

CHRISTINE OTT

# MANGER, C'EST CULTUREL



humenSciences • SOCIÉTÉ



**MANGER,  
C'EST  
CULTUREL**



CHRISTINE OTT  
**MANGER,  
C'EST  
CULTUREL**

*Traduit de l'allemand par Aurore Peyroles*

humen**Sciences**



Prolongez l'expérience avec la newsletter de Cogito  
sur [www.humensciences.com](http://www.humensciences.com)

Titre original : *Identität geht durch den Magen*  
© S. Fischer Verlag GmbH, Frankfurt am Main, 2017

Le code de la propriété intellectuelle n'autorisant, aux termes des paragraphes 2 et 3 de l'article L122-5, d'une part, que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, d'autre part, sous réserve du nom de l'auteur et de la source, que « les analyses et les courtes citations justifiées par le caractère critique, polémique, pédagogique, scientifique ou d'information », toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle, faite sans consentement de l'auteur ou de ses ayants droit, est illicite (art. L122-4). Toute représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, notamment par téléchargement ou sortie imprimante, constituera donc une contrefaçon sanctionnée par les articles L 335-2 et suivants du code de la propriété intellectuelle.

ISBN : 978-2-3793-1116-1

Dépôt légal : mars 2020

© Éditions humenSciences / Humensis, 2020  
170 bis, boulevard du Montparnasse, 75014 Paris  
Tél. : 01 55 42 84 00  
[www.humensciences.com](http://www.humensciences.com)

# SOMMAIRE

INTRODUCTION .....	7
Manger : un instinct naturel ?.....	8
L'influence de la psyché.....	14
Manger est un phénomène social.....	16
Nos mythes alimentaires.....	20
<i>Homo edens</i> .....	26
<b>1. LE CORPS DANS TOUS SES ÉTATS.....</b>	<b>27</b>
« Ouvert » ou « fermé » ? .....	29
Rousseau découvre la honte de manger.....	31
Corps grotesque, corps contrôlé .....	37
La quête d'un plaisir immédiat (encore Rousseau) .....	48
La madeleine de Proust .....	55
Les bonnes manières .....	58
<i>La grande bouffe</i> .....	74
La « porosité » du corps féminin .....	79
<b>2. L'ALIMENTATION EST AFFAIRE DE PSYCHÉ .....</b>	<b>89</b>
<i>Eating trouble</i> – <i>Gender trouble</i> .....	93
Mauvais sein, mauvaise mère .....	102
<b>3. LE LAIT ET LE SUCRE.....</b>	<b>127</b>
« Innocent » : la réforme alimentaire de Rousseau .....	129
Des aliments masculins ou féminins.....	136
<i>Only the breast</i> ou la religion de l'allaitement .....	141
Le lait – un symbole puissant.....	148
Quand le héros boit du lait.....	153
Le sucre : « l'enfant chéri du capitalisme ».....	163

<b>4. PATRIOTISMES ALIMENTAIRES</b> .....	<b>171</b>
Le chauvinisme de la <i>pasta</i> .....	174
La fameuse gastronomie française.....	189
Une boulette de riz pour drapeau .....	209
Chauvinismes gastronomiques .....	216
Une géographie culinaire imaginaire .....	223
La cuisine allemande est-elle vraiment si mauvaise ?.....	242
<b>5. IDENTITÉS DE GENRE : DE LA FEMME COMESTIBLE</b>	
<b>À L'HOMME QUI CUISINE</b> .....	<b>259</b>
La viande, ce n'est pas pour les femmes.....	260
Femme comestible.....	263
Manger des femmes – manger des animaux ?.....	272
Cuisine, société, famille .....	288
Cuisine et émotions : une possibilité d'émancipation ?.....	311
Hommes « gastrosexuels » .....	324
L'accommodement de l'autre.....	328
<b>6. TABOUS ALIMENTAIRES</b> .....	<b>333</b>
Pourquoi le chameau est-il impur ? .....	334
Le nouveau casher : un signe de sécularisation ? .....	347
Le sens ultime du tabou est de n'en avoir aucun .....	349
Vaches sacrées .....	351
Des hiérarchies alimentaires genrées .....	356
Le christianisme, une religion sans tabous alimentaires ? .....	365
Les bibles de l'alimentation .....	369
Végétarisme, véganisme : une nouvelle religion ?.....	379
<b>CONCLUSION</b> .....	<b>385</b>
<b>NOTES BIBLIOGRAPHIQUES</b> .....	<b>389</b>
<b>REMERCIEMENTS</b> .....	<b>431</b>



# INTRODUCTION

« **D**is-moi ce que tu manges et je te dirai ce que tu es... » (Brillat-Savarin<sup>1</sup>). Si l'on en croit les nutritionnistes, ce ne seront bientôt plus les vêtements, mais les tendances « *fooding* » qui nous définiront et nous permettront de nous distinguer. La nutritionniste Hanni Rützler affirme ainsi : « Les tendances *fooding* expriment des façons d'être, des aspirations. [...] Elles reflètent des mutations sociales au long cours et accompagnent l'évolution de nos valeurs sociales<sup>2</sup>. » Les produits alimentaires que nous achetons ne servent pas seulement à couvrir nos besoins en calories – le plus sainement possible, s'entend. Ils sont la manifestation d'un mode de vie : durable, régional, ouvert sur le monde, végétarien, casher, respectueux des animaux... « L'alimentation se transforme en religion. Halal, casher et végétarien sont les adjectifs d'une nouvelle tendance mondiale<sup>3</sup> », poursuit Hanni Rützler.

Ceux à qui la multiplicité des options donne le tournis seront heureux d'apprendre que la tendance de demain a pour nom la « *curated food* » : « une cuisine qui opère une présélection équilibrée parmi toutes les possibilités<sup>4</sup>. » Une présélection équilibrée, parfait, penseront certains. Mais quelle liberté de choix le marché néocapitaliste nous offre-t-il vraiment ? Quelle liberté les normes de minceur et les prescriptions du ministère de la Santé nous laissent-elles ? La publicité n'est pas la seule responsable : de nombreux facteurs, dont nous sommes

## MANGER, C'EST CULTUREL

plus ou moins conscients, conditionnent nos jugements quant à ce qu'il faut manger ou pas.

Pourquoi mangeons-nous ce que nous mangeons ? Les nutritionnistes, les médecins, les psychologues, les psychanalystes, les sociologues, les ethnologues, les anthropologues, les chercheurs en *gender studies* apportent différentes réponses à cette question, souvent contradictoires entre elles. On débat encore et toujours pour savoir quel rôle jouent la « nature » et la « culture » dans nos habitudes et nos choix alimentaires. C'est que l'alimentation relève toujours simultanément de la nature et de la culture – c'est bien ce qui rend les choses compliquées. Nous ne pouvons pas vivre sans nous alimenter : manger est une fonction aussi naturelle que vitale. Mais ce que nous mangeons renvoie dès la plus petite enfance à la culture. Notre identité alimentaire est toujours une identité culturelle, influencée par les discours sociaux et par les fantasmes collectifs. Ces discours produisent en retour des mythes alimentaires – des mythes qui font corps en nous. En mangeant, en cuisinant ou simplement en parlant, nous contribuons à leur transmission. Ce livre entend explorer la façon dont ces mythes se sont forgés et les effets qu'ils produisent. Plusieurs disciplines se sont emparées de la question de la *bonne* alimentation. Nous verrons comment notre identité alimentaire se constitue à partir de différents *centres de décision* : impulsions physiologiques, conditionnements psychologiques, prescriptions et interdits sociaux.

### MANGER : UN INSTINCT NATUREL ?

Même les sciences naturelles, dont on attend pourtant qu'elles nous livrent des données objectives, proposent

## INTRODUCTION

des approches tout à fait contradictoires quant à la *bonne* alimentation.

Ne peut-on s'épargner tous ces tracasseries en suivant tout simplement son instinct ? Une expérience menée dans les années 1920 par Clara Davis, une pédiatre américaine, a lancé la théorie selon laquelle l'Homme devrait, pour s'alimenter de façon optimale, suivre son instinct *par nature*. Tout juste sevrés, trois enfants âgés de six à neuf mois se voyaient proposer différents aliments : des fruits, des légumes, de la viande cuite et crue. Aucun nutritionniste n'aurait approuvé leurs choix : trois œufs durs ou cinq bananes d'un coup, par exemple. L'expérience révéla pourtant que les enfants avaient parfaitement répondu à leurs besoins physiologiques : ils étaient en pleine santé, actifs, équilibrés. Les enfants seraient donc capables de bien s'alimenter – tout en ignorant, dans tous les sens du mot, les principes nutritionnistes<sup>5</sup>. L'être humain disposerait donc d'un sens inné pour se nourrir – un sens tenu en échec ; et Clara Davis l'avait déjà deviné, dès lors qu'on ne se contente plus de produits naturels et qu'on propose des aliments transformés, comme le sucre ou la farine.

Dans les débats actuels s'interrogeant sur la pertinence des prescriptions nutritionnelles, les adversaires des régimes, Udo Pollmer ou Richard Klein par exemple, brandissent souvent l'expérience de Clara Davis comme argument. Selon Udo Pollmer, un expert en chimie alimentaire et l'auteur des bestsellers *Prost Mahlzeit ! Krank durch gesunde Ernährung* (« À votre santé ! Comment l'alimentation saine m'a rendu malade ») et *Iß und stirb. Chemie in unserer Nahrung* (« Mange et meurs. La chimie dans notre alimentation »)<sup>6</sup>, les principes actuels qui définissent la *bonne* alimentation représentent le

plus grand danger sanitaire auquel nous sommes confrontés. Leur prétendue objectivité n'aurait aucun fondement : il suffit de voir à quel rythme les régimes à la mode changent et à quel point les intérêts industriels des grandes entreprises orientent les recherches en les finançant. Udo Pollmer s'attaque en particulier à l'idéologie des « alicaments », selon laquelle la machine humaine serait toujours susceptible d'être améliorée et optimisée – une idéologie parfaitement en phase avec l'idéal capitaliste de la performance. La simple comparaison diachronique et synchronique de tableaux caloriques montre en effet que l'approche prétendument objective et scientifique de l'alimentation est pour le moins douteuse : en 1991, la *Deutsche Gesellschaft für Ernährung* (DGE)\* estimait les besoins journaliers d'un homme adulte (25-50 ans) à 2 400 calories ; en 2000, ce chiffre était monté à 2 900. Dans d'autres pays européens, cette estimation oscille entre 2 400 et 3 500<sup>7</sup>.

Spécialiste de littérature, Richard Klein dénonce lui aussi le mirage des régimes. Dans son livre *Eat Fat*<sup>8</sup>, il affirme que c'est l'obsession des calories, la frustration permanente de ceux qui se pensent gros, les fringales résultant de la privation et les petits en-cas pris n'importe quand qui sont responsables du surpoids. Avec ce livre antirégime postmoderne, comme il le désigne lui-même, Richard Klein veut affranchir ses lecteurs de la peur du gras. Il fait confiance au corps pour poser ses propres limites : son régime anti-interdits aboutirait ainsi à une perte de poids durable.

Pollmer et Klein semblent donc croire qu'il existe un principe régulateur inhérent à notre corps. C'est en s'affranchissant

---

\* Société allemande de nutrition.

## INTRODUCTION

des préjugés culturels définissant la bonne alimentation qu'on accèderait à un comportement alimentaire sain et naturel : la nature est préférée à la culture. La critique de la folie optimisatrice et régulatrice est sans aucun doute justifiée, mais deux objections surgissent immédiatement. D'abord, la nature de l'alimentation est toujours façonnée par la culture. Les enfants de l'expérience menée par Clara Davis ne tiraient pas directement leurs aliments de la nature : à certains moments (culturellement) déterminés, ils se voyaient proposer une sélection d'aliments dont chacun pris isolément était *sain*. Cette présélection, opérée habituellement par les parents, se double ensuite de significations et d'associations culturelles (par exemple, gras = malsain) et d'habitudes tout aussi culturelles (repas réguliers ou *snacking* sans règles). Deuxième objection : la plupart des aliments avec lesquels grandissent les enfants des sociétés industrialisées ne sont pas à proprement parler naturels. Les nutritionnistes ont tendance à penser que l'alimentation industrielle contient des substances addictives (comme le sucre, les graisses, les exhausteurs de goût) qui annihilent tout principe de régulation *naturelle*. Si l'expérience de Clara Davis ne s'était pas limitée à une sélection d'aliments peu transformés, si les enfants avaient pu choisir du Nutella, des céréales hyper sucrées ou des chips, les résultats auraient probablement été moins positifs.

Mais la tendance à diaboliser les effets addictifs des aliments industriels peut aussi conduire certains scientifiques à adopter des positions extrêmes. À la fin des années 1960, par exemple, les glucides se sont vu accusés de tous les maux, le médecin américain Robert Atkins allant jusqu'à désigner le blé comme un « pur poison » fatal au corps humain<sup>9</sup>. Aujourd'hui,

## MANGER, C'EST CULTUREL

le sucre a rejoint la liste des grands ennemis, à côté du blé, des plats gras, des hamburgers et du Coca-Cola. Dans son livre *Le sucre : la drogue douce*, Eugen Ziegler n'hésite pas à présenter les sucreries comme une drogue douce, conduisant inévitablement à des vices plus nocifs : « La plupart des écoliers, en particulier à l'âge de la puberté, tombe sous l'emprise du sucre et y consacre une bonne part de leur argent de poche, avant de se tourner vers l'alcool, la nicotine et les drogues<sup>10</sup>. »

Les médecins et les nutritionnistes ont repéré d'autres effets exerçant une influence néfaste sur le comportement alimentaire : l'alimentation de la mère pendant la grossesse, mais aussi une faim extrême expérimentée par les parents ou par les grands-parents peuvent programmer le patrimoine génétique d'un enfant à sa naissance pour que son corps, dans une réaction différée, stocke particulièrement les graisses.

Derrière ces hypothèses très différentes quant aux origines des *bons* ou *mauvais* comportements alimentaires, se cachent des représentations tout aussi différentes de l'être humain. D'une part, le corps humain est conçu comme une *tabula rasa*, comme un récipient vide qu'on peut façonner à loisir en fonction de son alimentation. On peut donc obtenir un corps parfait à force de régimes, de discipline, de connaissances nutritionnistes et d'alicaments. Poussée à l'extrême, cette approche est convaincue que le corps peut sans cesse être optimisé – et donc qu'il est possible de parfaitement dominer la nature grâce à la culture (entendue ici comme science et techniques alimentaires). À l'autre extrême, on souligne les influences néfastes du patrimoine génétique ou de l'industrie alimentaire. Dès lors que le corps est par nature programmé pour stocker des graisses en prévision de privations, tous les

## INTRODUCTION

efforts culturels – et tous les régimes – sont voués à l'échec ; l'exposition à la mauvaise influence de l'alimentation malsaine de la mère rend ainsi inévitables les maladies comme le diabète ou le surpoids.

D'autres croient en une sagesse ou en un principe régulateur inhérent à la nature, qu'il suffirait de suivre pour bien manger. Cette croyance peut prendre bien des formes différentes : la conviction de Rousseau, puis de nombreux crudivores et végétariens selon laquelle l'Homme est naturellement écœuré par les plats *non naturels*, comme les mets très épicés ou la viande ; la méfiance opposée à toutes les préparations contenant des vitamines, mais aussi aux crudités (Udo Pollmer) ; ou encore la croyance en un principe régulant automatiquement la consommation de graisses (Richard Klein).

Ces approches scientifiques extrêmement différentes témoignent de la vivacité des débats portant sur la définition de la bonne alimentation. La confusion du consommateur actuel est même à l'origine d'un nouveau syndrome psychique : l'orthorexie. Les orthorexiques tracent une frontière très nette entre la bonne alimentation (saine) et la mauvaise. Adeptes des dernières théories en vogue, ils élaborent des systèmes alimentaires extrêmement rigides, parfois tout à fait subjectifs, qui peuvent mener, dans les cas extrêmes, à une malnutrition ou à une dénutrition.

La distinction entre bien et mal manger semble donc de plus en plus problématique – et se fonde sur des critères qui vont bien au-delà du domaine purement physiologique. Les approches exclusivement scientifiques qui considèrent l'alimentation comme un simple approvisionnement énergétique se révèlent insuffisantes : elles réduisent en effet l'être humain

## MANGER, C'EST CULTUREL

à une machine brûlant des calories. Les psychologues et les psychanalystes ne se privent pas de rappeler que les médecins et les nutritionnistes se trompent quand ils prétendent soigner des phénomènes comme le surpoids et les troubles alimentaires à l'aide de tableaux caloriques, de régimes et de connaissances nutritionnelles, laissant de côté un facteur qui ne se laisse pas saisir par la valeur calorique ou la teneur en vitamines : la signification psychologique de l'alimentation.

### L'INFLUENCE DE LA PSYCHÉ

Les psychologues et les psychanalystes reprochent en effet souvent aux médecins de ne considérer le mangeur que comme un sujet doué de raison et capable de se discipliner. Ils sont convaincus que les troubles alimentaires comme la boulimie et l'anorexie ne peuvent être soignés seulement à coup de régimes et de discipline, et estiment indispensable une analyse de la relation à la mère en tant que première pourvoyeuse de nourriture. Ils s'appuient sur la théorie de Sigmund Freud, qui a envisagé les premières expériences nutritionnelles de l'enfant comme le fondement du développement de sa personnalité. Boire au sein maternel procure à l'enfant ses premières sensations érotiques. Cette première « organisation prégénitale orale » provoque chez lui le désir « cannibalique » d'avaler l'objet aimé, ce qui serait la première étape du mécanisme postérieur de l'identification avec la personne de référence qu'il aime<sup>11</sup>. L'interprétation freudienne des troubles alimentaires s'inscrit dans ce postulat d'un lien originel entre la nutrition et la sexualité. Refuser de manger reviendrait à refuser la sexualité ou s'ancrerait dans la peur d'être soi-même avalé