

# Alimentation: mieux vaut oublier les normes

Les recherches montrent que les régimes stricts peuvent mener à une prise de poids. Les spécialistes en nutrition préconisent de moins en moins de standardisation.

TEXTE | Catherine Riva

Le corps et l'alimentation sont des champs que la modernité nous enjoint de contrôler. Il suffirait de se conformer à la norme du bien manger pour atteindre la norme de la minceur athlétique, notre canon esthétique contemporain. Simple affaire de volonté.

Ces premiers résultats corroborent des travaux réalisés avec d'anciens toxicomanes et alcooliques, qui lorsqu'ils reprenaient du poids combattaient leur nouvelle corpulence en alternant grignotage et restriction alimentaire. «Dans cette population, la norme d'image corporelle revêt donc la même importance, résume Maaïke Kruseman. Elle crée une pression telle que les gens mangent plus mal que s'ils acceptaient leur poids de santé.» Pour la diététicienne, souvent, l'idéal de minceur ne correspond pas à la fourchette de poids dans laquelle on est en bonne santé: «Ceux qui veulent perdre du poids sont fréquemment en quête d'une norme irréaliste, et doivent d'abord apprendre à accepter leur corps.»

Dans ses recherches, la professeure Maaïke Kruseman souhaite comprendre comment font les individus qui ne reprennent pas de poids après un régime. Car 95% des gens qui maigrissent finissent par revenir à leur poids de départ, voire davantage.

A priori, les dernières recherches de Maaïke Kruseman, professeure à la Haute école de santé Genève – HEdS-GE, vont dans ce sens. La diététicienne se penche sur les stratégies de personnes qui réussissent à maintenir une perte de poids. «D'après la littérature, 95% des gens qui maigrissent finissent par revenir à leur poids de départ, voire davantage. D'où l'impression que l'obésité est impossible à guérir. Nous voulons voir comment font ceux qui ne reprennent pas de poids.» Le fait que certains réussissent, n'est-ce pas la preuve qu'il suffit d'y mettre du sien? La difficulté, c'est que ces mêmes personnes ne suivent pas forcément les recommandations nutritionnelles. Les premiers résultats de l'étude pilote de Maaïke Kruseman indiquent au contraire que certaines utilisent des méthodes iconoclastes, comme se mettre au régime une semaine sur deux.

Le problème, c'est qu'à l'instar de l'idéal de minceur dont les nutritionnistes cherchent à se distancer, la notion de «poids de santé» stigmatise l'obèse. Cette angoisse de la déviance par rapport à la norme se retrouve aussi chez les anorexiques: «L'anorexie commence généralement par un régime, qui tourne mal chez une jeune fille perfectionniste en quête d'une norme de minceur «anormale», explique Isabelle Carrard, psychologue clinicienne, active dans le même projet de recherche que Maaïke Kruseman. En conséquence, elle en arrive à refuser les conventions alimentaires «normales», alors qu'au fond d'elle-même, elle cherche à être irréprochable.» A bien des égards, l'introduction de normes, tant du côté de la corpulence que de l'alimentation, semble s'assortir d'effets toxiques: discrimination des gros, médicalisation de leur condition, mais aussi de l'acte le plus naturel qui soit – manger. ☺