Zeitschrift: Femmes suisses et le Mouvement féministe : organe officiel des informations de l'Alliance de Sociétés Féminines Suisses

Herausgeber: Alliance de Sociétés Féminines Suisses

Band: 79 (1991)

Heft: 12

Artikel: Manger pour vivre, mais quelle vie ?

Autor: Ricci Lempen, Silvia

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-279835

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

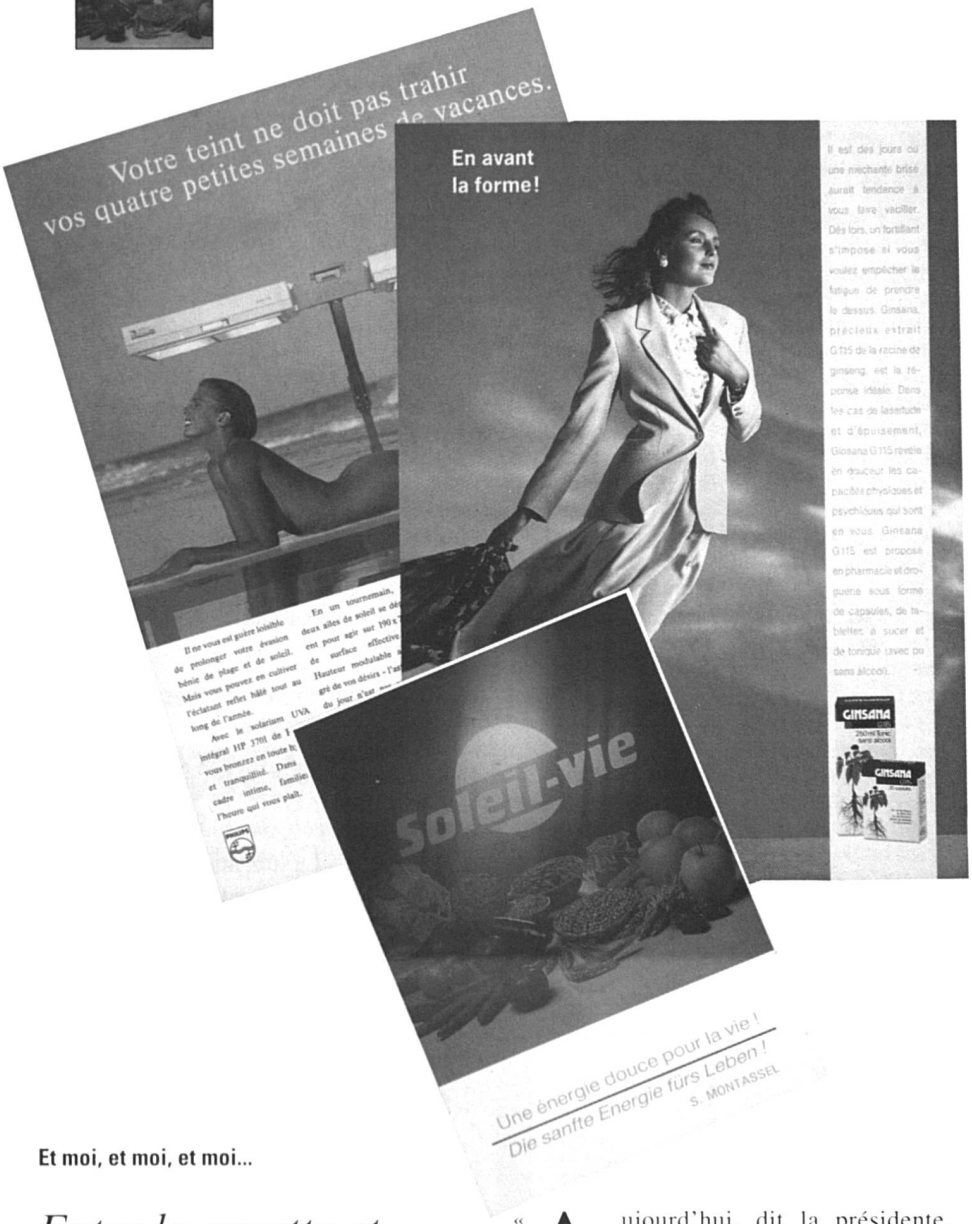
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 13.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch



Manger pour vivre, mais quelle vie ?

Et moi, et moi, et moi...

Entre la carotte et le bâton (de chocolat), les femmes sont loin d'avoir réglé leurs rapports avec la nourriture. Et si elles commençaient à penser vraiment à soi ?

« Aujourd'hui, dit la présidente, nous allons penser à nous. »

C'était le samedi 2 novembre dernier, à l'ouverture de la 58e Journée vaudoise des femmes, dont le thème tranchait avec ceux habituellement choisis par le Centre de Liaison des Associations Féminines Vaudoises pour cette rencontre annuelle de ses membres. Cette année, il n'était question ni du chômage, ni de l'adoption, ni du système scolaire, ni de la pauvreté... mais bien de la santé des femmes, dans l'acception à première vue la plus individualiste du terme, si l'on s'en réfère au titre de la Journée: «Objectif: mieux vivre».

Quelques semaines plus tôt, à la rédaction de *Femmes suisses*, la découverte du programme nous avait laissées rêveuses: faut-il donc désormais appâter les femmes – même les plus «conscientisées» d'entre elles – avec des sujets qui touchent essentiellement au soin de leur précieuse personne pour les convaincre à participer à une manifestation collective? La présidente du CLAF, Claude Yechouroun, nous confirmait effectivement que les problèmes d'ordre socio-politique attirent un public féminin de plus en plus maigre, alors que, par exemple, une journée sur le bien-être organisée l'année dernière par le Centre de liaison neuchâtelois avait drainé la foule des grands jours (et la participation fut également très bonne à Lausanne le 2 novembre).

Cependant, ajoutait aussitôt Claude Yechouroun, il ne faut pas interpréter ce déplacement des intérêts des femmes uniquement comme un repli égocentrique sur le privé. La recherche de l'épanouissement personnel peut se révéler être un moyen, plus conforme que d'autres à l'esprit du temps, pour s'ouvrir à la collectivité et apporter sa pierre à l'édification d'un meilleur équilibre social.

C'est bien dans ce sens, effectivement, que s'exprima Anne-Catherine Ménétrey, psychologue et collaboratrice de l'Institut suisse pour la prophylaxie de l'alcoolisme, dans sa conférence d'introduction à la réunion du 2 novembre. Certes, remarqua-t-elle, l'idée dominante de nos jours est que le bien-être est une sorte de «commodité des temps modernes», un produit de consommation comme un autre, plus important qu'un autre, qu'il s'agit d'acquérir et de conserver au seul profit de sa petite personne. Et les femmes sont les premières

visées par l'injonction à exploiter et domestiquer toujours davantage leur propre corps dans cette logique de productivité. Mais ne sont-elles pas aussi celles par qui le changement peut arriver ?

La santé, une ressource

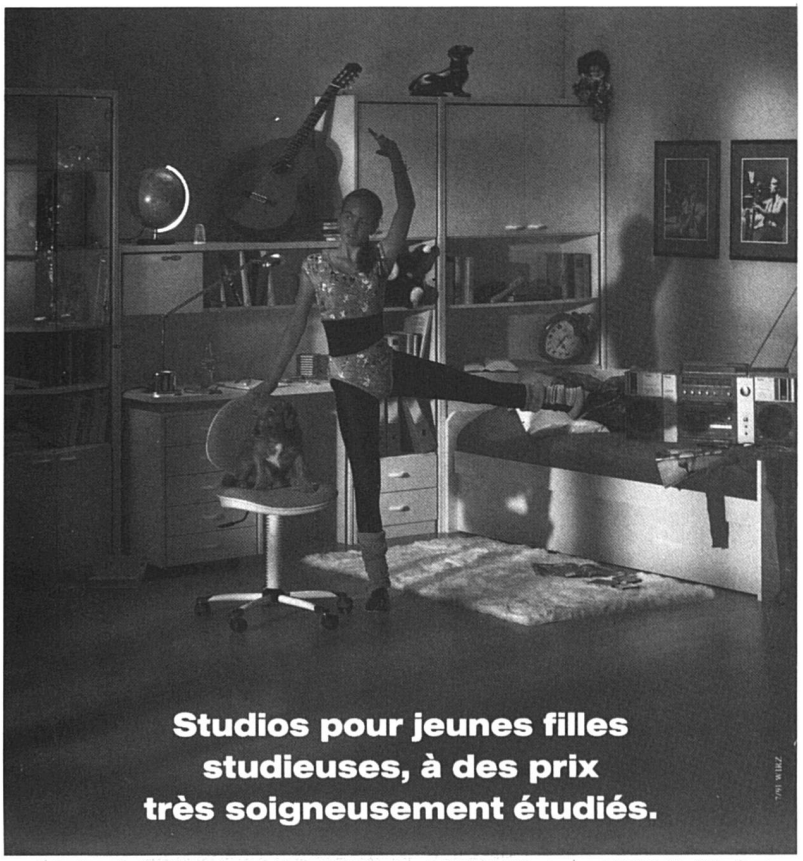
De tout temps on a appris aux femmes à s'adapter au monde plutôt qu'à chercher à le changer. Une des causes de la fameuse surmorbidité féminine (les femmes sont plus souvent «malades» et consultent plus que les hommes) tient à leur habitude de somatiser les conflits (par exemple, entre rôle féminin traditionnel et émancipation) au lieu de les exprimer, ce qui revient à retourner sa propre agressivité contre soi-même plutôt que contre les autres. Mais désormais, ces mêmes femmes commencent à prendre conscience de ces mécanismes culpabilisants, et leurs efforts pour être «bien dans leur peau» traduisent aussi leur volonté de ne plus s'y soumettre, de ne plus payer en termes de mal-être l'aspiration à l'émancipation.

«La santé, conclut la psychologue, n'est pas un objectif en soi, c'est une ressource.» Et les femmes sont peut-être les mieux placées pour l'utiliser aux fins d'une plus grande liberté, d'une plus grande authenticité, non seulement sur le plan individuel mais également sur le plan collectif.

S'il est un domaine de la santé où, d'une part, la spécificité des comportements féminins saute aux yeux et où, d'autre part, les dimensions du privé et du public sont inextricablement mêlées, c'est bien celui de l'alimentation. C'est la raison pour laquelle, parmi les différents sujets proposés aux participantes de la journée vaudoise, c'est celui-ci que nous avons choisi d'explorer tout particulièrement aux fins d'une esquisse de réflexion sur la signification d'une telle journée.

Manger est un acte d'une nature différente pour les femmes que pour les hommes, ne serait-ce qu'en vertu de la pression sociale qui les oblige à se conformer à des canons esthétiques dont la poursuite se joue essentiellement dans le creux de l'assiette. Et puis, les femmes sont aussi chargées depuis la nuit des temps de faire manger les autres, et de les faire «bien» manger...

Dans cette double optique, notre but n'est évidemment pas de vous donner des conseils concrets pour maigrir, ni de vous proposer des menus diététiques qui soient alléchants pour vos chères têtes blondes, mais bien de jeter un regard critique sur le réseau de peurs et de culpabilités diverses qui se noue autour de nos frigos et de nos casseroles, de chercher à savoir aussi si la moderne obsession du «repas sain», que nous avons été si promptes à endosser, peut déboucher sur autre chose que sur des objectifs purement narcissiques ou entièrement assignables au traditionnel dévouement féminin.



Studio «Gina», plaqué frêne blanc, bordures lilas: vitrine, mod. 415.174.2, retiré au dépôt 555.–/livré 585.–; bureau, mod. 415.178.3, 650.–/680.–; élément 1 porte, mod. 415.175.9, 320.–/335.–; élément 2 portes, mod. 415.173.4, 340.–/355.–; lit 90 x 200 cm, mod. 415.182.5, 495.–/520.–.

L'environnement joue un rôle non négligeable dans la réussite des entreprises des jeunes. L'aménagement aussi. Et les faux-pas peuvent coûter cher dans la course au prix. Pour vous aider dans le bon choix, nous vous proposons un vaste programme de studios à des prix très soigneusement étudiés. Voici par exemple celui baptisé «Gina», en plaqué frêne blanc, à bordures lilas. Si nécessaire, nous vous conseillerons pour un aménagement à votre goût... Pardon, au goût de votre fille! Pour vous, il y a le plaisir de ne pas dépasser vos prévisions budgétaires: les prix jouent un rôle important. Pour nous aussi, car ce que nous voulons avant tout, ce sont des clients satisfaits.

Pfister Meubles

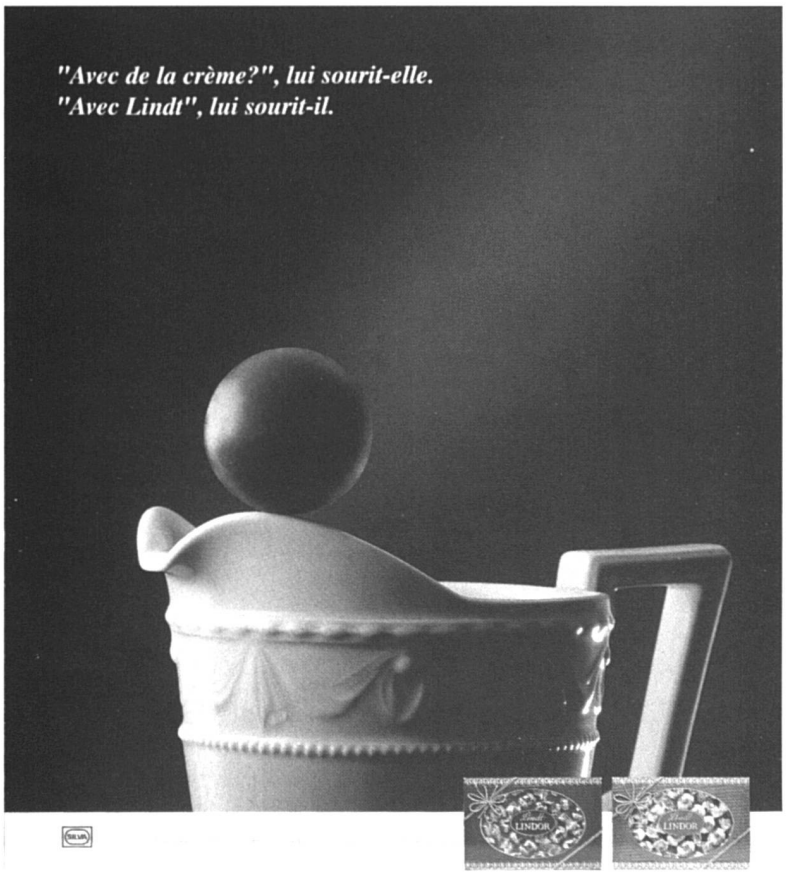
Minceur obligatoire pour les jeunes filles, même quand il est question de tout autre chose...

Le Centre de prévention des Ligues de la Santé, à Lausanne, organise, parmi d'autres activités, 7 cours sur le thème «Alimentation/Diététique» et 8 ateliers de cuisine. Qu'il s'agisse de lutter contre la constipation, de perdre du poids, d'apprendre à cuisiner le poisson ou de mieux connaître les vertus des légumineuses, rien ne destine a priori ce type d'activités à un sexe plutôt qu'à un autre, sauf peut-être le cours et l'atelier sur la prévention de l'ostéoporose, qui touche surtout les femmes, en relation avec la ménopause. Et pourtant, note Pierrette Eicher Pavillon, responsable du Centre, les femmes sont partout très largement majoritaires, au point qu'il est rarissime de voir s'inscrire un homme seul.

Détail significatif: d'après un rapport sur «L'état de santé des Vaudois» publié l'année dernière par l'Institut universitaire de médecine sociale et préventive de Lausanne, les hommes sont nettement plus nombreux que les femmes à souffrir d'un taux de cholestérol trop élevé (par exemple, 68% contre 54% entre 25 et 34 ans). Malgré cela, il a fallu préciser sur le programme du Centre que «l'atelier "Chasse au cholestérol" concerne également les messieurs», pour tenter de convaincre les principaux intéressés à s'inscrire !

Les histoires d'alimentation, ça concerne les femmes (d'aucuns diront: les bonnes femmes). Quant aux hommes, la plupart pensent que ce n'est pas leur rayon, même quand c'est leur propre «forme» qui est en jeu. Et pour ce qui est de leur aspect extérieur, ils sont au-dessus de ça ! Un homme bedonnant peut être séduisant... A preuve, la différence d'attitude des unes et des autres face au problème vedette que constitue l'obésité.

D'après le rapport cité ci-dessus, les Vaudois (hommes) ne sont pas moins nombreux que les Vaudoises à présenter un excès de poids, bien au contraire: 25% des hommes contre 22% des femmes sont victimes de ce qui constitue "le problème de nutrition le plus répandu dans nos régions". Pas de différence significative non plus entre les sexes pour ce qui est de la conscience de cet excès de poids: les



Lui faire plaisir ou se préoccuper de son cholestérol ?

hommes seraient même un peu plus nombreux que les femmes à désirer (abstraitement) en perdre... Seulement voilà: si 47% des Vaudoises déclarent prêter passablement, voire beaucoup d'attention à leur alimentation, ils ne sont que 38% à faire la même réponse au masculin! Et 30% des hommes, contre 20% des femmes, déclarent se désintéresser totalement de ce qu'ils mangent.

Statistiques confirmées sur le terrain par les professionnelles de la nutrition. Françoise Vuilleumier, diététicienne indépendante à Genève: «Parmi les gens qui me consultent pour venir à bout de leur obésité, il n'y a pas que des femmes, mais ces dernières constituent de loin une clientèle plus tourmentée et plus difficile que la clientèle masculine. La perception sociale des femmes comme objets sexuels joue encore à plein, la dévalorisation qui accompagne, par exemple, le changement de silhouette au moment de la ménopause débouche sur une crise d'identité. D'où une angoisse qui leur fait tenter 36 000 régimes, et passer d'un échec à l'autre. Les hommes s'acceptent plus facilement tels qu'ils sont, ils ont une attitude plus positive et donc plus efficace quand il s'agit de maigrir.»

Le poids, problème existentiel

En somme, pour les hommes les problèmes de poids sont des problèmes de santé, et pour les femmes ce sont des problèmes existentiels. Florence Jeanneret, diététicienne aux Ligues de la Santé: «Si par hasard un homme s'inscrit à notre cours "Maigrir ou sourire, pourquoi choisir?", on peut être sûrs qu'il est envoyé par son médecin!»

On sait du reste qu'aussi bien l'anorexie que la boulimie, au sens strict du terme, sont des dysfonctionnements typiquement féminins, révélateurs d'une relation perturbée à la nourriture en rapport avec les spécificités à la fois biologiques et culturelles de la vie des femmes. La puberté, la grossesse, la ménopause, autant de mutations qui exigent une réadaptation de l'image de soi, explique Françoise Vuilleumier. A chaque fois, il faut réapprendre à s'accepter dans sa nouvelle apparence, et sous la contrainte d'une pression sociale extrêmement forte émanant des médias, de la publicité, de l'entourage.

Un livre* paru il y a déjà plusieurs années, mais qui garde encore toute son actualité,-analyse de manière percutante les mécanismes qui poussent les femmes à entrer dans le cycle de l'alimentation compulsive et des régimes voués à la faillite. Son auteure, Susie Orbach, est une ancienne obèse qui s'est lancée dans la mise sur pied de "groupes de conscience" sur l'alimentation dans la plus pure tradition du féminisme des années 70. Elle décortique les fantasmes de minceur qui obsèdent les femmes: «Féminité est presque synonyme de minceur. Si nous sommes minces, notre vie sexuelle sera plus facile et plus satisfaisante. Nous pourrons avoir de beaux vêtements, recevoir l'approbation de notre amant, de notre famille, de nos amies et amis...»

La femme qui grossit manifeste qu'elle se sent mal à l'aise dans son identité sexuelle, telle qu'elle est définie par la société. Elle utilise aussi l'obésité pour fuir les vrais problèmes de sa vie («c'est parce que je suis grosse que tout va mal»), pour éviter de se mettre en compétition avec les autres femmes, pour ne pas avoir à combattre cette fameuse «peur de la réussite» qui explique tant d'échecs féminins. La graisse la protège contre les agressions du monde extérieur, elle lui donne aussi une sorte d'épaisseur d'être... Voilà pourquoi les régimes échouent: parce que maigrir expose la femme à des risques qu'elle n'a pas les moyens d'assumer.

Mais le plus grand intérêt du livre de Susie Orbach tient à la méthode qu'elle propose pour surmonter l'obsession destructrice et stérile du contrôle sur la nourriture qui gâche la vie de tant de femmes. Renoncer à maigrir, faire fi des normes sociales et des règles de la séduction? Le discours féministe pourrait s'en tenir là, mais ce serait un discours féministe imbécile. Non. Ce qu'il faut essayer de faire, c'est se réapproprier un rapport autonome avec la nourriture. Et c'est là que nous retrouvons le propos d'Anne-Catherine Ménétrey. Il y a manière et manière de s'occuper de soi. On peut le faire en se niant soi-même, en s'aliénant face au regard des autres, et on peut le faire en s'affirmant soi-même et en reconstruisant avec les autres une relation d'ouverture et de parité.

Susie Orbach propose aux femmes qui veulent maigrir d'apprendre à écouter leurs véritables besoins corporels, à manger tout ce qu'elles désirent mais seulement ce qu'elles désirent, à casser leur relation punitive et pseudo-morale avec la nourriture. Françoise Vuilleumier, fondatrice d'un «Centre nutritionnel» privé à Genève, va

dans le même sens, bien qu'elle ne s'adresse pas spécifiquement aux femmes.

«La principale cause de consultation, chez moi, ce ne sont pas les problèmes de poids, c'est le mal-être. J'essaie d'apprendre aux gens à connaître les aliments, à les apprivoiser. Quand on a compris ce qu'on mange, on peut manger de tout. A chacune, à chacun de déterminer son "poids idéal". Je ne travaille ni avec les tabelles de poids ni avec le décompte des calories.» Et à la question de savoir si les préoccupations alimentaires ne tiennent pas, dans bien des cas, du nombrilisme: «C'est si important, de se respecter soi-même! Et quand on est mieux avec soi-même, on est aussi tellement mieux avec les autres.»

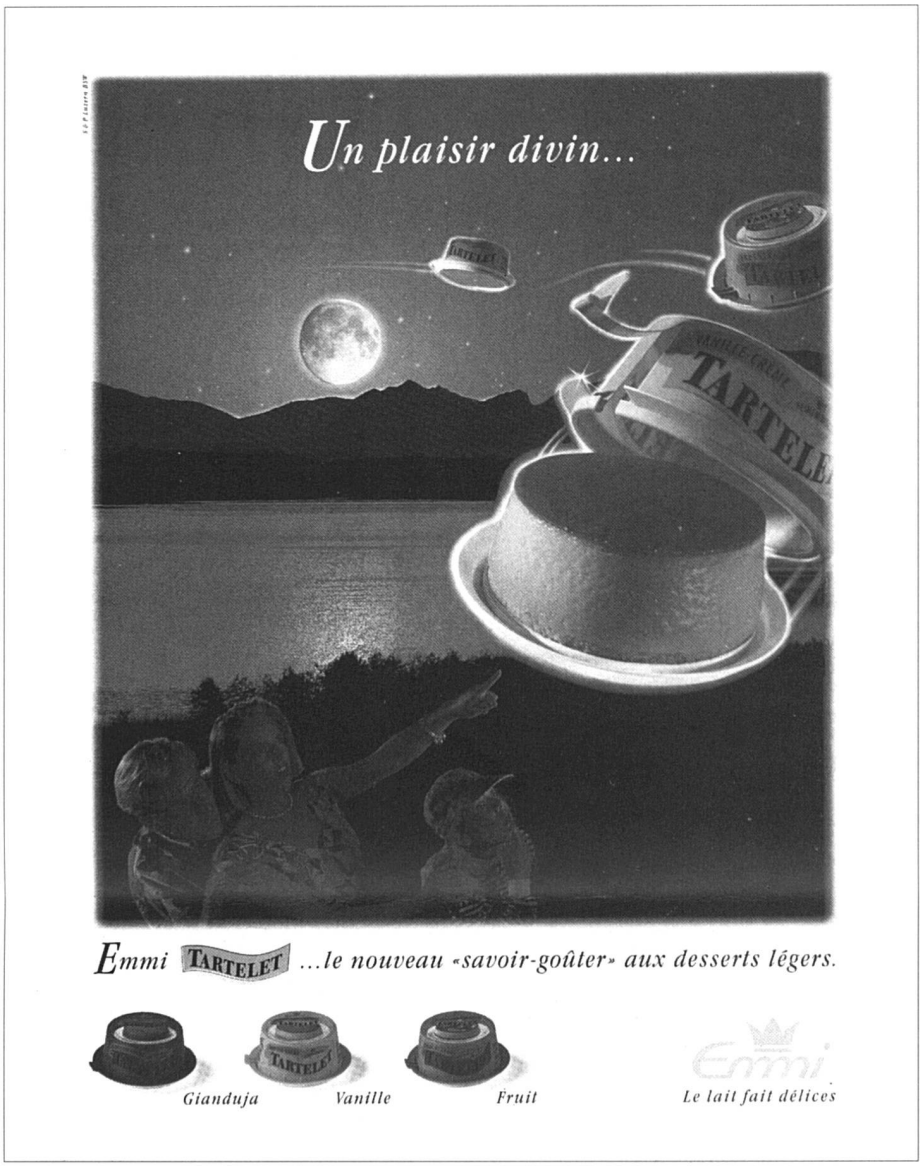
Les autres... Mais attention, il y a autres et autres, pour les femmes, en matière d'alimentation! Le mari, les enfants, toutes celles et tous ceux (parents âgés, par exemple) qui gravitent autour de la mère de famille dans la vie quotidienne ne sont pas des autres comme... les autres. Ce sont des êtres à l'égard desquels elle se sent responsable, et dont le bien-être prime sur le sien propre.

Nicole Ruchti a constaté, en participant à l'atelier de la Journée vaudoise des femmes animé par une diététicienne, que le modèle de la mère nourricière reste prioritaire (voir article ci-après). Les responsables du Centre de Prévention des Ligues de la Santé confirment: «Faire quelque chose pour sa famille, c'est une des motivations principales des femmes qui s'inscrivent à nos cours. Ménagères ou travailleuses, il n'y a pas de différence. Au contraire, les femmes qui exercent une activité professionnelle éprouvent encore plus que les autres le besoin de bien nourrir leur famille, pour se déculpabiliser.»

Alors elles viennent aux cours du soir, après le travail, pour apprendre à composer des menus qui répondent aux nécessités d'un adolescent sportif, ou à fabriquer des desserts peu caloriques pour une jeune fille trop enrobée... «Leur souci, c'est que leurs plats soient non seulement sains, mais bons!»

Inutile de trop gloser sur cette tendance à s'en référer aux experts, à chercher une légitimation extérieure pour un savoir que les femmes, bien souvent, possèdent déjà. Air connu... En revanche, il vaut la peine de s'attarder un moment sur les contradictions que les gestionnaires de l'alimentation familiale ont à négocier quotidiennement. D'un côté, on leur enjoint de diminuer les graisses (pour ne pas encrasser les artères de leur époux) et les sucres (pour épargner les dents et la silhouette de leurs enfants), de l'autre on compte sur elles pour faire plaisir à tout ce petit monde, l'amour passant, comme on le sait, par l'estomac! Un jour c'est le tofu, et le jour d'après la mousse au chocolat...

Faut-il consentir au paquet de bonbons de quatre heures après avoir obtenu de haute lutte que les épinards remplacent les frites au repas de midi? L'industrie alimentaire déverse sur le marché des produits aux propriétés opposées, mais toutes indispensables d'un certain point de vue: le hamburger MacDo pour la convivialité juvénile et le Triopan pour le transit intestinal, les yoghurts «light» pour la balance et les yoghurts complets pour les vitamines A et D, qui sont solubles uniquement dans les graisses!



Tentative de compromis: des desserts, mais «light»...

Prise entre ces différents feux, la mère de famille tente de composer... Avec de plus en plus de sagesse et de moins en moins d'angoisse, paraît-il. Il n'empêche que l'investissement en temps et en énergie psychologique reste énorme, et encore peu partagé. «Quand c'est mon mari qui fait manger les enfants à midi, raconte cette jeune femme, j'ai intérêt à prévoir une soupe de légumes pour le soir, car je suis sûre qu'il préfère leur ouvrir un paquet de chips plutôt que de laver une salade!»

Les témoignages de ce genre sont innombrables, répétitifs, et déprimants. Déprimants non pas tant à cause de l'irresponsabilité masculine qu'à cause de l'hyper-responsabilisation féminine qu'ils révèlent. Hypothèse à vérifier: l'excès de mauvaise conscience ne serait-il pas un signe de dépendance intérieure au même titre que le narcissisme? En ce sens, l'injonction de «bien» se nourrir soi-même pour correspondre à un certain stéréotype sexuel et l'injonction de «bien» nourrir les siens pour correspondre à la fonction nourricière féminine traditionnelle se rejoindraient. Dans les deux cas il s'agirait pour les femmes d'une certaine forme de dépossession de soi.

S'occuper véritablement de soi, de sa santé, de son bien-être, ce serait, a contrario, acquérir suffisamment d'autonomie intérieure dans son rapport à la nourriture pour n'être plus l'esclave d'aucune norme, et pour se libérer des culpabilités et des frustrations qui sont les pires agents perturbateurs de nos relations avec les autres.

Vaste programme, que la Journée vaudoise des femmes ne pouvait qu'esquisser.

Silvia Ricci Lempen

*Susie Orbach, *Maigrir sans obsession*, éd. du Jour, 1984.