et qui dure tout au long de la vie. La socialisation est primaire et secondaire (Castra, 2010).
La socialisation primaire s'opère lors de l'enfance au sein de la famille, ce qui participe à la structuration de l'identité sociale, et dans le cadre scolaire où les valeurs et les normes sociétales sont intégrées. L'école influence également l'identité sociale. L'école et la famille sont des agents de socialisation (Castra, 2010).
La socialisation secondaire repose sur les bases de la socialisation primaire et joue un rôle dans l'intégration d'un individu dans différents groupes sociaux. Elle est le prolongement de la socialisation primaire qui l'influence fortement. L'identité sociale continue de se construire dans l'âge adulte (Castra, 2010).
Le processus de socialisation est dit différencié car il dépend des milieux sociaux. Les classes sociales les plus élevées ne transmettrons donc pas les mêmes valeurs ou normes que les classes sociales inférieures (Castra, 2010).

La socialisation permet aux individus de se construire socialement et psychologiquement. Ils fabriquent des identités qui reflètent les structures sociales dont ils font partie. Par la même occasion ils acquièrent des rôles sociaux et objectivent leurs environnement. Ils apprennent les règles sociétales par une interaction constante avec les autres au sein de leurs environnements. Selon Durkheim, le processus de socialisation permet de construire l'identité sociale (Martuccelli, 2007).

De nos jours les individus connaissent des modèles de socialisation pluriels, souvent dès l'enfance. Avec un taux de familles recomposées élevé, il n'est pas rare que les enfants intériorisent des normes et des règles différentes. Les classes sociales se

mélangeant, à tout âge, la socialisation a lieu dans des cadres très hétérogènes. (Le Bart, 2008, p.197)
Les individus ainsi socialisés développent des rapports aux éléments du monde qui l'entoure pluriels. Il n'a plus qu'une seule vision d'un élément particulier de son environnement, mais plusieurs. Cela lui confère une capacité particulière à interagir dans la variété d'univers qu'il côtoie. (Le Bart, 2008, p. 200)

Le rôle de personnage social est joué par un individu pour rendre intelligible aux yeux des autres ses faits en fonction de son statut et de la perception qu'il pense que les autres ont de lui.
Dans la modernité les rôles sociaux se sont multipliés car les espaces sociaux changent sans-cesse. L'individu peut parfois avoir du mal à relier son rôle social au "soi". Il intègre des rôles distincts et parfois même contradictoires, ce qui ne va pas sans tensions internes (Martuccelli, 2009).

4. Hyper-individualisation

4.1. L'individualisation de la société

L'individualisme qui caractérise notre société peut être définit comme un besoin identitaire des individus qui veulent exister et s'affirmer en tant que personnes singulières avec leurs propres caractéristiques. Les individus ayant pris conscience d'eux-même cherchent donc à exprimer un "moi profond" différencié du groupe social d'appartenance. Cela permet aux individus d'exister de façon authentique par eux-même au delà de ce qui les entoure (Le Bart, 2008, p. 26).

L'individualisation est un processus permettant à un individu de devenir un sujet, encouragé par les contextes socio-économiques de la société. Ce processus favorise (ou contraint à) l'accomplissement de soi comme sujet authentique et singulier. Le revers du processus d'individualisation qui conduit à l'autonomie apparait sous la forme d'une réflexivité et d'une insécurité liée à un isolement possible de chacun (Béraud, 2012).

Les individus et leurs capacités sont reconnus au sein des sociétés. Chacun a la liberté et l'autonomie de décider de ses propres choix et actions en fonction de ses pensées et ses valeurs propres. L'individu individualisé reconnait ses propres attributs et s'approprie des valeurs (Le Bart, 2008, p. 78).

L'individualisation concerne aussi la revendication de la part des individus d'un espace qui leur est exclusif, propre, où ils peuvent, s'ils le souhaitent, se retrancher pour un moment. Il s'agit d'un territoire personnel où la présence des autres n'est ni nécessaire ni imposée. L'apparition de la chambre individuelle caractérise ce type d'espace (Le Bart, 2008, p.81)
L'individualisation exacerbée des individus les pousse à la recherche de toujours plus de liberté pour exprimer de la façon la plus complète qu'il soit leurs idéologies, leurs envies et leurs droits (Le Bart, 2008, p.93).
Les individus sont des êtres passionnés laissant leurs émotions transparaître ,et ils ont le besoin de les laisser s'exprimer. Ils sont poussés à développer leur créativité et ne veulent pas être confondus et transparent dans les groupes auxquels ils appartiennent (Le Bart, 2008, p. 97).
Ils veulent être reconnus dans leurs actions et que celles-ci leur ressemblent. Leurs travaux et productions sont réalisées dans le buts qu'elles soient aussi authentiques et uniques qu'eux (Le Bart, 2008, p. 100).
Leur but est de se développer en tant que personne et individu singulier, et si possible de transformer leurs stigmates en atout dans un but d'accomplissement d'eux-mêmes. Un sens à la vie menée est recherché.
C'est à la société de s'adapter à l'individu et non plus aux personnes de se conformer. Il en ressort des environnements personnalisé et individualisés aux personnes.

L'individualisme est cependant souvent critiqué et associé à un égoïsme de la part des personne l'adoptant, et comme un danger aux liens sociaux favorisant la solitude voir l'isolement et le repli sur soi-même (Le Bart, 2008, p.117).

De nombreux éléments montrent qu'il est possible à chacun de s'éloigner de la société. Le langage rend possible l'objectivation individuelle des événements, une transmission des connaissances ainsi qu'une mise à distance par rapport aux émotions et à

l'expérience. Grâce au langage, il y a la possibilité de séparer le "je social" du "soi". Les moyens techniques modernes permettent une distanciation encore plus grande dans l'espace et le temps de l'individu avec son environnement. Dans la modernité, le "nous" existe de moins en moins pour faire de la place au "je" grandissant (Ascher, 2005).
L'argent rend les échanges commerciaux impersonnels et neutres ce qui rajoute à la distance mise entre les individus et contribue aussi au processus d'individualisation.
Des recherches menées par des historiens ont montré qu'au cours de l'histoire différents types d'éléments significatifs pouvaient être rattachés à l'individualisation. La modernité a favorisé les interactions entre ces sources d'individualisme (Ascher, 2005).

Il est paradoxal que dans la modernité, les individus se prônent égaux les uns vis-à-vis des autres, mais qu'en même, ils cherchent toujours plus à se différencier par leurs capacités et compétences et à chercher le dépassement d'eux-mêmes, engendrant de nouvelles formes d'inégalités. Pareillement, les systèmes d'éducation transmettent des normes et des valeurs en faveur des institutions tout en poussant les individus à l'autonomie et à une forme de distanciation (Paugam, 2012).

Les valeurs de chacun guident les actions et les comportements de façon stable. Elles constituent une partie de l'identité d'une personne. L'individualisation est une valeur favorisant l'affirmation de l'autonomie et la capacité de prendre des décisions d'action librement. Elle est largement partagée dans les sociétés modernes et de ce fait, il y a un respect mutuel de l'individualité et de la vie privée de chacun [19].

L'individualisation transparait dans tous les domaines de la vie. À chaque instant du quotidien des traits d'individualisme peuvent être mis en avant. C'est le cas pour l'alimentation qui est caractéristique de cette valeur nouvelle.

4.2.L'individualisation de l'alimentation

L'individualisation des mangeurs modernes est particulièrement perceptible au sein des restaurants, qui servent leurs clients de façon personnalisée et qui adaptent

[19] Bréchon Pierre. L'individualisation progresse, mais pas l'individualisme. *Le Monde*, 2009 [en ligne]. Disponible sur http://www.lemonde.fr/idees/article/2009/04/24/l-individualisatio...e-mais-pas-l-individualisme-par-pierre-brechon_1185004_3232.html (Consulté le 01 - 03 - 2016).

constamment les plats et les menus pour répondre à des demandes toujours plus exigeantes.

Les hypermarchés reflètent également bien l'individualisation. Les plats préparés proportionnés pour une personne s'opposent aux offres familiales et présentent un choix de plus en plus large. Ces produits répondent à tous type de régime, permettent de limiter le gaspillage alimentaire, et ne nécessitent aucune préparation ce qui plait au mangeur moderne. Leur succès peut aussi s'expliquer en partie par l'augmentation du nombre de personnes vivant seules. Mais certaines études montrent que ce sont plus les familles qui consomment ce genre de produits: ils donnent la possibilité aux familles de manger ensemble dans la commensalité sans avoir la "contrainte" de manger la même chose que les autres si cela n'est pas désiré. Le modèle du restaurant n'est plus exceptionnel, puisqu'il s'invite au sein des foyers (Ascher, 2005, p. 34).

La maitrise de soi d'un individu est intériorisée au travers d'un ensemble de règles de bonnes conduites à respecter lors de situation de sociabilité. Elle relève de l'autonomie individuelle de respecter les normes sociétales. L'utilisation de couverts et d'une assiette individuelle permettent aux individus cette maîtrise et ce contrôle des ingestions de nourriture. L'autonomie acquise se fait évidemment par une intériorisation forte des normes lors des phénomènes de socialisation (Ascher, 2005, p.41).

Les filières de restauration rapide essaient de s'adapter aux nouvelles tendances alimentaires individualisées et contrôlées. Ainsi, Burger King fait certains hamburgers sur mesure, et Mac Donald's commercialise des produits réduits en lipides et sucres. Ce dernier utilise aussi une communication dans ses publicités dans le but que les mangeurs s'identifient à la population de la chaîne et à leurs valeurs (Ascher, 2005, p. 133).

La technologie est présente dans la gastronomie avec des industries qui utilisent des techniques scientifiques pour créer de nouveaux produits alimentaires. Sans introduire de nouveaux ingrédients, ils tentent de diversifier les gouts, les textures et les saveurs par le biais de dispositifs techniques. La cuisine moléculaire est un bon exemple de l'utilisation de la science dans le domaine de la gastronomie. Il y a donc un véritable marché de la cuisine qui se développe (Ascher, 2005, p. 134).

5. Réflexivité

Chaque être humain recherche une sécurité existentielle par la contrôle de leur environnement, les contrôles exercés au sein des groupes d'appartenance et les contrôles individuels (gestion des pulsions). Cela s'appelle la quête ontologique, et elle est sans fin pour l'individu moderne, dans le sens où il questionne en permanence cette sécurité qui ne semble jamais totalement établie. Nous pouvons qualifier ce questionnement permanent de réflexivité (Ascher, 2005).

Au sein d'un même groupe social et même au sein de la même famille, les individus ont la possibilité de pouvoir choisir ce qu'ils vont manger. Ce sont des individus réflexifs puisqu'ils font des choix qui semblent parfois contradictoires les uns avec les autres. Ils consomment en effet aussi facilement des plats déjà préparés par l'industrie agro-alimentaire que des plats faits maison à partir de produits frais et locaux. La cuisine consommée peut être aussi bien à tendance "recettes de grand-mère" qu'inspirée par des plats de l'autre bout du monde. Ils tentent d'associer la commensalité avec leurs styles alimentaires individualisés par les régimes sans allergènes, végétarien, hyper-protéiné, crudivores, ou amincissant. La question de la santé est aussi une préoccupation majeure de nos jours qui influencera le choix final.
Le mangeur moderne ne consomme plus des produits lui ayant été imposé. Il a l'obligation de faire des choix à chacune de ses prises alimentaires (Ascher, 2005, p.8).

Aujourd'hui le risque de mourir à cause de l'ingestion d'un aliment sanitairement malsain est extrêmement faible. Il y a en effet des contrôles sanitaires très poussés et une traçabilité qui assure la sécurité efficacement (même si le risque zéro n'existe pas). Si un problème de santé lié à l'alimentation survient, il sera identifié, "on sait de mieux en mieux pourquoi on est malade" (Ascher, 2005, p. 146)
Si les données exactes concernant la proportion de maladies d'origine alimentaire ne sont pas connus par la population générale, celle-ci est largement informée sur les mesures d'hygiène à prendre individuellement pour les éviter autant que possible. Les Français ont la sensation que le risque alimentaire est plus élevé qu'auparavant. C'est probablement parce qu'il sont beaucoup plus informés des risques, et que les sources

scientifiques d'information sont légitimées, ce qui rend le danger plus réel (Ascher, 2005, p.147).

Les consommateurs "jouent avec le risque" et font leurs choix avec la connaissance préalable des conséquences qui peuvent résulter. Il s'agit d'une gestion qui intensifie la réflexivité. La réflexivité porte non seulement sur les conséquences négatives mais aussi sur les bénéfices d'un comportement. À l'évaluation des conséquences se combinent d'autres éléments décisionnels. La diététique est l'un d'eux (Ascher, 2005, p.148).

Les individus ont une considération pour leur futur lorsqu'ils prennent une décision. Les choix effectués sont raisonnés sur le long terme. Ne pas craquer lors d'un régime est motivé par les conséquences ultérieures sur le corps, le plaisir d'avoir la ligne rêvée pour l'été plutôt que le plaisir immédiat. La projection dans le futur exerce une régulation des décisions, notamment alimentaires, sur la base de la responsabilité. La société renforce les comportements responsables par des campagnes et une moralisation (Ascher, 2005, p.149).

Les nouvelles règles fixées ne sont pas imposées par la société mais par l'individu lui-même qui a la connaissance du risque et se doit de considérer celui-ci. S'il n'agit pas de façon responsable, il aura un sentiment de transgression pesant moralement (Ascher, 2005, p.150).

Partie 2 :

Liens entre les régimes et l'identité dans la modernité

Problématique et présentation des hypothèses

Nous avons vu que le corps est soumis à des normes qui divergent selon les sociétés. Celles-ci sont étroitement liées à la quantité de nourriture disponible pour les populations. En France, les jeunes femmes sont sous influence du modèle de référence du corps mince et musclé. Ce modèle est véhiculé par un certain nombre de facteurs, qui ont contribué à l'intériorisation de ces normes. La littérature a permis de mettre en avant les éléments favorisant la décision de faire un régime. Dans la modernité, l'abondance est une source d'anxiété supplémentaire à celles qui sont naturellement présentes chez les mangeurs humains. Le contexte actuel a apporté des enjeux supplémentaires au lien entre l'identité et l'alimentation. Les jeunes femmes, particulièrement sensibles à la pression corporelle, sont nombreuses à exercer une restriction alimentaire. Nous pouvons donc nous demander, **dans le contexte de modernité, en quoi le contrôle alimentaire permet-il aux jeunes femmes d'exercer un nouveau contrôle de leur identité individuelle et sociale?**

Répondre aux exigences de minceur n'est pas naturel pour tout le monde. Cela signifie s'imposer un rythme alimentaire particulier dont le résultat n'est pas seulement la modélisation d'un corps répondant à des normes implicites. Nous sommes des êtres sociables, et le corps permet l'interaction avec le reste du monde, il peut freiner notre intégration dans la société ou nous avantager. Nous pouvons donc faire l'hypothèse que:

> **Le corps mince et légèrement musclé est devenu un capital dans différents domaines, et le contrôle alimentaire pour l'acquérir est générateur d'autres capitaux (social, économique, culturel, symbolique).**

L'hyper-modernité est associée à de nouvelles valeurs qui lui sont propres, celles-ci sont accompagnée par des normes et ont une répercussion sur les modes de vie et comportements. Lorsque les normes sont fortement intériorisées, les individus auront tendance à agir de façon à être conforme. La conformité complète de la société actuelle, peut-être exacerbée, a des conséquences sur le corps. D'où l'hypothèse que :

Le contrôle alimentaire est un moyen pour être en adéquation avec les valeurs et les tendances de la société moderne

Pour justifier la première hypothèse, nous nous baserons sur les apports de Bourdieu concernant le capital. Nous allons essayer de montrer en quoi le corps idéalisé par la société est devenu une ressource pour les femmes en se basant sur des études liées au milieu professionnel. Par ailleurs, en se concentrant sur les régimes, nous tenterons de montrer que la pratique même permet aux femmes de développer leurs capitaux autres que corporels.

La deuxième hypothèse est explicitée par la mise en parallèle de certaines caractéristiques de la vie moderne avec les caractéristiques des régimes. Les restrictions alimentaires dans le but de mincir seront vues comme un moyen de mettre en adéquation sa personne de façon complète, donc en incluant le corps, avec certaines composantes de la vie moderne. Seront pris en compte l'individualisation, la responsabilisation des individus, la notion de contrôle, l'épanouissement individuel, le besoin esthétique, et le progrès.

Hypothèse 1

Le corps mince et légèrement musclé est devenu un capital dans différents domaines, et le contrôle alimentaire pour l'acquérir est générateur d'autres capitaux (social, économique, culturel).

L'apparence est quasiment un indicateur de la richesse et du statut social dans la société de consommation. Lorsque nous rencontrons une personne, l'observation qui en est faite permet de spéculer sur son identité, la corpulence est un marqueur dans cette analyse de l'autre (Apfeldorfer, 2008).
Il est possible de dire que de nos jours, le corps est malmené, déformé, voir marchandisé. Il est sur-investi et sur-sollicité. Il est toujours soumis à des contraintes institutionnelles et dans des rapports de productions. Il est toujours question de la valeur du corps (Haber, Renault, 2007). Le corps mince et ferme de la femme constitue un capital dans différents domaines.

1. Les notions apportées par Bourdieu

1.1. Généralités sur la notion de capital

Le capital est l'ensemble des ressources, matérielles et immatérielles, financières et sociales à la disposition d'un individu. Le capital économique, le capital social, le capital culturel et le capital symbolique sont principalement étudiés en sociologie (Coulangeon, 2010).
Chacun possède un capital différent, c'est à dire en terme quantitatif et qualitatif (chaque ressource n'a pas la même valeur). Le capital implique également l'habilité à mobiliser les ressources pertinemment (Durand, 2014).

Selon Bourdieu, pour exister il faut se différencier. Et la société actuelle met en place les moyens pour que chacun puisse avoir ses propres différences et qu'il y ait une certaine hiérarchie. Il existe une correspondance certaine entre les pratiques des individus et

leurs groupes sociaux. Les pratiques sont culturelles, sportives, musicales, ou encore alimentaires[20].

Chaque classe sociale revendique ses goûts et les met en avant par rapport à ceux des autres classes, comme s'ils étaient "mieux". Il y a une fausse dépréciation des goûts des autres, ce qui se traduit par mouvements d'imitation et des roulements des objets populaires, de tendances appréciées. L'avantage des classes dominantes est leur capacité à imposer au reste de la société leurs goûts comme étant bons, leur style de vie comme étant meilleur et leur vision des choses comme étant celles à adopter. Les contrastes de goûts présents entre les classes sont remis en question. Les classes dites supérieures gardent des pratiques qui leur sont légitimes tout en s'insérant dans la culture populaire avec aise [21]. «avoir mauvais goût, c'est cool... quand on va à l'opéra [22]».

Se distinguer c'est pouvoir adopter la culture populaire quand c'est nécessaire tout en gardant un certain monopole sur ce qui semble plus légitime. La modernité a complexifié les limites existantes entre les groupes [23].

Les concurrences entre individus pour l'accumulation des capitaux (ou ressources) s'exercent au sein des champs. Il est ainsi possible de parler de champ littéraire, de champ politique, de champ culinaire, ou encore de champ du régime, etc… Le champ est un élément de la vie social comparable à une institution configurée par les relations entre les individus ou entre des groupes d'individus. Il existe une multitude de champs, reliés aux capitaux [24].

1.2. Les différents types de capitaux

Le capital économique désigne les ressources matérielles (patrimoine, immobilier et mobilier) et financières d'un individu (Coulangeon, 2010).

---

[20] Molénat Xavier. La course à la distinction, Les nouveaux codes de la distinction. Sciences Humaines, 2011, N° 224.

[21] Ibidem

[22] Tony Bennett, Mike Savage, Elizabeth Silva et Alan Warde, «!Distinction then and now. Theoretical and historical perspectives!», communication au colloque «!Trente ans après *La Distinction*!»,

[23] Molénat Xavier. La course à la distinction, Les nouveaux codes de la distinction. *Sciences Humaines*, 2011, N° 224.

[24] Debaene Vincent. Définition du champ 2010 [en ligne] disponible sur http://www.fabula.org/atelier.php?D%26eacute%3Bfinition_du_champ (Consulté le 11-03-2016).

Le capital culturel quant à lui, défini les ressources culturelles. Il peut être objectivé par le matériel (livres, oeuvres) mais aussi institutionnalisé (sous forme de diplôme) et incorporé (dispositions et compétences dans certains domaines, style de vie et manières de penser) (Coulangeon, 2010).

Le capital social est caractérisé par les ressources que constituent le réseau social. L'importance du capital social est dû au nombre de connections qu'un individu possède et peut mobiliser. Il est aussi dépendant du volume de capital social de ceux auxquels il est lié (Bourdieu, 1980, p. 2-3).
Le capital social est composé de relations dont le lien est fort, comme au sein d'une famille, avec les amis, et des relations au lien plus faible avec les personnes que l'on peut qualifier comme des connaissances. Les liens faibles sont des sources d'informations et de connaissances qui ne sont pas déjà en la possession d'un individu (Bourdieu, 1980, p. 2-3).
L'appartenance à un groupe et les liens sociaux permettent à un individu de multiplier ses capitaux propres par les services et profits qu'il peut tirer de son capital social. Les réseaux sont le résultat d'un investissement dans la création de lien sociaux, leur entretien, leur reproduction. Ils sont utilisables, et donc les relations ont transformées : un collègue de travail peut être une relation nécessaire, la relation avec un voisin peut être choisie pour des raisons plus utilitaristes. Au travers de ces échanges, se créent de la reconnaissance, du respect, de l'amitié, ou encore des accords (Bourdieu, 1980, p. 2-3).
Il confère aux individus un avantage dans la poursuite de leurs buts personnels. Les personnes avec le plus de connexions auront plus de facilité à échanger des biens, des idées, mais aussi à obtenir des informations et à maitriser les prix dans le cas des échanges marchands (Bourdieu, 1980, p. 2-3).
Le capital social est dépendant des institutions qui favorisent les échanges légitimes par les événements sociaux, les lieux fréquentés, les pratiques sportives et culturelles qui rassemblent les gens. Il est aussi dépendant des capacités de sociabilité d'une personne, c'est à dire l'intensité des échanges et l'habilité à utiliser les liaisons (Bourdieu, 1980, p. 2-3).

Le capital symbolique est rattaché à des formes de prestige au sein d'un champ donné, et associé à des éléments matériels qui l'incarnent. Ces éléments ou signes donnent du crédit et prouvent une distinction (Durand, 2014).
Le capital symbolique peut être déterminé comme la capacité à utiliser les symboles et les systèmes de valeurs produits par la société. Il mobilise les perceptions, les associations inconscientes et les représentations mentales socialement construites. Il s'agit d'un capital immatériel reposant sur la confiance en la valeur que les autres à un signe, un objet, les individus eux-même (Durand, 2014).

> "il y a en somme capital symbolique dès que la perception et l'évaluation d'une ressource se trouvent subordonnées à l'appartenance de ceux qui la perçoivent et l'évaluent à l'univers et au système de distinctions pertinentes à l'intérieur desquels cette ressource émerge et s'offre à l'appréhension." (Durand, 2014)

2. Le lien entre le corps et les capitaux

Le corps a déjà été défini comme un capital, une ressource de production économique par Marx. Il permet aux travailleurs leurs actions, il répond à des besoins fonctionnels. Dans ce sens, le corps est un capital de travail perçu comme une source d'énergie. Mais la modernité a changé les rapports au corps. Nous sommes passés d'une valorisation du corps fort, solide et productif (pour les hommes surtout mais aussi pour les femmes) à une valorisation d'un corps léger, mince, et efficace (surtout pour les femmes) (Haber, Renault, 2007).

2.1. Le capital corporel dans le milieu du travail

2.1.1. La minceur, déterminant de la carrière du sportif professionnel

Dans le milieu du sport en particulier, les normes associées à la performance sont appropriées et rationalisées par les individus, si bien que le corps devient une "forme de capital". C'est le cas, par exemple pour la boxe, où la force est traduite par un physique très musclé (Wacquant, 2003, p.181).

Dans les milieux sportifs professionnels, le sportif est son corps, il s'y identifie. Le corps est l'atout nécessaire à la réussite. Il est à la fois un moyen de réussir, et le résultat par la performance (Wacquant, 2003, p.182). Les boxeurs ou les danseurs ont des capitaux corporels qui se doivent d'être spécifiques. Les seconds, comme les gymnastes, doivent travailler pour affiner, alléger, assouplir leur corps. Ils produisent de la valeur dans des champs sportifs et sont reconnus par les concours et compétitions gagnés. Ils investissent dans des ressources naturelles pour faire gagner de la valeur au corps (Wacquant, 2003, p.183). Ce qui est mis en évidence pour des sports telle que la boxe, impliquant le développement de la musculature peut être mis en parallèle avec des sports où la minceur est privilégiée, tels que la gymnastique, la danse, le vélo ou encore le ski. Les sports professionnels associés à une masse maigre impliquent nécessairement que le corps est un capital permettant d'avoir des revenus et une reconnaissance sociale. La performance dépend en partie de la minceur. Dans la pratique des sports à un niveau professionnel, des régimes alimentaires stricts sont mis en place. Pour arriver à une telle minceur, un contrôle et un travail permanent sur le corps doivent être exercés.
Pour les autres catégories professionnelles, cependant, il est possible de croire que le corps n'a pas une telle importance. Mais des études montrent que le corps mince est considéré comme un capital pour le travail dans d'autres domaines.

2.1.2. La minceur, une ressource dans les métiers impliquant le relationnels

Le physique des enfants, surtout celui des filles a un impact sur leurs notations scolaires et le comportement des enseignants. Avoir un corps qui répond à certaines normes peut représenter un avantage sur le marché du travail. Cela est particulièrement vrai dans les métiers du sport (Hidri, 2005, p. 130).
Une étude par questionnaire a été menée sur 223 étudiantes qui, dans un optique d'augmenter leurs chances de réalisation de leurs projets professionnels, modifient leur capital corporel par la pratique "d'une activité physique de mise en forme". Ces ressources corporelles ne sont considérées comme capital que si elles sont reconnues comme telles dans un champ donné (Hidri, 2005, p. 131).
Les jeunes femmes étudient dans des domaines variés : le droit et l'économie, les langues, arts et sciences humaines, et les sciences (Hidri, 2005, p. 132).

L'analyse des questionnaires révèle qu'une majorité des étudiantes a pour projet de devenir enseignante ou d'exercer un métier dans le domaine du commerce. Les relations sociales et une présentation physique sont impliquées dans ces domaines (Hidri, 2005, p134). Les pratiques sportives sont comme un moyen pour ces étudiantes de se rassurer face à un manque de préparation pour les entretiens. Elles veulent savoir se présenter et avoir un avantage (Hidri, 2005, p.136). Elles considèrent qu'il est important dans leurs professions futures d'avoir une présentation valorisante. L'entretien du corps pour répondre à des normes semble être une qualité importante dans les métiers où il y a un contact relationnel (Hidri, 2005, p. 137). Le capital scolaire ne serait plus suffisant pour l'entrée dans le monde du travail (Hidri, 2005, p.138).

Le modèle corporel valorisé est celui que donne à voir les populations avec un statut social privilégié. Il y a une légitimation de l'apparence (Hidri, 2005, p.139). Des études datant des années 1980 - 90 mettent en avant que l'entretien particulier du corps était plus le fait des populations aisées. Dans l'étude réalisée, 50% des étudiantes viennent de classe moyenne, 1/4 de classes supérieures, ce qui est en accord avec des études plus anciennes. Le corps est un témoin de la position sociale d'un individu, et pour les étudiantes, conformer son corps est un moyen, tout comme l'université, d'accéder à une position sociale élevée (Hidri, 2005, p.141). Le capital corporel est amplifié par la minceur et utilisé dans le champ professionnel.

Selon les étudiantes, la minceur est un critère essentiel dans un travail impliquant le relationnel de façon importante. Certaines d'entre elles font des exercices associés à la minceur dans le but d'offrir aux autres, dans leur cadre professionnel, une meilleure allure représentative des capacités mentales et intellectuelles (Hidri, 2005, p.148).

Le même groupe de chercheur a réalisé une étude similaire, dans la même université mais chez les hommes. Les résultats renforcent l'idée qu'un corps aux normes sociétales constitue un capital pour certains emplois [25].

Cette étude tend à confirmer que le corps mince est un capital dans le domaine du travail mais un approfondissement avec des études chez les employées dans le domaine du commercial et de l'enseignement pourrait être fait. Des études dans d'autres métiers nécessitant beaucoup des contacts sociaux directs pourraient aussi être faites. Par

[25] Oumaya Hidri, « « Le corps de l'emploi ». Les étudiants et leurs stratégies d'insertion professionnelle. », *Staps* 2004/4 (n° 66), p. 129-141.

ailleurs, cette étude ne fait aucun lien aux restrictions alimentaires permettant d'ajuster son capital corporel pour qu'il corresponde aux normes.

2.2. Le régime amincissant créateur de capital social et culturel

Entreprendre un régime consiste à faire une rupture avec toutes les habitudes antérieures pour réorganiser son mode de vie. Cela impose des contraintes qui ne sont pas évidentes à gérer socialement. Les femmes exerçant un régime deviennent petit à petit des connaisseuses en matière d'alimentation et de diététique. Au fil de leurs régimes elles en apprennent aussi plus sur elles-mêmes et sur leur corps. Mais dans tous les domaines de leur vie elles sont poussées à une réflexivité plus grande. Elles deviennent leur propre coach de vie. Parler des régimes effectués et surtout des succès associés est très plaisant pour les femmes au régime, puisque cela valorise des facettes de leur personnalité et des valeurs reconnues et appréciées socialement(Ascher, 2005, p. 159).

Lorsqu'une femme commence une période de restriction alimentaire elle effectue donc des recherches, et elle accumule des connaissances. Celles-ci sont des ressources qu'elle met à sa disposition pour atteindre son objectif de minceur. Par l'accumulation de ressources dans le champ alimentaire, il est possible de dire que le capital culturel est donc développé. Il s'agit d'un captal culturel incorporé lié au travail et au temps passé à s'expertiser sur le sujet.
L'apprentissage des régimes et la poursuite de celui-ci n'est pas une pratique solitaire. Certaines femmes joignent des groupes, tels que ceux organisés par le groupe Weight Watchers. Dans ces groupes, elles trouveront du soutien, échangeront des informations, et tisseront des liens. Leur capital social se développeront en même temps qu'elles tenteront de façonner leur capital corporel.
Lorsque le régime amincissant s'accompagne d'une inscription en salle de sport ou dans un club sportif, de nouveaux liens se créent également. Après un certain temps à pratiquer une activité, des habitudes avec les autres participantes se créent.
Les liens créés se font aussi par le biais des nombreux forums internet, pour celles qui ne préfèrent pas se mêler à des groupes de façon directe.

Le capital social peut aussi s'étendre via des amis ou de la famille : en parlant à son entourage de son désir de perdre du poids, une femme a de grande chance que son interlocuteur (ou interlocutrice), connaisse quelqu'un pouvant lui donner des conseils ou avec qui partager son expérience.
En tant "qu'experte", c'est parfois elle qui, au détour d'une conversation, va devenir la source d'information de la connaissance d'une connaissance. Puisque la pratique de restriction alimentaire est très répandue, il y a création d'un réseau très large auquel il est très facile d'adhérer.

2.3. Le régime amincissant créateur de capital économique et symbolique

Le corps est un capital de l'individu à cultiver. Les richesses individuelles influent sur les moyens qui peuvent être mis en place pour maintenir ce capital. La société de consommation a fait du corps le plus bel objet de consommation selon Jean Baudrillard[26]. Le corps fait entièrement partie du marché de consommation (De Saint Pol, 2010).

Les femmes faisant des régimes ajoutent à une vie déjà très chargée des contraintes supplémentaires. Elles ont l'espoir que, rapidement, les kilos seront "envolés" et qu'elles pourront retourner à leur vie. Leurs espoirs sont alimentés par un marché de la minceur très présent. Elles se fixent des objectifs sur le court terme et investissent leur argent pour le développement de leur capital minceur. Une étude en 2015a estimé qu'en France, 3,5 milliards d'euros ont été dépensé dans un but de minceur [27]. Le marché de la minceur permet donc de générer du capital économique pour de nombreuses entreprises agroalimentaires, pharmacologique, et cosmétique.

Nous accumulons au cours de notre vie une multitude d'objets avec une valeur identitaire plus ou moins forte (Le Bart, 2008, p.143). L'argent est un bien typique possédé ou non par un individu, ou encore la voiture qui rend fière et qui pour certains est le reflet d'une partie d'eux même. La valeur identitaire des objets prend le pas sur leur valeur utilitaire, poussé par la société de consommation (Le Bart, 2008, p. 244). Les

[26] Jean BAUDRILLARD, La société de consommation, Paris, Gallimard, 1970, p.200.
[27] https://www.etudes-et-analyses.com/blog/decryptage-economique/marche-minceur-marche-qui-grossit-15-10-2015.html

objets consommés ont non seulement une valeur identitaire mais ils ont également une valeur économique. Il est possible de dire que lorsqu'une femme va dépenser son argent dans l'achat de matériel de fitness, elle augmente son capital matériel. Il en va de même pour l'achat des vêtements de sport techniques, mais aussi de vêtements de ville portés au quotidien lorsque leur régime se traduit par du succès. Il y a un investissement dans une série d'objets connectés appartenant au marché de la minceur qui sont accumulés.

Les personnes à corpulence obèse subissent une discrimination au travail par un salaire plus bas que la moyenne. Elles ont aussi plus de difficultés à trouver un emploi comparé aux personnes non obèses (Coudin, Souletie, 2015). Dans ce cas, il est clair que le régime permet d'augmenter le capital économique individuel. Une femme perdant du poids aura probablement plus de chance d'augmenter ses sources de revenus si après un régime elle arrive à se stabiliser dans les normes. Son régime permettra alors d'augmenter son capital économique. De même, si l'on considère qu'un amincissement permet un accès à un plus grand nombre d'emplois pour une femme ne travaillant pas, alors la restriction alimentaire favorisera la création d'un capital économique.

La réussite d'un régime est, pour beaucoup, la conséquence d'une volonté personnelle, mais aussi le résultat d'une responsabilisation. Être mince peut être considéré comme une capacité à se contrôler, peut montrer un signe de prestige. Ces éléments sont tous généralement valorisés et revendiqués par la société. Ainsi, une femme gagnera en capital symbolique si elle décide de commencer un régime : elle montrera sa responsabilité. Puis, avec l'apparition de résultats positifs qui traduiront de sa volonté, ce capital symbolique sera renforcé. C'est finalement en conservant une ligne approuvée par la société qu'elle prouvera sa maitrise ce qui contribuera à l'accumulation de son capital symbolique. Puisque les autres la percevra comme détentrice de ressources, alors son capital symbolique s'élargira.

Hypothèse 2

Le contrôle alimentaire est un moyen pour être en adéquation avec les valeurs et les tendances de la société moderne

De nos jours le corps a une existence propre bien que son lien certain avec l'essence intérieure soit établi. Il peut être pensé qu'un corps difforme cache une personnalité mauvaise, un corps beau est associé à une âme qui l'est tout autant. Le corps est objet et sujet à la fois. Objet car nous avons des moyens d'action sur lui, et sujet en tant qu'il est un élément de notre identité (Tissier-Desbordes, 2004, p175).

Dans les interactions sociales, le corps et les gestuelles transmettent des valeurs, d'où la nécessité de mettre en adéquation la silhouette avec les représentations personnelles (bien qu'elles soient fondées par l'influence de la société) (Apfeldorfer, 2008). Le corps est un outil d'interaction et une construction purement sociale marquée par les cultures. Il est chargé de signes et de symboles (Tissier-Desbordes, 2004, p.176).

Le corps doit refléter le mode de vie et les valeurs, il se doit donc d'être performant, esthétique, et représentatif du contrôle individuel, et du bien être (Tissier-Desbordes, 2004, p. 176).

1. Les régimes accompagnateur de l'individualisme croissant de la société

1.1. L'isolement créé par l'individualisme promoteur des régimes

L'un des aspects négatif de l'individualisation moderne est le sentiment de solitude qu'il pourrait créer chez certains individus.

Il y a un sentiment d'éphémérité et d'insécurité lié à la pensée que peu d'éléments sont fiables et durables, ce qui poussent les individus à développer des capacités d'adaptation aux changements et une flexibilité. Certains auteurs insistent sur l'interchangeabilité des relations qui ne sont plus durables: les relations peuvent s'éteindre aussi rapidement qu'elles commencent. (Aubert, 2004, p.20). À cause de ce sentiment de solitude qui peut être créé, le corps devient une sorte d'alter-égo. Puisque les populations ne trouvent pas de fiabilité dans leurs relations sociales, elles

transforment le corps en "compagnon de route" sur lequel elles peuvent compter. Un manque et une solitude sont comblés en se centrant sur la modification de l'apparence. L'intimité est recréée, le corps accepté par la pratique restrictive des régimes puisqu'il prouve sa résistance. L'alimentation est contrôlée pour créer le corps-partenaire idéal avec lequel il est plus simple de vivre. En donnant à son corps un aspect différent, la personne au régime pense pouvoir modifier sa personnalité elle-même (Le Breton, 2000).

Les femmes avec un léger excès de poids malheureuses seront plus à même de faire un régime puisqu'elles ont idéalisé le modèle féminin heureux avec une ligne parfaite. Elles s'imaginent que lorsque qu'elles auront achevé la lourde tâche de façonner leur corps, tous leurs problèmes du quotidien s'envoleront et que le bonheur auquel elles aspirent sera finalement à leur disponibilité (Lelwica, 2005).

Mais pour celles qui essaient de maintenir un corps mince sans résultat, la responsabilité individuelle est d'autant plus lourde à porter (ceux qui réussissent à obtenir le corps qu'ils désirent voient leur responsabilité diminuer). Les personnes faisant un régime veulent maîtriser, contrôler, dompter leur corps par tous les moyens. La modernité a fait intérioriser la notion de contrôle à presque tous les niveaux de la vie, et celle de maîtrise de soi. Avoir un poids qui sort de la norme peut être vécu comme un manquement à des valeurs personnelles et donc à une souffrance (Apfeldorfer, 2008).

1.2. L'affaiblissement des normes collectives facilitateur des régimes

L'individualisation est associée à une diminution des moments de partages (échanges directs) avec les collègues, au sein des quartiers, entre amis, dans la famille… Les populations semblent de plus en plus égoïstes (Ascher, 2005, p.70). Mais il est au contraire aussi possible que les régimes que s'imposent les femmes soient une réponse à cet individualisme. Puisque l'encadrement collectif diminue, il devient nécessaire de trouver un encadrement individuel qui peut se traduire par les régimes. La désynchronisation des repas ne serait pas causée par les régimes (pas seulement amincissants), mais au contraire, les régimes seraient le résultat de cette désynchronisation.

Les individus connaissent une liberté importante due à une diminution des contraintes sociales et économiques qui pèsent sur lui (Ascher, 2005, p.244). Les interdits et les restrictions alimentaires sont adoptés librement par les individus les suivant. Ils ne sont pas imposés par la tradition ou la religion, ils sont le produit d'une rationalité individuelle façonnée par la société contemporaine (Ascher, 2005, p. 96). Les régimes alimentaires seraient une sorte de réponse à cette liberté. Pour certaines femmes, il pourrait s'agir d'une phase : puisqu'il est possible et facile (par la quantité de produits minceur et la baisse des moments de commensalité) de faire un régime, alors autant en profiter et essayer. Mais dans ce cas, la liberté de commencer un régime ne serait qu'un élément favorisant la décision et non pas une raison.

2. L'intériorisation du sentiment de responsabilité à travers le régime

Nous sommes dans une société où les individus doivent être responsables: de leurs actes, de leur environnement, de ce qui se passe dans leur vie et de leur avenir. Il sont responsables de leur personne et de leur corps. En effet, la technologie offre les moyens d'avoir facilement accès à toutes les sources d'informations nécessaires, et par conséquent, il est facile pour chacun d'avoir les connaissances suffisantes pour faire des choix dont les conséquences sont connues. Qui dit que l'individu a les connaissances nécessaires pour effectuer de façon autonome ses choix dit aussi qu'il est responsable. Chacun se doit d'agir avec responsabilité dans les différents domaines de sa vie, car c'est ce à quoi la société encourage. Il en va de même pour les actions qui sont prises autour du corps.

Au vue de la quantité de campagnes de préventions sur les méfaits dont peut être source l'alimentation, sur les dangers d'un poids trop élevé, sur les bienfaits d'une consommation de cinq fruits et légumes par jour et de la pratique de trente minutes d'activité physique par jour, il est clair que chacun est conscient de ce que sont les "bons choix". Malgré la cacophonie d'informations, il est considéré que chacun a ces notions en tête lorsqu'il s'agit de faire attention à son corps. Le sentiment de responsabilité peut parfois être tellement intériorisé qu'il se transforme en culpabilité lorsque l'individu a la sensation de ne pas l'être. Les pressions esthétiques poussent à la nutritionnalisation, c'est à dire que chacun a de plus en plus facilement accès à des connaissances dans le

domaine du nutritionnel. Ces informations sont utilisées dans un but préventif par rapport aux maladies d'abondance (Fischler, 2013, p. 255).
Les décisions que le mangeur prend face à l'ampleur du choix qui s'offre à lui sont régit non seulement par ses goûts mais aussi par l'appréhension de la santé, des exigences corporelles, des valeurs sociétales comme le contrôle des identités collectives (produits du terroir) et des engagements politiques (végétarisme et biologique). Ces motifs d'actions rendent le mangeur réflexif, car il a des connaissances et se sent dans l'obligation d'être responsable et de rationaliser sa façon de manger (Ascher, 2005, p. 242). Dans le cas du régime minceur, il s'agit de choisir entre ce qui est considéré "sain" et "mauvais" pour la ligne. Le risque encouru est une corpulence non désirée (ni désirable) par l'individu et la société, mais aussi de paraître irresponsable. Il n'y a pas d'obligation par la société disant "soyez responsables", mais une moralisation du comportement lorsque l'individu ne l'est pas.

3. Le régime amincissant, révélateur du contrôle que s'impose la société

3.1. Contrôle de soi et gestion du corps

De nos jours il est mal vu de se laisser aller, de manquer de caractère et de ne pas s'affirmer. Il est important d'exercer un "self control". C'est à dire qu'il faut maîtriser ses émotions et prendre sur soi dans l'intérêt général et dans son propre intérêt. Le self control demande aussi de s'auto-réguler pour agir de façon raisonnée en ayant une vision sur le long terme. Il s'agit d'une "maîtrise des passions pour conduire à la raison" (Tissier-Desbordes, 2004, p.180). S'il est possible de contrôler son esprit et ses émotions, alors il est possible de dominer son corps sujet-objet. Les faiblesses du corps peuvent alors être maitrisées par la volonté de l'esprit sous contrôle. Faire un régime, et encore mieux, le réussir, c'est montrer aux autres que tout est sous contrôle : notre vie, notre corps, les aspects de nous même qui sont indésirables. Le corps travaillé par les régimes et l'exercice devient un témoin de la ténacité et de la volonté d'avoir une vie à succès ce qui est valorisé dans la société (Zermati, 2004, p.385). "Ce qui importe c'est moins la minceur que la capacité à décider de son corps et à réaliser un projet corporel individuel." (Ascher, 2005, p. 161).

La volonté et la maîtrise ne sont pas sans lien avec une demande d'efficacité permanente et dans tous les domaines de la vie par la société. La performance pousse les femmes, en particulier, à une quête d'un corps mince et léger par le biais des régimes alimentaires. Leur ascension sociale nouvelle dans des postes à responsabilité constitue une pression qui semble être reportée sur leur aspect physique. Elles se voient imposer d'être belles et apprêtées, minces et en bonne santé (Corbeau, 2004).

3.2. Contrôle du corps et féminisme

L'esprit a longtemps été valorisé au détriment du corps, la culture de la consommation a fait le contraire, et la postmodernité ainsi que le féminisme tentent de réunir les deux. L'implication du féminisme s'explique par une association historique du masculin à l'esprit et une association de la valorisation du corps objet à la féminité (Tissier-Desbordes, 2004, p.182).

Dans les années 70, il y a une sorte de crise féministe: l'identité corporelle et intellectuelle sont mises en avant. Il y a une recherche d'accord entre le corps et l'esprit, le premier devient un sujet dont on prend soin et que l'on s'approprie. L'identité de la femme est recherchée dans l'ascension professionnelle. Son rôle dans la société change à mesure que l'égalité homme femme est reconnue. Avec l'ascension de la féminité, les femmes se voient le droit de se ré-approprier leur corps, et pour cela elles font des régimes (Fischler, 2001, p. 367).

La femme cherche à s'accomplir dans sa vie professionnelle et personnelle ce qui passe par l'appropriation de son corps, le droit à le maitriser. Ce contrôle du corps implique de pouvoir décider d'avoir un enfant ou non. Certaines refusent la maternité par soucis pour leur corps (Fischler, 2001, p. 372).

Les femmes aspirent à des postes auxquels elles n'avaient pas droit avant, et modèlent leur corps en adéquation avec les professions qu'elles pratiquent. Ces corps sont le reflet de leur identité professionnelle (Fischler, 2001, p. 369). Ainsi, le contrôle corporel est nécessaire à la création du rôle social.

4. Recherche du bien être et quête du corps heureux

4.1. L'injonction au bonheur

L'une des caractéristiques de la modernité est la réflexivité identitaire. Les individus n'ont pas toujours eu ce privilège, et s'ils décidaient de se questionner sur qui ils étaient, ils auraient moins de possibilité d'action pour des "ajustements".(Le Bart, 2008, p.210)
L'individu réflexif moderne a la possibilité, voir l'obligation, de se demander qui il est, de partir à la recherche de ce qu'il veut être, de trouver des moyens de déterminer son identité en fonction de ses attributs naturels. Cette réflexivité est indispensable s'il veut pouvoir se définir socialement de façon authentique. Ce questionnement est important puisque chacun de ses choix déterminent aussi en parti qui il est (Le Bart, 2008, p 211).
La société incite à la remise en question de soi en poussant chaque individu à une quête identitaire et en l'encourageant à vivre en harmonie et en paix avec sa personne propre. S'épanouir n'est plus une option mais un devoir. Mais cette recherche du bonheur doit se faire dans le respect de sa vrai nature, si bien que se mentir à soi-même n'est pas accepter (Le Bart, 2008, p. 213). L'art d'être soi est une quête dans laquelle l'individu prend soin de sa santé psychique. Chacun doit s'affirmer authentiquement et avec sérénité, et la paix intérieure doit ressortir extérieurement. La quête du bien être passe par le corps.

4.2. Soigner son corps pour montrer une harmonie avec son intériorité

L'importance accordée au corps est le reflet non seulement d'un individualisme grandissant, mais aussi d'une recherche de bien-être. Cela résulte en une volonté de lui faire refléter notre authenticité par différents moyens. La seule condition est que cette authenticité soit aux normes. Se centrer sur soi-même inclue le soin du corps, et cet intérêt a été capté par divers marchés destinés à vendre des magazines, des objets de soin, des abonnements sportifs, des médicaments ou des produits alimentaires (Tissier-Desbordes, 2004, p.177). Il y a un marché du corps qui fait la promotion de produits destinés à aider les femmes quand leur besoin de bien être corporel Le corps à la fois sujet et objet se met ainsi en adéquation avec la "vrai" personnalité, celle qui valorise la nature profonde.
Le consommateur hypermoderne centré sur son corps cherche à le libérer, le rendre authentique, à le rendre plaisant dans le plaisir et refuse une partie de l'abondance de la

modernité. Il accepte, cependant, les avancées technologiques et scientifiques, celles qui l'aident dans l'épanouissement de son extériorité. Il y a "fois dans le progrès scientifique" apparait comme la clé de ces aspirations corporelles hypermodernes (Tissier-Desbordes, 2004, p.174).
Certains voient cet intérêt pour le corps comme un "repli sur soi" face à un monde qui se désintéresse des personnes, alors que d'autres le perçoivent comme un besoin de séduire le monde, de s'y conformer esthétiquement et d'attirer les regards (Tissier-Desbordes, 2004, p.178).

5. Soucis de plaire et esthétisation

5.1. La minceur et la séduction

La minceur est valorisée par les femmes dans le but de plaire. L'hypothèse a été faite que les hommes "ont une responsabilité particulière dans la production de valeurs, en particulier dans le champ relationnel et sexuel. L'idéal féminin a donc été, au moins jusqu'à une période très récente, largement produit par les hommes." (Ascher, 2005, p. 160)
Dans une logique de séduction, une adéquation entre les critères de beauté féminins et masculins est importante, les femmes ont donc adhéré aux normes masculines. Pour se plaire et plaire aux hommes, elles ont tendance à essayer de rendre beau et esthétique leur corps. Et lorsque pour elles la beauté est associée à une minceur qu'elles n'ont pas, les régimes seront la solution pour atteindre une beauté corporelle (Ascher, 2005, p. 160).

5.2. Une esthétisation de l'environnement et du corps

Le régime dépasse le but de séduction. La modernité est caractérisée par une volonté d'esthétiser l'environnement. De ce fait, si l'on considère que la minceur est esthétique et synonyme de beauté, être mince devient un moyen de faire coïncider la volonté de rendre beau ce qui nous entoure, de produire esthétique et attrayant. Le besoin de toujours rendre le corps plus beau, plus esthétique est le reflet d'une société qui

transforme tout de façon plus esthétique que pratique (Ascher, 2005, p. 161). Cet objectif esthétique demande de savoir résister aux tentation de l'abondance, de maitriser sa gourmandise et ses pulsions alimentaires.

5.3. Une esthétisation de l'alimentation amincissante

Selon une étude, la gourmandise n'est plus vraiment considérée comme un péché par la population générale moderne, mais elle est cependant une source plus importante de culpabilité. Cette culpabilité est associée aux plaisirs gustatifs lorsque l'on a beaucoup mangé. Malgré une laïcité apparente, les interdits et les restrictions alimentaires sont toujours intériorisés inconsciemment en lien avec la religion. (Ascher, 2005, p.93). Pour se conformer aux normes de minceur et à la tendance d'esthétisation, il y a une tentative d'esthétiser les plats autorisés pendant le régime. Pour ce faire, les médecins et les diététiciens travaillent avec des grand chefs dans le but d'élaborer des menus plaisir et minceur. Le concept de "gastronomie diététique" [28] a donc été inventé pour que le plaisir de manger ne soit plus associé à la culpabilité (Fischler, 2001). Il est possible de dire que les menus amincissants se sont esthétisés gustativement afin d'éviter une frustration, et ils se sont esthétisés visuellement afin de susciter de l'envie. Il y a une volonté certaine pour que le bon ne soit plus synonyme de culpabilité, et pour que le gourmand ne soit plus contraire à l'esthétisme du corps.

6. Le corps technique, consommateur de l'innovation

6.1. La technologie dans les sociétés modernes

Depuis la seconde moitié du XXème siècle, la société a la possibilité de vivre en intégrant de plus en plus le progrès et l'innovation technologique (Rasse, 2015). Dans le milieu du travail, il y a eu une automatisation des tâches ce qui a fait diminuer les contraintes [29]. Aujourd'hui, une grande majorité de la population possède son propre

[28] Fischler Claude. L'Honmivore. Paris Éditions Odile Jacob, 2001, 448 p.

[29] Oremus Will. *Et si l'innovation technologique nuisait à la société humaine?* [En ligne]. Disponible sur http://www.slate.fr/story/90977/modernite-ravages-homme-societe (Consulté le 11-03-2016).

ordinateur, son téléphone portable, une tablette, une télévision. Nous pouvons connecter ces objets entre eux, ils ont une place très importante dans notre vie. La technologie facilite la recherche d'informations, et nous aide dans la gestion des problèmes du quotidien. Cependant il y a un coût à l'utilisation de ces moyens technologiques. Faire partie de la société de consommation, c'est y adhérer de tout son corps.

6.2. Le corps connecté à la technologie

Auparavant le corps était modelé par le travail qui nécessitait une force physique et générait une dépense énergétique. Les emplois actuels sont de moins en moins associés avec des contributions physiques importantes, le corps n'est plus l'outil de travail. Le mode de vie actuel est de plus en plus sédentaire, il comprend un grand nombres d'heures à regarder la télévision, les tâches ménagères sont facilitées et de moins en moins physiques. Le moindre déplacement se fait par l'utilisation de la voiture ou des transports en commun. Il y a même la possibilité d'utiliser des vélos électriques.
Le paradoxe de la modernité du corps est qu'il sous-utilisé dans les tâches quotidiennes grâce à une assistante permanente de moyens techniques, mais qu'il est en même temps de plus en plus exposé, montré, affiché que ce soit à la télévision, sur des affiches ou dans des magazines. De ce fait, certains parlent d'un "culte du corps". Le corps n'a plus aucune valeur fonctionnel puisque même lorsqu'il est mobilisé par les individus, des machines de plus en plus sophistiquées sont mises à sa disposition (notamment dans les salles de sport) ce qui est caractéristique de l'avancé du progrès technique et scientifique (Tissier-Desbordes, 2004, p. 179). Des applications pour smartphone ont été crées afin d'aider à une perte de poids. Des coaching en ligne permettent un suivi virtuel de notre alimentation et activité physique. Des montres connectées calculent le nombre de calories brulées au cours de la journée. La technologie permet de se réguler en pensant à la place du corps, comme si les besoins étaient captés par tous les outils techniques utilisés. Il est même possible de nos jours de rester assis et de faire du renforcement musculaire grâce à des ceintures de musculation. La technologie est aussi bien utilisée sur le corps et pour lui que dans le reste de la vie.

6.3. La science au service du corps moderne

Les individus font confiance au scientifique puisqu'il apporte des preuves et de la connaissance. La science donne une garantie et apporte une véracité rassurante au quotidien. Elle est parfois associée à la maitrise pour la population générale, ainsi sa promotion dans les produits consommés donne l'illusion aux consommateurs que par leur utilisation ils maitriseront mieux leur corps (Tissier-Desbordes, 2004, p. 195).
Le reflet du progrès scientifique se retrouve dans les produits cosmétiques, avec une omniprésence du discours scientifique autour des produits de soin pour le corps qui a été notée (Tissier-Desbordes, 2004, p.185). Le discours scientifique est utilisée pour promouvoir des produits cosmétiques, alimentaires et technologiques. Des magazines vulgarisant les données scientifiques complètent ces discours (Tissier-Desbordes, 2004, p.193). L'appréciation du progrès scientifique se fait par son utilisation dans un but de conformer son corps aux normes de la société, donc de l'amincir et le tonifier pour les femmes

Les hypothèses faites à partir des informations récoltées lors de la revue de littérature doivent être testées sur le terrain. Pour cela différentes méthodes sociologiques peuvent être utilisées. Les dispositifs que nous pouvons mettre en place vont donc être détaillés dans la partie suivante.

Partie 3 :

Présentation d'une méthodologie provisoire

Les recherches bibliographiques (en première partie) ont permis d'appréhender la prégnance des normes corporelles modernes sur les femmes et sur le reste de la société, à tel point que faire attention à son alimentation dans un but esthétique tende à se généraliser dans les modes de vie. Afin de répondre à la problématique "Dans le contexte de modernité, en quoi le contrôle alimentaire permet-il aux jeunes femmes d'exercer un nouveau contrôle de leur identité individuelle et sociale?", nous avons explicité deux hypothèses (dans la seconde partie) qui doivent être vérifiées par une recherche de terrain. Valider ou réfuter nos hypothèses nécessite de collecter des données et de les analyser.

Cette troisième partie présentera la méthodologie probatoire qui se base sur deux méthodes complémentaires, la méthode quantitatives et la méthode qualitative.

Les intérêts, inconvénients, et les limites des différentes méthodes de collecte de données seront abordés, puis les outils permettant de donner des éléments de réponse a la problématique seront présentés.

1. Les méthodes de collecte de données

1.1. Les enquêtes quantitatives

Les premières enquêtes destinées à l'étude d'un échantillon de la population datent du XIX° siècle. Les enquêtes de type quantitatif permettent de recueillir des données chiffrées, elles mettent en avant des réalités sociales sans faire intervenir des opinions personnelles de la part des individus enquêtés (Bréchon, 2011, p.105). Elles sont utilisées pour mesurer un phénomène et l'étudier par rapport à d'autres données dans un but explicatif (Bréchon, 2011, p.111).

Le questionnaires est un type de collecte de données quantitatives utile pour réaliser des sondages, des études de marché, et dans l'analyse des pratiques en sociologie (Beitone, Dollo, Gervasoni, 2012, p. 26). Les questions peuvent porter sur des valeurs, des opinions ou encore sur des comportements et des pratiques (Bréchon, 2011, p.111). Cependant elles doivent être élaborées de manière à ce que les réponses obtenues soient relativement faciles à traiter. Ainsi, les questions posées sont soit fermées et nécessitant aux personnes interrogées de cocher des cases, soit ouvertes mais ne laissant que peu de

liberté de réponses de façon a obtenir des déclarations courtes et objectives (Beitone, Dollo, Gervasoni, 2012, p.27).

Lors d'une enquête il est impossible d'obtenir des information sur l'ensemble de la population d'interêt. Il est alors nécessaire de construire un échantillon qui soit représentatif de cette population appelée population mère, laquelle possède des caractéristiques précises. L'échantillon indiquera des caractéristiques sur la totalité de la population étudiée à partir d'une petite partie de celle-ci (Bréchon, 2011, p. 123). L'échantillonnage est réalisé selon deux méthodes :

- la méthode aléatoire repose sur des calculs de probabilité (Bréchon, 2011, p.126).
- la méthode des quotas recherche les sondés selon leurs caractéristiques : un modèle réduit de la population étudiée est obtenu, il est supposé que si les sondés sont représentatifs sur des caractéristiques précisément déterminées, alors il le seront aussi dans leurs réponses (Bréchon, 2011, p. 127, 135).

Il existe différentes formes d'administration des questionnaires (Bréchon, 2011, p.119):

• Directement :

- en face à face : Cela permet d'obtenir un très faible taux de non réponses et assure une bonne compréhension des questions de la part des enquêtés.
- par téléphone : Ce mode d'administration est pratique pour les questionnaires courts, permet un gain de temps et un contrôle qualitatif de l'échantillon mais ne permet pas d'obtenir de réponses à toutes sortes de questions (comme celles basées sur le visuel).
- in situ : Les enquêtes sont réalisées dans des lieux d'intérêt liés à la population (à la sortie d'un magasins, bureau de vote). Les individus peuvent alors être ciblés.

• Indirectement (auto-administrés) :

- par voie postale : Ce type suscite peut de réponses (20-30%), nécessite beaucoup de relances, des individus particulièrement motivés à répondre, et des erreurs sont à prendre en compte. Cependant cette méthode est peu couteuse.
- par internet : Cette méthode s'est très développée depuis les années 2000. Le questionnaire en ligne rend difficile la représentativité et la qualité de l'échantillon. Le risque est de ne représenter que les personnes vraiment intéressées, et implique une utilisation d'internet. Le coût d'administration des questionnaires par internet est faible.

1.2. Les enquêtes qualitatives

Les méthodes qualitatives ont pour objectif une analyse compréhensive des phénomènes. Seront alors recueillis des témoignages, des expériences, des perceptions personnelles ou encore des motivations. Il s'agit de déclarations subjectives de la part des individus interrogés. Les logiques d'action et les rationalités peuvent ainsi être mises en avant. Au contraire de la méthode quantitative, les enquêtes qualitatives sont réalisée sur un nombre plus limité de personnes. Elles ne sont donc pas basées sur la représentativité mais font ressortir des typologies, c'est à dire que l'on catégorise les types de personnes relatives à un sujet. La liberté de réponse est également beaucoup plus importante (Bréchon, 2011, p. 8, 17). Les enquêtes qualitatives regroupent :

- Les entretiens individuels
- L'observation
- Les focus group

1.2.1. Les entretiens individuels

Les entretiens sont des discussions organisées autour du thème d'enquête entre l'enquêteur et le sondé. Celui-ci peut être un expert sur la population étudiée ou un sujet de cette population. Les entretiens sont organisés autour d'un guide d'entretien qui comprend les thématiques qu'il est important d'aborder au cours de l'entrevue. Les entretiens peuvent être qualifiés d'exploratoires lorsqu'ils sont effectués en amont de la recherche pour recueillir des informations sur le thème de recherche. Ils peuvent être réalisés dans un but de vérifier, compléter, expliquer des données recueillies lors d'enquêtes quantitatives (Beitone, Dollo, Gervasoni, 2012, p.31). Il est possible de distinguer trois principaux types d'entretiens individuels.

Les entretiens directifs se basent sur l'utilisation d'un questionnaire précis composé de questions ouvertes. Les questions sont posées dans un ordre précis, l'entretien est très cadré ce qui laisse peu de liberté que ce soit à l'enquêté ou à l'enquêteur (Bréchon, 2011, p.22).

Les entretiens semi-directifs donnent l'opportunité à l'enquêteur de poser des questions ouvertes organisées dans une grille d'entretien. Cependant, au contraire de

l'entretien directif, la personne sondée a la possibilité d'évoquer des idées liées au sujet mais qui n'étaient pas prévue d'être abordées. Si certains éléments d'intérêts pour l'enquêteur ne sont pas évoqués, alors il s'appuiera sur la grille pour obtenir des informations sur le sujet. Il a la possibilité de demander des précisions sur certains points développés par son interlocuteur (Bréchon, 2011, p.24).

Les entretiens libres sont ceux qui donnent le plus de liberté au deux interlocuteurs. L'enquêteur aborde le thème et laisse ensuite s'exprimer le sondé sur le sujet. Les quelques relance effectuées n'ont pour but que de stimuler certaines pensées et de les approfondir. Aucune question spécifique n'est posée (Bréchon, 2011, p.23).

1.2.2. L'observation

L'observation est une méthode qui consiste a passer du temps parmi le groupe étudié, ce qui peut aller de quelques heures à plusieurs mois voire années. Lors d'une enquête impliquant l'observation, il y a une forte proximité entre les individus sur lesquels porte l'étude et l'enquêteur. Le sociologue se doit d'exposer au groupe son intention en le rejoignant: il informe de son identité et de la raison pour laquelle il est présent (Combessie, 2007). Il tient un journal dans lequel il note toutes les données relative au terrain, ainsi que des commentaires et analyse à propos des informations recueillies (Beitone, Dollo, Gervasoni, 2012, p.30).

- L'observation peut être désengagée, c'est à dire que le chercheur ne participe pas aux activités du groupe (Beitone, Dollo, Gervasoni, 2012, p.30).
- L'observation est dite participante lorsque le chercheur prend part à la vie du groupe en s'impliquant dans toutes les activités et actions (Beitone, Dollo, Gervasoni, 2012, p.30).

1.2.3. Les focus group

Aussi appelé entretien en groupe, le focus group permet de recueillir des données reflétant l'opinion collective au sein d'une interaction produite par le groupe. Entre six et douze personnes, présentant des caractéristiques similaires pour qu'une dynamique de groupe puisse se créer mais une hétérogénéité afin de pousser à l'argumentation, sont amenés à discuter sur un thème choisi et quelques questions qui lui sont relatives.

Les personnes sont sélectionnées pour leurs similarités et leurs complémentarités. L'échange entre les différents partis, tous connectés au sujet d'intérêt, rend possible le recueil des différents points de vue au cours d'un seul, ou trois-quatre rendez-vous. Les réunions de groupes sont généralement filmée et enregistrées, elles nécessitent aussi la présence d'un animateur ayant un rôle de médiateur, et d'un observateur qui prend des notes sur le déroulement de l'entretien et relève les particularités du groupe (Bréchon, 2011, p.28)

2. Méthodologie choisie

Chacune des méthodes présente des spécificités et des limites ce qui rend possible l'obtention d'informations variées. La méthodologie proposée pour permettre de répondre à nos hypothèses comprendrait le recueil de données quantitatives par le biais d'un questionnaire, et la récolte d'informations qualitative grâce à un focus groupe et au travers de l'observation.

1.1. Le questionnaire

Le questionnaire présenté est un exemple de ce qui pourrait être réellement utilisé lors de l'enquête de terrain. Son intérêt est de mesurer des comportements et des représentations. Ainsi, nous pourrons valider ou infirmer une partie de nos hypothèses, et en cas de validation, nous pourrons mettre en évidence les influences de l'âge, l'activité, la situation amoureuse sur les pratiques et représentations. Le questionnaire vise à tester que

- le régime amincissant est créateur de capital social et culturel
- le régime amincissant est créateur de capital symbolique
- le régime accompagne l'individualisme croissant de la société
- le régime reflète l'intériorisation du devoir de responsabilité
- le régime révèle le contrôle que s'imposent certaines femmes
- la quête du bonheur passe par l'obtention d'un corps mince pour les femmes en restriction alimentaire

- le régime reflète l'utilisation de la technologie et l'importance des produits associés à la recherche scientifique au quotidien
- le régime est révélateur d'un soucis de plaire et de se rendre belle

Le questionnaire (présenté ultérieurement) comprend majoritairement des questions fermées, il est seulement demandé des précisions sur le statut d'activité et sur la fréquence à la quelle la sondée exerce une activité physique si applicable. Il comporte 33 questions, dont 16 basées sur le modèle de l'échelle de Likert.
Avant la diffusion d'un questionnaire, il est nécessaire de réaliser un pré-test de celui ci afin de contrôler que les questions soient suffisamment claires et compréhensibles, mais aussi pour s'assurer qu'il ne soit pas trop long à remplir. À la suite du pré-teste, le questionnaire peut être corrigé et diffusé.
Les questionnaires quantitatifs ont pour but d'obtenir une vue d'ensemble de la population étudiée, donc être remplis par une grande partie du groupe étudié. Sachant que notre population d'intérêt se compose de femmes dont l'âge varie entre 15 et 25 ans, exerçant un régime ou avec une expérience des régimes, il paraît intéressant de diffuser ce questionnaire par le biais des réseaux sociaux. Dans notre société actuelle, une majorité de la population a son propre ordinateur, se sert d'internet pour effectuer des recherches, et utilise les réseaux sociaux. Il existe un grand nombre de forums de discussions, blogs, sites internet, pages Facebook destinés à échanger autour du thème de la minceur et des régimes. Ce sont donc des supports qui nous permettront de faire parvenir notre questionnaire à une grande partie de notre population cible. L'auto-administration par internet permettra de faciliter la transcription des données pour leur analyse.

Il est évident que cette méthode ne permet pas de vérifier avec certitude la qualité de l'échantillon. Cependant les personnes répondant à un questionnaire n'ont aucun intérêt à mentir sur les informations fournies. Il sera aussi possible de filtrer les questionnaires reçus en fonction de l'âge. Il semble également important de noter que ce mode de diffusion ne permettra pas d'inclure les personnes faisant un régime amincissant mais ne fréquentant pas les sites internet et blogs sur le sujet. Il est donc possible que ces femmes là aient des pratiques et des valeurs différentes de celles qui auront répondu.

1.2. Le focus group

Dans notre première hypothèse, nous supposons que pour les femmes ayant un emploi impliquant beaucoup de contacts relationnels directs, alors le corps mince constitue une ressource pour leur travaille.
Nous proposons, afin de vérifier ce postulat en particulier (mais aussi d'autres éléments de nos hypothèses), de réaliser deux focus group. Nous chercherons à réunir, dans un premier focus group, des femmes dont l'emploi nécessite un parcours universitaire. Dans un second focus group, les participantes auront un emploi ne nécessitant pas de formation universitaire. Nous rechercherons dans les deux cas à ce que les participantes aient une expérience du régime amincissant.
Il est jugé préférable de constituer deux groupes différents dans un soucis d'homogénéité. Une seule grille d'animation (présentée ultérieurement) sera réalisée et utilisée pour les deux groupes, ainsi les données pourront être mises en parallèle. Il sera en effet intéressant de noter les similitudes et les disparités entre un groupe de catégorie socioprofessionnelle faible et un groupe de catégorie socioprofessionnelle moyenne et supérieure. À travers cette grille d'animation, nous essaieront d'aborder tous les points explicité dans les hypothèses.

Le focus group "sans formation universitaire" pourrait être constitué, par exemple :

- d'une serveuse
- d'une caissière
- d'une vendeuse
- d'une coiffeuse
- d'une assistante maternelle
- d'une secrétaire administrative
- d'une aide soignante
- d'une auxiliaire de vie sociale

Le focus group "avec formation universitaire" pourrait être constitué, par exemple :

- d'une architecte

- d'une juge d'instance
- d'une éducatrice spécialisée
- d'une infirmière
- d'une enseignante
- d'une banquières
- d'une commerciale
- d'une conseillère d'orientation
- d'une attachée de presse

Dans le premier cas, sont présentés des métiers accessibles à des personnes ayant un CAP ou un bac professionnel. Cela n'implique cependant pas que les jeunes femmes n'ont pas un niveau d'étude plus élevé. Dans le deuxième cas, les emplois nécessitent un niveau d'études compris entre bac + 3 et bac + 5.
Les listes ne présentent que des exemples de métiers qui pourraient représenter les emplois nécessitant un contact relationnel régulier. Lors d'une recherche pour le "recrutement" des participantes, il sera surement difficile de se tenir à cette liste. Sachant que les focus group doivent être constitués de minimum six personnes, l'important sera de trouver des jeunes femmes avec chacune un profil professionnel spécifique afin de pouvoir obtenir des opinions variées concernant différents types de métiers.

La première difficulté rencontrée lors de l'application de cette méthode sera de réunir toutes les participantes. En effet, une fois que nous les aurons contactées, il ne sera pas facile de trouver une date qui puisse correspondre à tout le monde. Il faudra également prévoir que certaines candidates risquent d'annuler au dernier moment
Malgré les caméras et les dictaphones pour obtenir un enregistrement complet de l'entretien ainsi que la présence d'une personne supplémentaire (un focus groupe nécessite au minimum un animateur et un observateur), la seconde difficulté consistera à capter les échanges implicites qui peuvent avoir lieu entre certaines personnes. Comme dans les entretiens individuels, il sera important de savoir faire des relances pertinentes sur certains sujets, et l'animateur aura pour but de s'assurer que chacun puisse s'exprimer sur le sujet.
Les membres des focus group seront averties que la totalité de l'entrevue sera filmée et enregistrée, ce qui risque de créer légèrement biaiser le débat. Cependant, les salles

utilisées pour les focus groupes sont équipées de façon à ce que le matériel technique soit discret et se fasse oublier.

1.3. L'observation

La dernière méthode qu'il semble intéressant d'appliquer dans le cadre de notre recherche est l'observation.

Le groupe Weight Watchers propose, dans son programme minceur, des réunions quotidiennes pour tous les adhérents souhaitant perdre du poids. Il s'agit d'entrevues de 30 à 45 minutes, auxquelles les adhérents peuvent participer une fois par semaine. Chaque séance est animée par un coach du groupe qui donne des conseils sur différents sujets. Les réunions permettent un échange entre les participants, et des ateliers à thèmes sont prévus une fois par mois [30].

L'intérêt serait donc de prendre contact avec les animateurs, de leur expliquer notre recherche et de réaliser avec leur accord une observation non participante. Il faudrait, évidemment, pour obtenir suffisamment de données et les analyser participer à plusieurs réunions. L'animateur (ou animatrice) aura un rôle d'informateur, c'est à dire qu'il représente l'institution dans laquelle l'enquête se déroule et transmet son message (Combessie, 2007).

Pendant toute la période d'observation, la totalité des échanges seraient si possible enregistrées, et des notes complémentaires seraient prises. La prise de note a pour but de constituer un rappel pour l'analyse. Elle contient des impressions immédiates sur les échanges, une première analyse des situations, des détails sur ce qui a été vu et entendu, mais aussi de nouveaux questionnements, et tous les éléments susceptibles d'aider lors de la recherche (Combessie, 2007).

L'observation répondra partiellement aux hypothèses en informant sur les relations sociales liées entre les membres du groupe, et donnera des informations sur la nature

[30] https://www.weightwatchers.com/fr/reunion-ww

du capital culturel créé. La présence du coach, en plus de motiver les adhérents est une source d'informations sur la pratique des régimes et transmet son savoir.

L'observation fournira des informations sur les perceptions, les sentiments, les valeurs et les normes portées par chacun des participants. L'avantage est que l'ensemble de ces données ne seront pas biaisées par des questions pré-élaborées. Les discours serons spontanés et les enquêtés auront une liberté complète d'expression (contrairement au focus group ou à l'entretien individuel semi-directif où il y a plus de cadre). En plus d'apporter des éléments de réponse à notre problématique, l'observation procurera probablement des éléments inconnus ou non envisagé sur le sujet d'étude ce qui est très enrichissant. De plus, l'ensemble des personnes participant aux réunion sont en période de régime (et non des anciennes pratiquantes de régimes amincissants).

Cependant, il sera impossible d'effectuer des relances auprès des participants suites à des éléments qu'ils auront pu abordé et qui nous semble particulièrement intéressants. Le deuxième inconvénient de cette méthode concerne la population étudiée. Bien que la majorité de la population soit féminine les groupes sont ouverts aux hommes et aux femmes. De plus, l'âge des personnes présentes n'est pas limité à notre catégorie d'intérêt, les informations recueillies devront donc être analysées en prenant encore plus de précautions, et certaines données ne pourront peut-être pas être utilisées.

3. Les outils d'enquête

3.1. Le questionnaire

Dans le cadre d'une recherche en sociologie de l'alimentation, nous vous proposons de répondre à ce questionnaire visant à mieux comprendre la pratique du régime amincissant. Cette étude concerne les femmes faisant actuellement un régime dans le but de perdre du poids ainsi que celles ayant une expérience des régimes amincissant. Si vous en faites partie, votre avis et votre expérience nous intéressent.
Si vous répondez à ce questionnaire, sachez qu'il n'existe pas de bonnes ou de mauvaises réponses. Ce questionnaire garantie votre anonymat, vos réponses seront traitées uniquement dans le cadre de notre recherche.

1. Age ……

2. Quel est votre statut d'activité actuel?
   - ☐ Lycéenne
   - ☐ Étudiante
   - ☐ En emploi,
   - ☐ Sans emploi
   - ☐ Précisez le type d'études réalisées ou l'activité professionnelle exercée:

3. Êtes-vous en couple?

   Oui ☐ Non ☐

4. Faites-vous un régime en ce moment?

   Oui ☐ Non ☐

5. Pratiquez-vous une activité physique de type fitness/musculation régulière?

   Oui ☐ Non ☐

   Si possible, précisez la fréquence (nombre de fois par semaine) ……

6. Pratiquez-vous une activité physique de type cardio régulière?

   Oui ☐ Non ☐

   Si possible, précisez la fréquence (nombre de fois par semaine) ……

7. Depuis que vous avez commencé votre régime,
   - ☐ Vous avez effectué plus de dépenses qu'auparavant dans du matériel de cuisine (ustensiles, accessoires)
   - ☐ Vous avez effectué plus de dépenses qu'auparavant dans l'achat de magasines et livres relatifs à l'alimentation
   - ☐ Vous avez effectué plus de dépenses qu'auparavant dans l'achat de vêtements pour le quotidien
   - ☐ Vous avez effectué plus de dépenses qu'auparavant dans l'achat de vêtements de sport
   - ☐ Vous avez effectué plus de dépenses qu'auparavant dans l'achat d'accessoires pour le sport
   - ☐ Vos dépenses n'ont pas augmenté

8. Avez-vous eu le sentiment que votre famille, vos amis vous encourageaient et vous supportaient dans votre régime?

   Oui ☐ Non ☐

9. Avez-vous reçu des compliments ou des signes de fierté et d'admiration de la part de votre entourage suite à une perte de poids engendrée par votre régime?

   Oui ☐ Non ☐ Non applicable ☐

10. Vos connaissances en matière d'alimentation ont-elles augmenté depuis que vous avez commencé votre régime?

Oui ☐ Non ☐

11. À la suite de votre régime, vous est-il arrivé de donner des conseils alimentaire pour mincir à des ami(e)s ou à des membres de votre famille?

Oui ☐ Non ☐

12. Pendant votre régime, avez-vous volontairement rencontré d'autres personnes cherchant à perdre du poids (pour échanger des conseils, se servir de coach l'un l'autre, échanger sur votre expérience, etc…)?

Oui ☐ Non ☐

13. Depuis que vous avez commencé votre régime, votre cercle social s'est-il agrandit?

Oui ☐ Non ☐ Je ne sais pas ☐

14. Utilisez-vous des soins du corps amincissant (crème anti-cellulite, crème contre la peau d'orange, crème raffermissante)?

Oui ☐ Non ☐

15. Utilisez-vous des application smartphone comme support de vos activités physique ou de vos pertes de poids?

Oui ☐ Non ☐

16. Consommez vous des compléments alimentaires amincissants?

Oui ☐ Non ☐

17. Consommez-vous des boissons (thés, tisanes, jus) destinées à favoriser une perte de poids?

Oui ☐ Non ☐

Pour les affirmations suivantes, veuillez indiquer votre degré d'accord sur une échelle de 1 à 5, 1 correspondant à "tout à fait d'accord" et 5 étant utilisé pour "pas du tout d'accord".

18. Il est facile, si on le souhaite, d'acheter et de consommer au quotidien des aliments et des plats adapté à une perte de poids.

tout à fait d'accord	1	2	3	4	5	*pas du tout d'accord*

19. Au sein d'une famille, il est normale que chacun puisse choisir ce que contient menu et d'adapter son plat en fonction des préférence et des souhaits.

tout à fait d'accord	1	2	3	4	5	*pas du tout d'accord*

20. La société demande chacun d'entre nous de trouver une façon de se sentir en accord avec ce que l'on est tout en étant dans les normes.

tout à fait d'accord	1	2	3	4	5	*pas du tout d'accord*

21. Faire un régime m'aide / m'a aidé à m'accepter et à m'aimer.

tout à fait d'accord	1	2	3	4	5	*pas du tout d'accord*

22. Il m'est déjà arrivé de penser que je serais plus heureuse si je perdais du poids.

tout à fait d'accord	1	2	3	4	5	*pas du tout d'accord*

23. Les personnes minces ont plus de succès dans leur vie sociale

tout à fait d'accord	1	2	3	4	5	*pas du tout d'accord*

24. En général, être mince facilite les chances de réussir sa vie professionnelle

tout à fait d'accord	1	2	3	4	5	*pas du tout d'accord*

25. Il est important de savoir contrôler ses comportements dans la vie de tous les jours.

tout à fait d'accord	1	2	3	4	5	*pas du tout d'accord*

26. Il est important de pouvoir contrôler son corps.

tout à fait d'accord	1	2	3	4	5	*pas du tout d'accord*

27. Mon épanouissement personnel passe en grande partie par l'acceptation de mon corps

tout à fait d'accord	1	2	3	4	5	*pas du tout d'accord*

28. Savoir que je peux maitriser mon corps m'aide à avoir confiance en moi

tout à fait d'accord	1	2	3	4	5	*pas du tout d'accord*

29. C'est faire preuve de responsabilité de faire attention à son alimentation.

tout à fait d'accord	1	2	3	4	5	*pas du tout d'accord*

30. C'est faire preuve de responsabilité de faire de prendre soins de son corps.

tout à fait d'accord	1	2	3	4	5	*pas du tout d'accord*

31. Maigrir est une question de maitrise de soi et de volonté personnelle.

tout à fait d'accord	1	2	3	4	5	*pas du tout d'accord*

32. Généralement, une femme mince et musclée a plus de chances de pouvoir séduire qu'une femme très ronde.

tout à fait d'accord	1	2	3	4	5	*pas du tout d'accord*

33. Je me sens beaucoup plus belle et attractive lorsque je suis mince.

tout à fait d'accord	1	2	3	4	5	*pas du tout d'accord*

Nous vous remercions pour l'intérêt que vous avez porté à notre questionnaire et pour le temps passé à y répondre.

3.2. La grille d'animation du focus group

Bonjour à toutes. Tout d'abord, je tiens à vous remercier pour votre présence. Comme vous le savez, dans le cadre de mon mémoire universitaire en je m'intéresse à la pratique des régimes chez les femmes, c'est pourquoi votre expérience et vos ressentis à ce sujet m'intéressent.

La réunion durera environ 3 heures, nous ferons une pause d'environ 15 minutes au milieu de cet entretien. Je vous rappelle que cette rencontre est filmée et enregistrée afin de me permettre d'analyser plus facilement par la suite ce qui sera dit. Bien entendu, les contenus audio et vidéo resteront confidentiels et votre anonymat est garantie dans les retranscriptions. Pour permettre à chacun de s'exprimer librement, je vous demanderais de respecter la parole de chaque participant avant de prendre vous-même la parole.

Je demanderais tout d'abord à chacun de se présenter avant d'entamer la discussion (prénom, âge, situation professionnelle, avec qui vous vivez). Nous aborderons ensuite des informations générales à propos de l'alimentation, puis des points plus spécifiques au corps et au régime dans le milieux professionnel et dans votre vie de façon plus générale

Thème	Questions
Généralités à propos de l'alimentation	Bien manger, pour vous c'est quoi? Quels sont les 3 aliments que vous associez le plus au plaisir? Quels sont les 3 aliments que vous consommez le plus? Pendant la semaine, pouvez-vous me décrire, ce que vous mangez et buvez de façon générale? Vers quelle heure est votre première prise alimentaire? Est-ce que les repas sont pris seuls ou accompagnés? Sont-il pris au domicile ou en dehors? Qu'est-ce que pour vous une alimentation équilibrée? Qu'est-ce que le terme régime implique pour vous?
Le corps mince et musclé dans le milieu professionnel	Est-ce que le physique compte beaucoup dans votre profession? Pourquoi? En quoi être présentable pour vos rendez-vous professionnel implique-t-il le corps? Y-a-t-il, selon vous, des critères physiques qui facilitent l'entrée dans la vie active? Lesquels? En quoi la corpulence a-t-elle un impact dans l'obtention d'un emploi? En quoi la corpulence a-t-elle un impact dans l'obtention d'une promotion au travail? Si je vous dis "les filles minces ont plus de chance d'avoir ce qu'elles veulent dans leur travail", quelle est votre réaction?

Thème	Questions
Le corps mince et musclé générateur de capitaux	Que pensez-vous des objectifs de perte de poids en groupe? Avez vous rencontré des personnes par le biais des réseaux sociaux sur le thème des régimes? Si oui, quel est votre ressenti sur cette expérience, si non que pensez vous du principe? Avez vous eu l'occasion de donner des conseils minceur à d'autres personnes? dans quel contexte? Est-il motivant pour vous d'avoir un objectif de groupe? Que pensez vous de vos connaissances en terme de nutrition aujourd'hui? Ont-elles augmenté par rapport à avant votre régime? En quoi? Quelles ont été/sont vos sources d'information? Avez vous appris de nouvelles façons de cuisiner? Lesquelles? Utilisez vous des techniques/méthodes de soins du corps que vous n'utilisiez pas auparavant? quelles sont-elles? Pouvez vous dire que la pratique du régime vous a permis d'avoir une meilleure connaissance de votre corps? En quoi? (donnez des exemples) Avez-vous effectué plus de dépenses qu'auparavant dans l'achat de magasines et livres relatifs à l'alimentation, du matériel de cuisine (ustensiles, accessoires), des vêtements (sport ou ville), ou d'accessoires pour le sport?Précisez Avez-vous eu le sentiment que votre famille, vos amis vous encourageaient et vous supportaient dans votre régime? Comment ont-ils manifesté leur soutien? Avez-vous reçu des compliments ou des signes de fierté et d'admiration de la part de votre entourage suite à une perte de poids engendrée par votre régime? Pouvez-vous préciser par des exemples? L'opinion que vous avez de vous-même a-t-elle changé au travers de votre régime? En quoi? Pensez-vous que cela s'est ressenti dans vos relations personnelles? Quels exemples?

Thème	Questions
Lien contrôle alimentaire / valeurs et tendances sociétales	Que pensez-vous de la disponibilité des produits allégés ou des plats adaptés à votre régime? Au quotidien? Au restaurant? Est-il facile de trouver des produits adapté à vos périodes de régimes?
	Décrivez une situation où manger de façon à être en accord avec votre régime n'a pas été possible.
	Quels sentiments déclenche en en vous la phrase "Notre corps est notre compagnon de route"?
	Vous regardez une émission TV dans laquelle a perdu 30 kilos suite a un régime, quels sentiments cela déclenche-il en vous? Quelles caractéristiques/ adjectifs qualificatifs attribuerez vous à cette jeune femme?
	Que signifie pour vous le terme "maitriser son corps"? Quelle est votre opinion?
	Y-a-t-il un lien entre le fait d'être efficace/performant et la minceur? En quoi? donnez un exemple
	Pour vous, contrôler son alimentation c'est quoi, qu'est-ce que ça signifie?
	Comment, selon vous, la société pousse chacun d'entre nous à s'affirmer dans le but d'être heureux?
	Aves-vous déjà ressenti de la pression à trouver votre voie (le chemin à suivre pour vous) normes/critères imposés par la société? En quoi cela implique-t-il le corps?
	Que pensez vous de la phrase "le corps est le reflet de la personnalité"?
	En quoi la minceur peut-elle être synonyme de beauté?
	Pensez-vous qu'il est facilement possible de se faire plaisir avec des menus minceur?
	Rendre vos plats "jolis" aide-t-il a enlever la frustration causée par les régime? En quoi?
	Utilisez-vous des soins du corps amincissant? Quel type?
	Utilisez-vous des application smartphone comme support de vos activités physique ou de vos pertes de poids? Lesquelles?
	Que pensez-vous de l'utilisation des compléments alimentaires amincissant?
	Consommez vous des compléments alimentaires amincissants? Lesquels?
	Avez-vous déjà utilisé le coaching en ligne? Quel est votre avis sur le sujet?

Nous avons pu parcourir l'ensemble des questions que nous voulions vous poser. Avez-vous des remarques ou des questions?

Nous vous remercions pour votre participation.

Conclusion

Les normes pouvant être appliquées au corps, lorsqu'elles sont d'origine médicales, sont déterminées selon des mesures et relèvent de l'objectivité. Ces normes peuvent être opposées à celles d'origine sociales qui sont basées sur les perceptions individuelles et subjectives. Il a été noté que les deux types de normes ne sont pas en adéquation. Le maigre médical peut être considéré normal socialement, tout comme le gros médical peut être perçu normal.

L'évolution des critères physiques a permis de mettre en avant que les normes corporelles étaient relatives au niveau de disponibilité alimentaire des pays et au niveau de richesse des populations. Ainsi, les sociétés traditionnelles valorisent des corps féminins à forte graisse corporelle au contraire des sociétés modernes occidentales où l'abondance domine. Depuis les années soixante, un modèle de minceur caractéristique de prestige social s'est diffusé. En France, depuis l'adolescence, les jeunes femmes recherche à avoir un corps fin et élancé. Elles sont soutenues par le milieu de la mode qui valorise des silhouettes longilignes, et les médias exposent les corps de façon à valoriser la minceur, voir la maigreur. Ces normes sociales qui sont intériorisées par les femmes qui en oublient les normes médicales. L'importance du corps maigre a encouragé le remplacement des graisses corporelles par le muscle. Si au début il n'était question que de minceur, rapidement la pratique d'une activité physique est devenu un moyen d'avoir le corps "idéal".

Pour celles qui cherchent à avoir un corps mince, le paradoxe de l'omnivore s'appliquent en considérant que les aliments néfastes sont ceux qui font grossir, l'anxiété est liée à l'ingestion des aliments qui sont contraire à la légèreté recherchée. Les propriété nutritionnelles des aliments fusionnent avec le corps, et cela inclue les corps gras alimentaires, d'où la nécessité de les éviter. Maitriser ses ingestions alimentaires est primordial pour maitriser son avenir et surtout son corps, car un corps maitrisé est un corps aux normes. L'abondance est source de nouvelles peurs : celles d'ingérer trop et celle de grossir. L'augmentation de cette peur est associée à une montée lipophobique. Le corps médical, en essayant de soigner les maladies créées par l'abondance exacerbe cette peur et renforce malgré lui les normes corporelles sociales.

Les individus modernes sous pression sont hyper-réflexifs. Les contraintes alimentaires liées à l'abondance les oblige à faire des analyses et des calculs dans le but de choisir, et

leurs choix ne seront pas toujours les mêmes car ils fréquentent des univers sociaux multiples dans lesquels ils doivent être en mesure de s'adapter. Leur équilibre se construit par une individualisation de l'environnement et de l'alimentation. Cette individualisation va de paire avec la valorisation du statut de l'individu dans les sociétés modernes.

Il semblerait que dans la modernité, le contrôle alimentaire soit étroitement rattaché au contrôle identitaire qu'exercent sur elle-mêmes les jeunes femmes.
Nous avons supposé que dans la modernité, le modèle corporel féminin idéal était devenu un capital dans différents domaines, et le contrôle alimentaire pour l'acquérir est générateur d'autres capitaux. Nous présumons que le contrôle alimentaire permet aux jeunes de se sentir en accord avec les pratiques et principes de la société moderne.
Il serait possible de vérifier ces hypothèses par le biais d'un questionnaire diffusé par sur les réseaux sociaux, en réalisant un focus groupe, et grâce à de l'observation.

Le thème de la minceur dans les sociétés occidentales actuels est un sujet qui a beaucoup été traité. La littérature étant très importante lorsqu'il est question de la minceur et des régimes chez les femmes, il a été possible d'aborder l'ensemble des points présentés en ne faisant qu'une recherche bibliographique. Il ne m'a pas semblé nécessaire de réaliser d'entretiens exploratoires afin de formuler les hypothèses.

Le diktat de la minceur est très fort chez les jeunes femmes, mais, il existe quelques mouvements qui tendent à le renverser. Cet aspect n'a pas été abordé, mais il serait intéressant d'examiner les manifestations de rejet de cette norme qui sont apparus ces dernières années. Le contrôle sur soi exercé lors d'un régime est, en effet, une contrainte très largement remise en question, et allant contre l'acceptation de soi promue par la société.
Un autre aspect des normes corporelles, celles auxquelles sont soumis les hommes, pourrait également être exploré. La tendance à prendre soin de son corps ne touche pas que les femmes, et malgré une pression plus faible, le lien qu'entretiennent les hommes avec leur corps au regard des normes modernes est un sujet d'étude qu'il serait pertinent d'approfondir.

Bibliographie

Acosta F., Andres H., Bergamaschi A., et al. Les normes corporelles comme enjeu d'altérité. Colloque pluridisciplinaire , 9 et 10 octobre 2014 ,Université Nice Sophia Antipolis Campus St Jean d'Angély , p. 2

Adamiec Camille. L'orthorexie : quand manger sain devient une obsession. Colloque "Les Alimentations Particulières", Paris, 19 et 20 janvier 2012.

Adamiec Camille. Quête de l'équilibre nutritionnel et création identitaire - l'orthoépie, une pathologie du virtuelle. Alimados,2010, p.32-33

Apfeldorfer Gerard. *Le corps comme icône en souffrance.* Corps/ revue interdisciplinaire, le corps mangeant, 2008 , N°4 édition dilecta, p. 71-78

Ascher François. Chapitre 1. Le processus d'individualisation et la prise de distance constitutive de l'individu. *La société hypermoderne ou Ces événement nous dépassent, feignons d'en être les organisateurs,* Editions de l'Aube/essai, 2005.

Ascher François. *Le mangeur hypermoderne : une figure de l'individu éclectique.* Paris : Éditions Odile Jacob, 2005, 335 p.

Basdevant Arnaud. *Le discours médical sur le fil du rasoir*, in Hubert, Annie, Corps de femmes sous influence, Paris: Observatoire Cidil des Habitudes Alimentaires, 2004, p. 128-132

Béraud Céline. Individualisation. *Sociologie Les 100 mots de la sociologie.* 2012, p. 73-74, [En ligne. Disponible sur http://sociologie.revues.org/1207 (Consulté le 15 - 02 - 2016).

Beitone Alain, Dollo Christine, Gervasoni Jacques. Sciences sociales. Paris, Editions Dalloz 7°edition, 2012, 589 p.

Bieulac-Scott Maggy. *La question alimentaire, OCHA*. Paris, 2008, 48 p. [en ligne]. Disponible sur http://www.lemangeur-ocha.com/wp-content/uploads/2012/07/OCHA-question-alim-modele_01.pdf (Consulté le 01-03-2016)

Boëtsch Gilles. Le corps entre normes biologiques et normes sociales. *Les Nouvelles d'Archimède*, 2013, n°64, p. 4-6.

Bourdieu Pierre. Le capital social. In: Actes de la recherche en sciences sociales. 1980, Vol. 31, p. 2- 3.

Bréchon Pierre. Enquetes quantitatives : les principes. in Bréchon P., Enquêtes qualitatives, Enquêtes quantitatives. Grenoble : Presses Universitaires de Grenoble 2011, 232 p.

Carof Solenn. Le régime amaigrissant: une pratique inégalitaire?, *Journal des anthropologues*, 2015, n°140-141, p. 213-233.

Castra Michel. Identité. in Paugam S, Les 100 mots de la sociologie « Que Sais-Je ? », Paris, Presses universitaires de France, 2010, p. 72-73.

Castra Michel. Socialisation. in Paugam S, Les 100 mots de la sociologie, « Que Sais-Je ? » Paris, Presses universitaires de France, 2010, p. 97-98.

Cofremca. *L'assiette et les modes.* Les Cahiers de l'OCHA N°2, Paris, 1993, 64 p.

Cohen-Scali Valéri, Guichard Jean. L'identité : perspectives développementales. *L'orientation scolaire et professionnelle,* 2008, n°37/3, p. 321-345 [En ligne]. Disponible sur http://osp.revues.org/1716 (Consulté le 15 - 02 - 2016).

Combessie Jean-Claude. *La méthode en sociologie*. 5° édition Collection : Repères 2007 128 p.

Corbeau Jean-Pierre. Les canons dégraissés / De l'esthétique de la légèreté au pathos du squelette. Une approche sociologique des comportements à la marge de l'anorexie, in Hubert, Annie, Corps de femmes sous influence, Paris: Observatoire Cidil des Habitudes Alimentaires, 2004, p. 47-62

Coudin Elise, Souletie Arthur. Obésité et marché du travail : les impacts de la corpulence sur l'emploi et le salaire . Colloque organisé par la DREES et la DARES, 22 sept 2015

Coulangeon Philippe. Capital. in Paugam S (dir.), Les 100 mots de la sociologie Que Sais-Je ?, Paris, Presses universitaires de France, coll., 2010 , p. 47-48.

Defrance Alyette. *To eat or not to eat. 25 ans de discours alimentaire dans la presse*. Les Cahiers de l'OCHA N°4, 1994, Paris, 130 p.

De Gaulejac Vincent. Identité. in Barus-Michel J., Enriquez E., Lévy A., Vocabulaire de psychosociologie, références et positions, Paris, Érès, 2002 p. 174-180.

De Saint Pol Thibault. *Le corps désirable, Hommes et femmes face à leur poids.* Paris: Presses Universitaires de France, 2010, 224 p.

Dortier Jean-François. Identité. Des conflits identitaires à la recherche de soi. Sciences Humaines - Questions de notre temps. 2000 N° 34.

Durand Pascal. Capital symbolique. socius : Ressources sur le littéraire et le social (Université de Liège), 2014, [en ligne] disponible sur http://ressources-socius.info/index.php/lexique/21-lexique/39-capital-symbolique (Consulté le 11-03-2016).

Facy Adeline. *L'impact de la médicalisation du discours alimentaire sur la représentation sociale du Bien Manger en fonction des variables âge, genre et classe sociale.* Mémoire de Master 2 de recherche à distance Francophone Université de Rouen, UFR Sciences de l'Homme et de la Société Département Sciences de l'Education Laboratoire CIVIIC ,2009, 172 p.

Fischler Claude. Alimentations particulières: Mangerons-nous encore ensemble demain ?. Paris, Éditions Odile Jacob, 2013, 272 p.

Fischler Claude. L'Honmivore. Paris Éditions Odile Jacob, 2001, 448 p.

Fischler Claude. Pensée magique et utopie dans la science De l'incorporation à la « diète méditerranéenne » in Fischler C. Pensée magique et alimentation aujourd'hui. Les Cahiers de l'OCHA N°5, Paris, 1996, 132 p.

Fournier Tristan *et al.*, « L'alimentation, arme du genre? », *Journal des anthropologues* 2015 (n° 140-141), p. 19-49.

Francesc Hernandez, Francesc Mercade. Identité et cycle de vie. Enquête, 1989, n°5, [En ligne] http://enquete.revues.org/101 (Consulté le 12-03-2016).

Galland Olivier. Jeunes : les stigmatisations de l'apparence. *ÉCONOMIE ET STATISTIQUE*, 2006, N° 393-394, p. 151-183

Garcia Mabel, Contreras Jesus. *Corps gros, corps malades? Une perspective socioculturelle*. Corps/ revue interdisciplinaire, le corps mangeant, 2008 , N°4 édition dilecta, p. 63-68

Guilhem Dorothée. Le corps, le gras et l'esthétique corporelle : corps des filles et corps des garçons. Colloque Ocha "Alimentations Adolescentes", Paris, les 12 et 13 octobre 2009

Guilhem Dorothée, Sellami Meryem. L'adolescent et son corps. *L'Ecole des Parents*, 2008, n°566 [en ligne]. Disponible sur http://www.lemangeur-ocha.com/wp-content/uploads/2012/04/DG-MS-L-ecole-des-parents.pdf. (Consulté le 30-11-2015)

Haber Stéphane, Renault Emmanuel. Une analyse marxiste des corps ?. Actuel Marx, 2007, n° 41, p. 14-27.

Haissat Sébastien. La notion d'identité personnelle en sociologie. Analyse de la construction identitaire à partir du processus d'engagement. revue ¿ Interrogations ?, 2006, N°3, [en ligne], disponible sur http://www.revue-interrogations.org/La-notion-d-identite-personnelle (Consulté le 12 mars 2016).

Héas Stéphane, Robène Luc. Des corps sportifs minoritaires, outsiders... . *Corps,* 2007, N° 2, édition dilecta, p. 9-12.

Hidri Oumaya, Louveau Catherine. Travailler son corps : complément du capital scolaire sur le marché du travail? Stratégies d'anticipation d'étudiantes. *Travailler* 2005, n° 14, p. 129-151.

Hubert Annie. *Alimentation et Santé : la Science et l'imaginaire. Anthropology of food,* 2001, n°52 [En ligne]. Disponible sur http://aof.revues.org/1108. (Consulté le 30-11-2015).

Hubert Annie. Nourriture du corps, nourriture de l'âme Emotions, représentations, exploitations. 2006 [en ligne]. Disponible sur http://www.lemangeur-ocha.com/fileadmin/images/sciences_humaines/_ANNIE_HUBERT_Nourriture_et__motions_0106.pdf. (Consulté

Lacuisse-Chabot Annie, Nathan-Tilloy Cécile. L'impérialisme de la minceur: Images de mode, images de soi, in Hubert Annie, Corps de femmes sous influence, Paris: Observatoire Cidil des Habitudes Alimentaires, 2004, p. 113-120

Le Bart Christian. *L'individualisation*. Paris : Sciences Po, les Presses, 2008, 320 p.

Le Breton David. *Imaginaire sensoriel du racisme Odeur de l'autre*. in Méchin, Banquais et Le Breton, Anthropologie du sensoriel les sens dans tous les sens, Paris L'Harmattan 1998, p. 7-12.

Le Breton David, *La sociologie du corps*, 4e éd., Paris, Presses Universitaires de France « Que sais-je ? », 2000, 128 p.

Lecerf Jean-Michel. Colloques alimentations particulières. Les dessous des régimes raisons et déraisons. Colloque "Les Alimentations Particulières", à Paris, 19 et 20 janvier 2012.

Lelwica Michelle, *Redefining Womanhood ?: Gender, Power, and the "Religion of Thinness" , 2005.* [En ligne]. disponible sur http://aof.revues.org/571 (Consulté le 30-11-2015)

Martin-Juchat Fabienne. *Penser le corps affectif comme un média.* Corps/ revue interdisciplinaire, le corps mangeant, 2008 , N°4 édition dilecta, p.85-92

Martuccelli Danilo. La sociologie aux temps de l'individu. dans revue *¿Interrogations? L'individualité, objet problématique des sciences humaines et sociales*, 2007, N°5. [en ligne]. http://www.revue-interrogations.org/La-sociologie-aux-temps-de-l (Consulté le 1er mars 2016).

Martuccelli Danilo. Qu'est-ce qu'une sociologie de l'individu moderne ? Pour quoi, pour qui, comment ?. *Sociologie et sociétés des individus*, 2009, vol. 41, n° 1, p. 15-33.

Masson Estelle. Le mincir, le grossir, le rester mince : rapport au corps et au poids et pratique de restriction alimentaire Principaux résultats d'une enquête Ocha / CSA auprès des françaises, in Hubert, Annie, Corps de femmes sous influence, Paris: Observatoire Cidil des Habitudes Alimentaires, 2004, p. 26-46

Ministère des Sports, Ministère de l'Éducation nationale, de la Jeunesse et de la Vie associative. *Accompagner la création d'entreprise : Sport, sport et loisirs de nature, pratiques culturelles Centre de remise en forme ou de fitness*, 2011, p.316-323 [en ligne]. Disponible sur http:// http://www.orientation-paysdelaloire.fr/mediatheque/doc_num.php?explnum_id=6595 (Consulté le 30-11-2015).

Monneuse Marie-Odile, Marez André. Peur de grossir: Le poids du corps et du comportement, in Hubert Annie, Corps de femmes sous influence, Paris: Observatoire Cidil des Habitudes Alimentaires, 2004, p. 121-125

Paicheler Geneviève. *La nourriture et nous. Corps imaginaire et corps social (compte-rendu de lecture)*, 2009, 11p. [en ligne]. Disponible sur http://www.lemangeur-ocha.com/wp-content/uploads/2012/04/PAICHELER-Nourriture-et-nous.pdf. (Consulté le 30-11-2015)

Paugam Serge. Relectures de Raymond Aron, Les Désillusions du progrès (1969). Les contradictions constitutives de la modernité. *Sociologie,*2012 Vol. 3, p. 413-420

Pellae Martine. "je veux maigrir" : la physiologie féminine met des limites. 2003. [en ligne]. Disponible sur http:// http://www.lemangeur-ocha.com/wp-content/uploads/2012/04/Je_veux_maigrir_104.pdf (Consulté le 30-11-2015)

Poulain Jean Pierre. L'homme, le mangeur, l'animal. Qui nourrit l'autre ? Colloque International Observatoire Cidil des Habitudes Alimentaires 3 ,Paris, 12 et 13 mai 2006

Poulain Jean-Pierre. *Manger aujourd'hui. Attitudes, normes et pratiques*. Editions Privat, Paris, 2002. 235 p.

Rasse Paul. «Crise de la modernité. Revue française des sciences de l'information et de la communication, 2015, n°6 [En ligne]. Disponible sur http://rfsic.revues.org/1442 (Consulté le 09-03-2016).

Travaillot Yves, Haissat Sébastien. *Corps sportifs : corps à la mode au féminin depuis les années soixante ?.* Corps, 2007, N° 2, édition dilecta, p. 19-24.

Wacquant Loïc. La fabrique de la cogne, Capital corporel et travail corporel chez les boxeurs professionnels. Quasimodo« Modifications corporelles », 2003, , n° 7, p. 181-202.

WHO, *Consultation on Obesity, Obesity : preventing and managing the global epidemic*, WHO Technical Report Series 894, Geneva, 2000. [en ligne]. Disponible sur http://www.who.int/nutrition/publications/obesity/WHO_TRS_894/en/ (Consulté le 30-11-2015)

Zermati Jean-Philippe. Maigrir sans régime. Paris Editions Odile Jacob, 2004, 416 p.

Table des annexe

Annexe A : The International Classification of adult underweight, overweight and obesity according to BMI

Classification	BMI(kg/m^2)	
	Principal cut-off points	Additional cut-off points
Underweight	**<18.50**	**<18.50**
Severe thinness	<16.00	<16.00
Moderate thinness	16.00 - 16.99	16.00 - 16.99
Mild thinness	17.00 - 18.49	17.00 - 18.49
Normal range	**18.50 - 24.99**	**18.50 - 22.99**
		23.00 - 24.99
Overweight	**≥25.00**	**≥25.00**
Pre-obese	25.00 - 29.99	25.00 - 27.49
		27.50 - 29.99
Obese	**≥30.00**	**≥30.00**
Obese class I	30.00 - 34.99	30.00 - 32.49
		32.50 - 34.99
Obese class II	35.00 - 39.99	35.00 - 37.49
		37.50 - 39.99
Obese class III	≥40.00	≥40.00

Source: Adapted from WHO, 1995, WHO, 2000 and WHO 2004[31]

[31] http://apps.who.int/bmi/index.jsp?introPage=intro_3.html.

Annexe B : La Vénus de Lespugue

Source : catalogue des reproductions des Musées de France [BP 522 - 60505 Chantilly Cedex]

Table des matières

Introduction....2

Restrictions alimentaires, une envie de conformité aux normes corporelles 4

Chapitre 1 : Contexte socio-historique des normes corporelles....5

1. Les normes, les valeurs et leur intériorisation 5
   - 1.1. Définitions....5
   - 1.2. Application au corps....6
2. Approche socio-historique de l'évolution des normes corporelles féminines 7
   - 2.1. L'appréciation des corps féminins dans les sociétés traditionnelles 7
   - 2.2. Le corps féminin occidental à travers l'histoire....8
   - 2.3. Stigmatisation de l'obésité, des rondeurs et du corps gras 9
3. Informations sur la population. 10
   - 3.1. Stéréotypes des genres sur le corps....10
   - 3.2. Un rapport à la minceur affirmé dès l'adolescence....12
   - 3.3. Les femmes et leur corps: une sveltesse toujours recherchée....13
4. Renforcement et diffusion de la norme de la minceur....15
   - 4.1. Le marché de la mode....15
     - 4.1.1. L'influence de la haute couture 15
     - 4.1.2. La mode au quotidien 16
   - 4.2. Les médias....17
     - 4.2.1. L'impact de la télévision 17
     - 4.2.2. L'impact des revues féminines 18
   - 4.3. Le marché du Sport....19

Chapitre 2 : Contexte socio-anthropologique de l'alimentation....21

1. La condition d'omnivore et le contrôle de l'alimentation....21
   - 1.1. Paradoxe de l'omnivore 21
   - 1.2. Principe d'incorporation 22
     - 1.2.1 La pensée magique 23
     - 1.2.2. Principe d'incorporation et identité 23
2. Gestion de l'abondance, gestion de l' anxiété....25
   - 2.1. L'agroalimentaire 25
   - 2.2. Peur de l'abondance....26
   - 2.3. Lipophobie 26
3. Le médical....28

Chapitre 3 : Modernité et Identité....30

1. Construction de l'identité 30
2. Le corps comme support identitaire....32
3. Socialisation et rôles sociaux....33
4. Hyper-individualisation....34
   - 4.1. L'individualisation de la société 34
   - 4.2.L'individualisation de l'alimentation 36

5. Réflexivité 38

Liens entre les régimes et l'identité dans la modernité 40

Problématique et présentation des hypothèses 41

Hypothèse 1 43

1. Les notions apportées par Bourdieu 43
   1.1. Généralités sur la notion de capital 43
   1.2. Les différents types de capitaux 44
2. Le lien entre le corps et les capitaux 46
   2.1. Le capital corporel dans le milieu du travail 46
      2.1.1. La minceur, déterminant de la carrière du sportif professionnel 46
      2.1.2. La minceur, une ressource dans les métiers impliquant le relationnels 47
   2.2. Le régime amincissant créateur de capital social et culturel 49
   2.3. Le régime amincissant créateur de capital économique et symbolique 50

Hypothèse 2 52

1. Les régimes accompagnateur de l'individualisme croissant de la société 52
   1.1. L'isolement créé par l'individualisme promoteur des régimes 52
   1.2. L'affaiblissement des normes collectives facilitateur des régimes 53
2. L'intériorisation du sentiment de responsabilité à travers le régime 54
3. Le régime amincissant, révélateur du contrôle que s'impose la société 55
   3.1. Contrôle de soi et gestion du corps 55
   3.2. Contrôle du corps et féminisme 56
4. Recherche du bien être et quête du corps heureux 56
   4.1. L'injonction au bonheur 57
   4.2. Soigner son corps pour montrer une harmonie avec son intériorité 57
5. Soucis de plaire et esthétisation 58
   5.1. La minceur et la séduction 58
   5.2. Une esthétisation de l'environnement et du corps 58
   5.3. Une esthétisation de l'alimentation amincissante 59
6. Le corps technique, consommateur de l'innovation 59
   6.1. La technologie dans les sociétés modernes 59
   6.2. Le corps connecté à la technologie 60
   6.3. La science au service du corps moderne 60

Présentation d'une méthodologie provisoire 62

1. Les méthodes de collecte de données 63
   1.1. Les enquêtes quantitatives 63
   1.2. Les enquêtes qualitatives 65
      1.2.1. Les entretiens individuels 65
      1.2.2. L'observation 66
      1.2.3. Les focus group 66
2. Méthodologie choisie 67
   1.1. Le questionnaire 67
   1.2. Le focus group 69
   1.3. L'observation 71

3. Les outils d'enquête....72
3.1. Le questionnaire....72
3.2. La grille d'animation du focus group....77
Conclusion....80
Bibliographie....82
Table des annexe....86
Annexe A : The International Classification of adult underweight, overweight and obesity according to BMI....86
Annexe B : La Vénus de Lespugue....87
Table des matières....88

Résumé

Notre société est sous influence de valeurs et de normes auxquels sont également soumis les corps. Il a pu être observé que les sociétés, de façon générale, exercent une pression beaucoup plus forte sur les corps féminins que masculins. La minceur féminine est sur-valorisée et encouragée en France et dans les pays concernés par l'abondance alimentaire. Les hommes et les femmes ont des rapports à l'alimentation et à leur corps très différents. Ainsi, dès l'adolescence, les jeunes femmes manifestent leur envie d'avoir un corps fin et élancé. Ce désir est généralement toujours présent à l'âge adulte. Le marché de la mode, du sport et les médias génèrent des images de la femme peut représentatives de la réalité mais encourageant à la poursuite d'un idéal de minceur considéré comme un modèle. La recherche de la minceur est associée à certaines peurs alimentaires modernes. Tous les mangeurs sont soumis à leur condition d'omnivore, oscillant entre néophobie et néophilie. L'acte alimentaire n'est pas neutre puisque l'incorporation d'aliments a des conséquences sur l'individu. Dans la modernité, l'abondance alimentaire pousse la société devenue lipophobe à se réguler. Gérer son alimentation et les conséquences identitaires que cela implique rend les individus portés par l'individualisme hyper-réflexifs. Quel est donc le lien entre le contrôle alimentaire et l'identité des jeunes femmes modernes? Nous tentons de répondre en considérant le corps mince et musclé comme une ressource professionnelle, sociale et symbolique. Le régime, pour certaines, est un moyen permettant au corps d'être un avantage. Par le contrôle alimentaire, les jeunes femmes serait plus en accord avec la société dans laquelle elles vivent. Ces suppositions peuvent être examinées par le biais d'un questionnaire, d'un focus group, et par de l'observation.

Mots clés : Minceur, régime, contrôle alimentaire, normes corporelles, modernité, identité

Abstract

Our society is under the influence of some values and norms, and the body is also subjected to them. It has been observed that societies generally apply a much stronger pressure on the female body than on the male one. Female thinness is over-valued and supported in France and in food-abundance-concerned countries. Men and women have different relationship with their bodies and with food. From their teens, women express their willingness to be slender. This desire is generally still topical later on. The fashion and sports market and the media generate unrealistic images of women that foster the pursuing of an ideal slimness perceived like a model. The quest of thinness is associated to modern fears. Human eaters are subjected to their omnivore condition, hesitating between neophobia and "neophilie". The act of eating is not neutral since food incorporation has consequences for the individual. In modernity, food abundance compels the newly lipophobic society to regulate itself. Managing their diet and the identity consequences entailed make individualistic people ultra-reflexive. So what is the link between diet control and identity for modern young women? We will try to answer this question considering the lean and muscular body as a professional, social and symbolic resource. The slimming diet is, for some women a way to turn their body into an asset. Through diet control, young women might be in agreement with the society they are part of. These hypotheses could be investigated using various methods : a questionnaire, a focus group and observation.

Key words : Thinness, diet, food control, body norms, modernity, identity