

Manger ? Quel stress !

Posté le 17.06.2003

Dans nos sociétés occidentales où la famine, la disette et la sous-nutrition ont été remplacées par l'abondance, la pasteurisation et la stérilisation, le mangeur d'aujourd'hui se doit de concocter un frigo bien rempli, et surtout très sain. Tous les régimes et toutes les recommandations officielles nous rabâchent que manger sainement, c'est rester en bonne santé! Le mangeur devient donc le seul responsable de son espérance de vie. Hygiène de vie. Volonté. Discipline. Voilà la nouvelle donne. Or, le hic, c'est que le chef nous propose en prime ESB, OGM, additifs, maladies cardiovasculaires, diabète et obésité au dessert. Groupes, ça fait mal par où ça passe. Dans ce contexte paradoxal, l'anxiété tombe d'un coup dans la fourchette. Alors, on stresse. On cherche. On est tous des gastrolastress.

La modernité alimentaire

Mélange de gastrolâtre et de stress, le gastrolastress est à la fois guidé par le plaisir du ventre à la Rabelais et rongé par la culpabilité de sa mal-bouffe. Selon la dernière étude du sociologue Jean-Pierre Corbeau, coauteur de *Penser l'alimentation*, entre imaginaire et rationalité (Ed. Privat), le mangeur du XXI^e siècle idolâtre la nourriture en même temps qu'il la redoute. Avant, on avait simplement peur de la faim. Et puis, les comportements alimentaires étaient déterminés par la classe sociale, la région, etc. Bref, par une appartenance à un groupe donné. C'était clair. Aujourd'hui, on est déboussolé: qu'est-ce qu'il faut manger pour être en bonne santé? Pour être mince? Pour être à la mode? Jean-Pierre Corbeau parle d'«anomie alimentaire», c'est-à-dire de la désintégration de toutes normes de groupe. Il n'y a même plus d'heures de repas, c'est dire! Alors, loin de ce que faisaient les parents de nos parents, on se raccroche à une vision médicale de l'alimentation: on doit manger équilibré. On doit faire trois repas. On doit prendre un bon petit-déj'. L'huile d'olive est meilleure que le beurre. Etc. Et, à travers ces grands principes, le gastrolastress se fraie un chemin qui devrait répondre à sa vie à lui.

Une bouffe efficace

Il exige alors une nourriture efficace, tant diététiquement que socialement. L'aliment doit d'abord couvrir ses propres besoins nutritionnels et énergétiques. Il faut aussi, par exemple, que la digestion soit sans problème, malgré des séances de grignotage quotidiennes.

Ensuite, l'alimentation doit s'adapter à l'environnement du moment: on ne mange pas la même chose le midi au boulot, le soir à la maison ou le week-end au vert. Et, en plus de sa santé, on entend bien contrôler son corps et son apparence physique, symboles de son apparence sociale. Le gastrolastress est un mangeur dynamique qui se fabrique une carte sur mesure.

Un stress inévitable

Mais cette rationalisation du savoir-bouffer stresse le gastrolâtre en habit de ville. Dans cette course à l'efficacité alimentaire maximale, l'aspect socialisant de la nourriture est véritablement nié. La notion de partage, de communion du repas n'est

plus un critère important, et l'eucharistie n'est plus en vigueur. D'ailleurs, ils sont nombreux à engloutir un sandwich devant l'ordi, juste pour faire marcher la machine pendant les heures de production. On se passe des collègues. On se fiche de la convivialité. Ils sont aussi nombreux ceux qui mangent des surgelés et qui prennent régulièrement des compléments de vitamines, de fer, de magnésium pour aller à l'essentiel. Nombreux sont encore ceux qui se gavent toute la sainte journée de produits light pour en avoir un maximum avec un minimum de kilos. Le revers de la médaille est que désocialiser l'alimentation fait peser sur l'individu une culpabilité très lourde: seul responsable, il se transforme vite en seul coupable.

Américains toujours premiers

Dans une étude à paraître prochainement aux Editions Odile Jacob, Claude Fischler, directeur de recherche au CNRS, compare les comportements alimentaires des Américains, des Français, des Anglais, des Allemands, des Italiens et des Suisses. Lui aussi observe que, dans tous ces pays, les consommateurs se déclarent inquiets. Et les Américains sont les plus angoissés. Ils se rangent eux-mêmes dans la catégorie du «mangeur tourmenté», «celui qui souhaite contrôler son appétit, ses envies et son poids, qui envisage de changer ses habitudes alimentaires et de faire plus de sports, et qui se juge faible de ne pas y parvenir». Si la variété engendre un immense sentiment de liberté, elle génère aussi un sentiment d'angoisse, car, pour bien choisir, il faut se tenir constamment informé du meilleur produit. Et là, il y a du pain sur la planche!

Source : Penser l'alimentation, entre imaginaire et rationalité, Jean-Pierre Corbeau et Jean-Pierre Poulain, Ed. Pivat, 2002

Nom du document : Manger-stress.doc
Répertoire : C:\Documents and Settings\auide\Bureau\docs
tao\nutrition
Modèle : C:\Documents and Settings\auide\Application
Data\Microsoft\Modèles\Normal.dot
Titre : Manger
Sujet :
Auteur : Pierre Guillery
Mots clés :
Commentaires :
Date de création : 16/11/2004 19:57:00
N° de révision : 1
Dernier enregistr. le : 16/11/2004 20:00:00
Dernier enregistrement par : Pierre Guillery
Temps total d'édition : 3 Minutes
Dernière impression sur : 28/08/2005 14:08:00
Tel qu'à la dernière impression
Nombre de pages : 2
Nombre de mots : 733 (approx.)
Nombre de caractères : 4 035 (approx.)