

L'alimentation du biologique au social

Année 1990

Auteur Claude Fischler

Centre de recherche CETSAP - Ecole des Hautes Etudes en Sciences Sociales - 44, rue de la Tour, 75116 Paris

Thème Sociologie, pratiques alimentaires

Type Benjamin Delessert

Manger est un acte pour le moins complexe. Il comporte au moins deux dimensions fondamentales. La première va de la physiologie à la culture, de la fonction nutritive à la fonction symbolique ; la seconde de l'individuel au collectif, du psychologique au social. On ne peut réduire la sélection des aliments à un "comportement", puisqu'elle implique des représentations, des idées, des croyances : nous pensons notre nourriture autant que nous l'agissons. Les sciences humaines, bien entendu, insistent sur ce fait et commencent toujours par rappeler aux biologistes, aux comportementalistes et aux nutritionnistes que l'homme se nourrit aussi (surtout ?) d'imaginaire, que les aliments non seulement nourrissent mais encore signifient, que les organismes humains sont conscients et qu'ils partagent des représentations collectives. Mais les sociologues et les ethnologues, ce faisant, commettent eux-mêmes très souvent un oubli gravissime : les groupes et les sociétés sont constitués d'individus et ces individus possèdent un organisme, lequel est soumis à des contraintes biologiques. Il faut éviter de tomber dans l'un ou l'autre piège réducteur.

Je voudrais montrer ici que l'alimentation contemporaine dans les pays développés se caractérise par une crise de la sélection alimentaire, une crise du régime. Pour comprendre cette crise et envisager sa résolution, il faut d'abord analyser certaines caractéristiques fondamentales du rapport de l'homme à ses aliments, qui procèdent à la fois de la dimension biologique et de la dimension sociale-culturelle de l'alimentation. L'homme diffère des (autres) animaux notamment en ceci : il ne se contente pas de consommer des aliments, il les pense, il les conçoit. La première partie de cet exposé s'attachera à mettre en évidence certaines caractéristiques fondamentales de l'omnivore humain qui concourent à éclairer la fonction des cultures culinaires. Dans une seconde partie, je m'efforcerai de tracer les grandes lignes du rapport moderne à l'aliment tel que le changement économique, social et civilisationnel l'a modelé. Nous verrons que, dans les sociétés modernes, les exigences liées à certaines de ces caractéristiques fondamentales du mangeur humain ne sont plus satisfaites : il existe donc aujourd'hui une problématique spécifiquement moderne de l'alimentation et notamment ce que je propose de nommer une cacophonie alimentaire.

La troisième partie, enfin, analysera certaines des difficultés que la cacophonie et le chaos alimentaires soulèvent en ce qui concerne les politiques de santé publique, les prescriptions et les prohibitions qui sont formulées de plus en plus fréquemment. La thèse qui sera défendue est que d'une part l'évaluation des risques liés à la nutrition, d'autre part les mesures parfois prises pour réduire ces risques posent des questions délicates. En fait, l'une des questions qu'il nous faudra résoudre selon toute probabilité au cours de la décennie qui nous sépare de l'an 2000, c'est celle de savoir comment gérer l'obsession diététique de plus en plus considérable de certains de nos contemporains et l'anxiété qui s'y associe. On verra peut-être dans cette obsession un problème de santé publique presque aussi important, sinon plus, que celui que pose la prévention de certaines maladies dites "de civilisations". Si tel est le

cas, scientifiques, médecins et chercheurs de toutes disciplines, nous devons procéder à une réinterrogation très approfondie de nos discours et de nos actes à cet égard.

Caractères fondamentaux du rapport à l'aliment

Les trois caractéristiques du rapport humain à l'aliment que je voudrais présenter semblent universelles et inscrites dans le fonctionnement même du cerveau d'Homo sapiens et/ou dans sa nature biologique d'omnivore.

1. La pensée classificatrice

La première est une particularité cognitive qui dépasse le domaine de l'alimentation mais s'y manifeste de manière particulièrement remarquable : la pensée classificatrice. L'esprit humain, selon la formule de Tylor (cité dans Lévi-Strauss, 1962), tend à épuiser l'univers en le classifiant (to classify out the universe). Toutes les cultures humaines, des plus "primitives" aux plus complexes, opèrent de manière inconsciente des classifications de ce type sur les espèces vivantes, végétales et animales. Elles doivent en effet décider de situer leur place dans le monde. Tout système alimentaire et culinaire implique une cascade de classifications de ce type, dont nous n'avons que partiellement conscience en les appliquant.

Considérons un exemple simplissime de ce processus : la distinction du comestible et du non comestible, de ce qui est de la nourriture et de ce qui n'en est pas. D'une culture à l'autre, ce classement varie dans des proportions étonnantes : ce qui est comestible ici est proprement immangeable là. Nous ne pouvons même pas considérer l'éventualité de consommer des insectes : les termites ou les sauterelles sont pourtant pour de nombreuses populations du monde une source de protéines d'excellente qualité. Il n'y a donc pas de raison nutritionnelle ni même organoleptique qui puisse expliquer notre dégoût. Même s'il n'est probablement pas totalement arbitraire, s'il peut s'expliquer de manière historique ou écologique par exemple, il n'en demeure pas moins qu'il constitue une manifestation spécifiquement culturelle que nous avons intériorisée.

Mais une fois classée comestible une espèce vivante n'est pas pour autant comestible pour tout le monde de manière indiscriminée. Une cascade de classements, de taxonomies divisent les aliments en purs et impurs, appropriés ou non pour la consommation de telle ou telle catégorie de personnes, en telle ou telle occasion, en association avec tel ou tel autre aliment, etc. Ainsi telle nourriture ne pourra dans telle culture être consommée par les femmes enceintes, telle autre ne conviendra que pour le repas du matin, telle autre encore devra être mangée uniquement en association avec telle autre, laquelle pourra être incompatible avec une troisième.

Le fait de distinguer des catégories d'aliments et de les mettre en relation les unes avec les autres, de les mettre en relation avec des catégories de personnes ou de circonstances, implique l'existence de règles complexes régissant les rapports entre ces catégories et les éléments qui les composent et donc la préparation, la consommation de la nourriture et le comportement du mangeur. Ces classes, ces règles et ces normes constituent un système culinaire, une cuisine.

La plupart du temps, avons-nous vu, nous n'avons pas conscience de l'existence de ces règles alors même que nous les appliquons quotidiennement. Ce n'est que lorsqu'elles sont transgressées ou que nous entrons en contact avec d'autres cultures, dont les règles sont différentes des nôtres, que nous prenons conscience

de ce que quelque chose ne va pas. Consommer des croissants au dîner ou des spaghetti au petit déjeuner nous poserait sans doute un problème et si l'on nous proposait un jour, sous prétexte de réformer à nouveau la cuisine, des huîtres au chocolat, nous aurions probablement quelque difficulté à les apprécier sans autre forme d'étonnement. De la même manière qu'une langue, une cuisine s'appuie en somme sur une grammaire et une syntaxe dont nous prenons conscience lorsqu'elles sont transgressées.

2. Le principe d'incorporation

La seconde caractéristique universelle de notre rapport à l'alimentation tient à ce que j'appelle le principe d'incorporation. L'information est l'acte par lequel nous introduisons un aliment dans notre corps : nous lui faisons franchir la frontière entre le monde et le soi, entre le dehors et le dedans. Il semble que, de manière universelle, l'homme soit marqué par une croyance ou ce que l'on pourrait appeler un "biais cognitif" : il croit que l'aliment qu'il a absorbé agit non seulement sur l'état de son organisme mais sur sa nature même, le modifie de l'intérieur de manière quasi analogique. C'est ce principe qui est illustré par le proverbe allemand "Man ist, was man isst" (on est ce qu'on mange). La sagesse des nations, dans la plupart des cultures, tient pour évident que l'absorption d'un aliment tend à transférer au mangeur analogiquement certaines de ses caractéristiques. C'est ainsi que, dans certaines populations les guerriers évitent de manger du lièvre, de peur de devenir couards, ou du hérisson, de peur de se rouler en boule devant le danger, tandis que les femmes enceintes évitent la viande de porc, l'animal réputé le plus laid de peur d'avoir un rejeton aussi laid qu'un cochon. Cette façon de voir n'est pas exclusivement celle des primitifs : on en trouve des manifestations inconscientes dans les populations occidentales contemporaines lorsque les propriétés conférées à un aliment sont réputées contaminer le mangeur. La viande rouge était il y a peu encore censée donner force et vigueur et les mangeurs de pommes de terre de Van Gogh ont la couleur terreuse des tubercules.

Le principe d'incorporation sous-tend dans une large mesure les tentatives humaines de maîtriser le corps, l'esprit et l'identité : si on est ce que l'on mange, il est naturel que l'on cherche à orienter ce que l'on est par l'alimentation. La maxime hippocratique illustre bien la relation fondamentale qui existe entre le principe d'incorporation et la diététique : "de tes aliments tu feras une médecine".

3. Le paradoxe de l'omnivore

La troisième caractéristique fondamentale du rapport humain à l'alimentation réside dans le paradoxe de l'omnivore (Rozin, 1976). La condition d'omnivore implique une ambivalence fondamentale. Être omnivore implique en effet de la liberté et de l'adaptabilité. A la différence des mangeurs spécialisés, l'omnivore a la précieuse latitude de pouvoir subsister à partir d'une infinité d'aliments différents et donc de s'adapter à des variations d'environnement, changer d'écosystème. Mais l'état d'omnivore implique également une contrainte : ne pouvant tirer tous les nutriments qui lui sont nécessaires d'une seule source de nourriture, le mangeur omnivore est contraint à un minimum de variété. Dès lors, les bases du paradoxe sont posées : ces deux caractéristiques contradictoires comportent des conséquences non moins contradictoires. D'un côté en effet, ayant besoin de variété, l'omnivore penche vers la diversité, l'innovation, l'exploration et le changement. Mais de l'autre en même temps, il lui faut être méfiant, "conservateur" dans son alimentation, puisque toute nourriture inconnue est un danger potentiel. Le paradoxe réside dans la tension, l'oscillation entre ces deux pôles, néophobique et néophile. En raison de cette double

contrainte contradictoire, il y a probablement chez l'omnivore humain une anxiété fondamentale dans sa relation à la nourriture.

4. Nature et fonction des systèmes culinaires

Ainsi nous pouvons définir la cuisine d'un groupe humain comme bien davantage qu'un ensemble d'ingrédients et de techniques : il s'agit d'ensembles de règles complexes fondées sur des systèmes de classifications. L'analogie, souvent proposée, avec le langage, peut-être formulée ainsi : tous les humains parlent, mais ils parlent des langues différentes ; de manière analogue, tous les humains mangent, mais ils mangent selon des cuisines différentes. Dans tous les groupes humains, il existe des règles gouvernant les relations entre les catégories et les aliments qui les composent, mais ces règles sont hautement variables.

De même nous voyons que l'on peut analyser les fonctions du culinaire par rapport aux trois caractéristiques fondamentales que nous avons avancées plus haut. En premier lieu, les règles culinaires concourent pour ainsi dire à ordonner le monde dans la tête du mangeur. Elles règlent et régulent les comportements en fonction d'un ordre du monde tel que le conçoit chaque culture.

En second lieu, l'acte culinaire sanctionne le passage de la Nature à la Culture. Il aide ainsi à la résolution du paradoxe de l'omnivore et à la régulation de l'anxiété qui naît du principe d'incorporation. La cuisine en effet revient à "marquer" les aliments, à les domestiquer, à les rendre ainsi familiers. Mais en même temps, elle est capable d'introduire de la variété dans la monotonie éventuelle. La cuisine permet donc de concilier l'innovation néophile et le "conservatisme" ou la méfiance néophobes. Accommoder, c'est accommoder la nouveauté ou l'inconnu, littéralement, "à la sauce" ou "à la façon" de la tradition ; c'est introduire en même temps du familier dans l'inédit et de la variation dans le monotone.

Le mangeur et le changement social

Le changement socio-économique rapide dans les sociétés occidentales industrialisées et à économie de marché a entraîné des modifications dans nos relations à l'alimentation. L'urbanisation, l'industrialisation, les changements dans la structure de la famille, les tendances démographiques tendent à produire les effets suivants :

- Le mangeur moderne est devenu un "consommateur pur" : une partie de plus en plus grande de la population consomme des aliments dont la production, l'histoire, les origines, lui sont totalement étrangères.
- Le travail d'élaboration et de préparation des aliments s'opère de plus en plus fréquemment en amont du foyer et de la cuisine, et notamment à l'usine, c'est à dire hors de la vue et de la conscience du mangeur.
- Les cadres socio-culturels (le système culinaire au sens où je l'ai défini plus haut) qui régissaient et contraignaient traditionnellement l'alimentation ont subi du fait du changement économique, technique, social et civilisationnel une forte érosion, ouvrant ainsi une béance ou une crise dans les critères socialement reconnus des conduites alimentaires, qui sont de plus en plus abandonnées aux choix individuels.
- L'aliment moderne est de moins en moins identifiable par sa consistance, ses saveurs, ses odeurs, sa texture : il est emballé, "conditionné", mis en scène, en quelque sorte dématérialisé ou "désensorialisé", réduit à des apparences et à des signes.
- De plus, la technologie agro-alimentaire est de plus en plus puissante, au sens où elle maîtrise désormais des procédés de plus en plus perfectionnés tendant à masquer, imiter, transformer les produits "bruts" ou "traditionnels" : protéines texturées, arômes artificiels,

techniques de conservation, etc. A la lettre, nous pouvons de moins en moins savoir ce que nous mangeons vraiment.

Dans tous les pays développés, et notamment la France, la recherche montre l'existence d'une tendance à la désagrégation des cadres culinaires traditionnels, au sens où, en milieu urbain, les conduites alimentaires s'individualisent et s'affranchissent de plus en plus des règles et des normes traditionnelles. L'une des manifestations de ce phénomène se traduit par ce que l'on nomme "destructuration" des habitudes alimentaires et que les recherches en marketing observent à travers certaines variables en augmentation : le fait de sauter plus fréquemment un repas, de manger à heures moins régulières, de sauter un ou plusieurs plats dans un repas, de tolérer que les convives d'un même repas familial consomment des menus différents, etc.

L'érosion des systèmes culinaires traditionnels a des effets importants. La modernité urbaine contemporaine renvoie à l'individu le soin de choisir, de prendre des décisions quotidiennes sur son alimentation, et ceci en l'absence, désormais, de critères implicites univoques, uniformément reconnus, pour orienter ses choix.

En outre, ceci se situe dans un environnement où l'on assiste à une multiplication des sources d'information, de prescription et de prohibition en matière alimentaire. Or ces sources sont fréquemment dissonantes. Industriels, laboratoires pharmaceutiques, organisations consuméristes, médecines de disciplines diverses, conseils diététiques d'origines multiples : toutes ces instances cherchent à capter l'attention du consommateur, à modifier ses choix et ses attitudes alimentaires, produisant une véritable cacophonie alimentaire (Fischler, 1990).

Bref : les sociétés industrielles modernes tendent à augmenter l'autonomie du mangeur par rapport aux règles traditionnelles du choix et de la consommation alimentaires. Mais l'autonomie peut se dégrader partiellement en anomie, c'est à dire l'absence de règles sociales permettant aux individus d'orienter et de régler leur attitude et leur comportement. On est passé en somme, sans transition, de l'hétéronomie à l'autonomie et à l'anomie.

Ainsi, dans les conditions de la modernité, nous trouvons la possibilité de résurgence d'une anxiété fondamentale. La résolution du paradoxe de l'omnivore par la cuisine s'effectue mal. Le principe d'incorporation a lui aussi une dimension de plus en plus problématique. La technologie alimentaire de plus en plus sophistiquée conduit à s'interroger : on est ce que l'on mange mais sait-on vraiment ce que l'on mange ? Tout permet de penser que c'est dans une large mesure par ces éléments que s'expliquent la crainte et le souci modernes sur l'alimentation, qui se manifestent dans la consommation croissante de livres de cuisine et de régime, de cures et de recettes d'amaigrissement, de produits de régime ou allégés, et le fait que, dans la plupart des pays développés, à chaque instant, entre un cinquième et un tiers de la population suit une forme quelconque de régime.

Intervention nutritionnelle et éducation sanitaire

Les politiques sanitaires, l'éducation nutritionnelle, les prescriptions diététiques, les nutritional guidelines ou les dietary goals d'Outre-Atlantique ou d'Outre-Manche se sont donnés pour but de répondre à de graves problèmes de santé liés à l'évolution des habitudes alimentaires dans les sociétés modernes ("maladies de civilisation"). Mais on peut en même temps les considérer comme une réponse sociale à l'anxiété qui colore les choix alimentaires modernes et que nous avons analysée plus haut.

Comme la sexualité, l'alimentation, l'histoire nous en fournit la preuve, est particulièrement sujette à des "biais" idéologiques, à des jugements moraux : c'est ce que nous montre par exemple la succession des opinions et des théories médicales et profanes sur le sucre ou, aujourd'hui, la viande, les fibres ou les graisses, pour ne pas parler de l'ignoble cholestérol qui, à lire certains morceaux de bravoure dans la presse grand public ou spécialisée, a tout pour remplir l'emploi théâtral dit jadis du "traître espagnol". Les aliments sont pour ainsi dire personnalisés, anthropomorphisés et jugés comme les personnages d'une sorte de théâtre du corps où, comme dans les romans policiers, il s'agirait toujours de trouver un "coupable" à la mort du mangeur.

Si, tout médecins et scientifiques que nous soyons, nous sommes cependant portés à nous laisser influencer inconsciemment par des jugements moraux ou des préjugés sociaux, ce n'est point là un phénomène incompréhensible : pour être scientifique, on n'en appartient pas moins à la société de son temps et l'on n'est donc pas immunisé contre les croyances, les idéologies, les modes et les vogues de ce temps. On n'est pas davantage protégé comme par miracle contre les pressions et les conflits d'intérêts divers, on n'est pas insensible aux enjeux économiques et sociaux, politiques ou, plus largement, de pouvoir. C'est pourquoi, me semble-t-il, il convient d'être particulièrement critique et vigilant vis à vis de ce que nous disons et de ce que nous faisons. Dans les dernières décennies, il semble qu'un certain nombre des phénomènes qui ont frappé le mangeur moderne et que j'ai décrits plus haut aient également entraîné des conséquences sur le discours et la pratique scientifiques.

- Le principe d'incorporation tend à nous inciter à rechercher prioritairement dans les aliments la source de beaucoup de nos maux. L'épidémiologie elle-même semble parfois avoir cédé à cette tentation.
- La cacophonie nutritionnelle s'auto-entretient : les agents économiques (industriels, groupements de consommateurs, organismes publics divers) financent des recherches destinées à établir ou vérifier leurs allégations et à réfuter celles des concurrents : l'intérêt économique des recherches prévaut alors parfois sur leur intérêt proprement scientifique. L'écho de ces allégations contradictoires parvient au public et augmente la confusion générale.
- Les scientifiques eux-mêmes commettent des erreurs épistémologiques ou méthodologiques. Sur la nature même du savoir scientifique par exemple : ils semblent oublier qu'il est de son essence d'être sujet à révision. La croyance, propre à notre siècle, en l'infailibilité de la science, nous fait oublier que le caractère de scientificité d'une théorie tient précisément au fait qu'elle doit pouvoir être réfutée (Karl Popper). Faute de remplir cette condition, elle cesserait d'être une théorie scientifique pour n'être qu'un dogme. Cependant l'erreur la plus criante, sur le plan méthodologique et théorique, consiste à confondre corrélation et causalité. L'épidémiologie est trop souvent mise à contribution pour justifier la modification des pratiques alimentaires à partir de simples corrélations. Prohiber la viande ou prescrire des fibres à hautes doses ne me semblerait pouvoir se justifier que si l'on avait établi le mécanisme précis par lequel la première menacerait la santé et les secondes la protégeraient.
- Les populations sont trop souvent considérées de manière trop indifférenciée, en sousestimant les différences tenant au sexe, à l'âge, à la classe sociale. Les prescriptions et les prohibitions, les conseils nutritionnels ne peuvent s'adresser à la population dans son ensemble, sans discrimination, alors que la maladie et la santé, elles, discriminent. L'obésité, par exemple, est d'autant plus fréquente, dans la plupart des pays développés, que l'on descend dans la hiérarchie sociale. Or ce sont les classes les plus favorisées qui, le plus souvent, se préoccupent le plus de santé et de nutrition et sont le plus touchées par les messages diététiques.

- D'une discipline à l'autre, on semble ignorer les discours tenus sur le même objet, la nutrition. Nutritionnistes et cardiologues, par exemple, depuis plusieurs décennies, ont manifesté une inquiétude croissante devant l'obésité et les régimes alimentaires trop chargés en graisses (ou, jusqu'à une date relativement récente, en sucres). Plus récemment, les psychiatres ont soulevé la question des troubles du comportement alimentaire. Un assez large accord semble s'établir entre eux pour incriminer à cet égard l'obsession de la mineur dans notre civilisation, obsession qui conduit de nombreuses femmes à des régimes aberrants et drastiques. Les grands responsables seraient les media et la mode. Des voix se sont même élevées aux Etats-unis pour demander que l'on réglemente la présentation faite par les media de l'image du corps féminin. Mais la maxime, assénée depuis au moins trois décennies, selon laquelle "nous creusons notre tombe avec nos dents" ne trouve pas seulement son origine dans les media ou la mode. Plus de soixante pour cent des Français, d'après les sondages, pensent qu'ils mangent trop. Les médecins ont-ils trop bien réussi à convaincre l'opinion ? Ou bien cette dernière a-t-elle influencé les médecins ? Ou bien encore marchaient-ils tous sans le savoir du même pas ?

Dès aujourd'hui, il apparaît que la restriction alimentaire volontaire est un problème de santé publique important, peut-être même aussi important que l'excès. Si cet énoncé est vrai, cela signifie qu'il est non moins important pour la santé publique de résoudre autant que possible l'anxiété du mangeur devant ses aliments. Pour obtenir ce résultat, il ne suffit sans doute pas de préconiser ou d'interdire certains aliments. Il faut s'interroger sur des vérités épidémiologiques sans doute plus solides que d'autres, et notamment celle-ci : le principal facteur de risque, dans les maladies cardio-vasculaires et les cancers, ces maladies dites de civilisation, c'est l'âge. La seule manière de s'en protéger, pour l'instant, serait de renoncer à l'augmentation de notre espérance de vie...

Référence bibliographiques

- 1) FISCHLER C. L 'Hommivore, Paris, Odile Jacob, 1990.
- 2) LEVI-STRAUSS C. Le totémisme aujourd'hui, Paris, PUF, 1962.
- 3) ROZIN P. The selection of foods by rats, humans, and other animals. Advances in the study of behavior, editors J.S Rosenblatt, R.A. Hinde, E. Shaw & C. Beer, 21-76, New-York, Academic Press, 1976.