



**HAL**  
open science

## Maigrir à plein régime médias

Jean-Jacques Boutaud

► **To cite this version:**

| Jean-Jacques Boutaud. Maigrir à plein régime médias . 2012. halshs-01139509

**HAL Id: halshs-01139509**

**<https://shs.hal.science/halshs-01139509>**

Preprint submitted on 27 Apr 2015

**HAL** is a multi-disciplinary open access archive for the deposit and dissemination of scientific research documents, whether they are published or not. The documents may come from teaching and research institutions in France or abroad, or from public or private research centers.

L'archive ouverte pluridisciplinaire **HAL**, est destinée au dépôt et à la diffusion de documents scientifiques de niveau recherche, publiés ou non, émanant des établissements d'enseignement et de recherche français ou étrangers, des laboratoires publics ou privés.

BOUTAUD Jean-Jacques, « Dimagrire in regime mediatico », *Dietetica e semiotica. Regimi di Senso*, a cura di Dario Mangano e Gianfranco Marrone, Mimesis Edizioni, Milano, 2013, p. 19-38

## Maigrir à pleins régimes médias

Jean-Jacques Boutaud  
Professeur en information-communication  
Université de Bourgogne, CIMEOS (EA4177), équipe 3S

Une grande étude Nutrinet Santé<sup>1</sup> donne la mesure des problèmes liés, chez les français, à la représentation du corps, avec le sentiment amer de kilos en trop et le poids de la culpabilité. Quelques statistiques édifiantes : en dehors du contexte médical ou pathologique, la moitié des femmes (contre 42% des hommes) se considèrent comme *trop* grosses ; 30% des femmes de poids normal se trouvent quand même *trop* grosses ; un homme sur deux et 70% des femmes aimeraient peser moins ; 63% des femmes de poids normal, mais aussi 9% des femmes maigres, voudraient maigrir. Comment imaginer meilleur terrain pour entretenir la frénésie médiatique sur les régimes, avec la polyphonie, sinon la cacophonie des discours experts sur LE régime miracle à découvrir et à suivre ? Un marché éditorial boulimique, un business aussi, alimenté de toutes parts (médias, produits, conseils, expertises), où savants et gourous peuvent se côtoyer dans l'espace élargi de la circulation des discours médiatiques, au sens large.

C'est précisément sous cet angle, d'exposition et de distribution médiatiques, que l'approche sémiotique du discours fait ressortir, sous les régimes alimentaires, des régimes de croyance et de représentation du corps. Difficile de résister à l'analogie entre le régime, en termes alimentaire, et le régime, en termes sémiotique, le système de régulation que s'impose le mangeur ayant bien sûr un lien avec des régimes sémiotiques, c'est-à-dire des systèmes d'articulation du sens à l'intérieur de processus complexes, en l'occurrence le comportement alimentaire, réglé, régulé par le régime.

Au-delà du contexte estival qui pousse au paroxysme la question du régime, il faut déjà s'interroger sur l'obsession moderne qui agite les esprits sur ce point et sur le poids, au point de saturer les étagères des libraires et d'encombrer les mauvaises consciences alimentaires. Que révèle ce discours dominant et permanent sur les régimes, si obsédant dans la sphère médiatique ? Sur quels ressorts symboliques et pratiques repose ce discours ? Par-delà le poids et les kilos, comment maintenir le

---

<sup>1</sup> Il s'agit d'une étude dite de cohorte (portant sur un groupe de sujets suivis pendant plusieurs années) réalisée sur une large population (500 000 participants : les Nutrinautes) suivie pendant une période d'au moins 5 ans pour étudier les relations nutrition et santé (agrément reçu en 2008). Son financement est assuré par le Ministère de la Santé et des Sports, ainsi que divers organismes de santé et de recherche publics.

mangeur dans tous ces régimes de croyance , alors que les modes passent, que les formules lassent, avec tout et son contraire en guise de vérité éphémère ?

### ***Discours "minceur" au risque du boulimique***

Face au poids, la culpabilité peut-être quasi permanente, surtout chez les femmes, si l'on en juge par les chiffres déjà évoqués. La stigmatisation du poids rend tolérable l'euphémisme pour les "rondes" mais frappe d'anathème les "grosses", rejetées, si l'on veut accuser le trait, du côté de la disgrâce, du difforme. Alors que la presse féminine sonne l'alerte avant l'été, les tabloïds traquent en permanence le gras et les grosseurs chez celles qui font profession de beauté, sur scène ou à l'écran.

Tout au long de l'année, mais plus crucialement ou cruellement à l'approche de l'été, pic d'exposition du corps, et d'exposition médiatique sur les régimes, il faut donc se reprendre en mains et mettre les bouchées doubles : pas question de se montrer dans un état d'abandon du corps et de son image. La première résolution, face aux kilos, consiste à se mettre en mode lecture. Impossible de résister à la sollicitation, voire à l'injonction de toutes les couvertures de presse qui font choux gras avec le nouveau régime miracle, ou érigent telle figure en grand prêtre de la diététique.

Pour revenir au quotidien, comment faire, entre la dure réalité d'une balance qui affiche un poids, et l'image des magazines, ces modèles qui s'affichent avec une taille et des lignes irréalistes de perfection, selon les critères de la mode ? Certes les filles d'exception, aux silhouettes de rêve photoshopées, ne sont pas vraiment menacées par le surpoids. Elles montrent une voie idéalisée mais bien artificielle d'esthétique corporelle, sans doute au prix de sacrifices inimaginables qui font déjà moins rêver. Mais si l'on revient sur terre, il ne faut pas moins veiller sur soi, se ressaisir. Se sentir mieux, sans doute, en revenant à l'équilibre. Ne pas avoir honte de soi, déjà, dès que le corps est convié, sinon condamné à s'exposer davantage. Le sujet de préoccupation habituel sur le poids et la ligne, la santé et la forme, prend dès lors plus de vigueur, si ce n'est une résonance dramatique qui nous place dans l'urgence : il faut agir et vite.

Pas besoin d'aller chercher très loin. Les magazines titrent à tout va sur les régimes ; les blogs confient et confessent tout sur les techniques et astuces de la perte de poids, petits délits d'initiés, inspirés des conseils de maîtres ou des bibles des gourous en nutrition, partout en librairie ; ne manque que le télé-achat pour mieux faire avaler la pilule et alléger un peu la note de la livraison à domicile.

Toujours plus de régimes, 30000 nous dit-on, pour une recherche fébrile et fiévreuse de la recette ou de la méthode miracle. Ne parlons pas des régimes "sans" mais "amaigrissants" qui saturent l'espace médiatique. Les régimes "sans", à but médical (sans sel, sans gluten, sans lactose), reposent sur des prescriptions sévères. Ils relèvent du "traitement", s'attaquent à un mal ou le préviennent (diabète, cholestérol, trouble cardio-vasculaire) s'inscrivent dans la durée et ne souffrent aucune entorse, au risque de mettre la santé en péril.

Rien d'aussi impératif, pour les régimes amaigrissants. Juste un sentiment de malaise ou de mal être à supporter puis inéluctablement exhiber, à son corps défendant, quelques kilos en trop. Question de forme, d'esthétique, de regard sur soi, de regard des autres aussi sur soi. Sans prétention à l'exhaustivité, on voit sans peine s'allonger, d'une vague média à l'autre, la liste de ces régimes amaigrissants tous plus

efficaces ou miraculeux les uns que les autres, ou promis comme tels. Risquons un état des lieux rapide.

Régime "sans" Modalité déontique : <i>Interdiction</i> : devoir ne pas faire	Régimes "amaigrissants" Modalité déontique : <i>Prescription</i> : devoir-faire	
Régime sans sel Régime sans sucre Régime sans gluten Régime sans lactose Régime sans résidus	Chrononutrition Méthode MentalSlim Méthode Montignac Méthode Oméga Méthode SLIM-data Régime abdos Régime acide base Régime anti-cellulite Régime Antoine Régime Atkins Régime Belle Plante Régime brûle graisse Régime circadien Régime Citron Régime CSIRO Régime de jeûne Régime dissocié Régime Dukan Régime Fibres Régime Forking Régime groupe sanguin Régime Hollywood Régime hormonal Régime hyperprotéiné Régime hypocalorique Régime Index Glycémique	Régime Jacques Fricker Régime Jacques Fricker, TGV Régime Karl Lagerfeld Régime Kousmine Régime macrobiotique Régime Mayo Régime Mc Keith Régime méditerranéen Régime Miami Régime multicolore Régime Okinawa Régime paléolithique Régime Paul-Loup Sulitzer Régime pommes de terre Régime Portfolio Régime Pritikin Régime protidique Régime Savoir Maigrir Régime Scarsdale Régime Seignalet Régime Shapiro Régime Shelton Régime Sonia Dubois Régime soupe Régime starter Régime Weight Watchers

Le tableau fait apparaître une disproportion évidente entre les régimes "sans", qui frappent d'interdit certains aliments et ingrédients, pour raison de santé, et les régimes "amaigrissants" ouverts, comme nous le verrons, à tous les régimes de croyance ou de pensée magique sur le pouvoir de certains aliments, de certaines méthodes. On entre alors dans le régime de la "prescription", mais la logique déontique se teinte d'une valeur modale liée au pouvoir-être (possibilité) et au pouvoir-faire (liberté du sujet), contrairement au régime "sans", soumis à interdiction.

### ***Discours médias et régimes fiduciaires***

Sous leur forme inflationniste, les régimes amaigrissants trouvent dans les médias un champ d'expression et d'influence toujours plus large. A l'inverse, par intérêt réciproque, les médias trouvent toujours dans les régimes et le discours associé, sur la minceur et la forme, une matière inépuisable, avec un double avantage : l'argument rationnel d'un discours expert, paramédical et pseudo-scientifique ; l'attrait imaginaire d'une méthode, d'une solution qui produit, en temps record, des effets quasi miraculeux.

Rien d'étonnant, dès lors, à voir les nutritionnistes parler eux-mêmes de "tyrannie des régimes"<sup>2</sup>, alors que la circulation médiatique du discours sur les régimes est assurée par un certain nombre de relais : "De médecins spécialistes aux authentiques charlatans, de starlettes recherchant des revenus complémentaires ou pire, d'anciens gros avides de vengeance calorique : les régimes fleurissent"<sup>3</sup>. Ces régimes exercent d'autant mieux leur influence qu'ils reposent sur des régimes associés... de croyance, sous l'effet d'une rhétorique bien éprouvée.

**LE REGIME BRULE GRAISSE 100% EFFICACE, 100% RAPIDE ( Si vous êtes sérieux(se !! )**

Grâce à ce régime, vous pouvez perdre en **1 semaine de 2 à 5 kilos** si vous avez de l'embonpoint et de **5 à 8 kilos** si vous avez plus que nécessaire.

Vous trouverez ci dessous un menu quotidien à respecter *scrupuleusement* pendant 7 jours et plus.

-----

**LE REGIME BRULE GRAISSE C EST UNE PREPARATION HYPOCALORIQUE + UNE SEMAINE DE MENUS DIETETIQUES A SUIVRE**




[LE TABLEAU DES CALORIES PAR ALIMENTS](#)
[IMPRIMER LE REGIME](#)

Le brûleur de graisse est sans aucun doute le plus efficace des régimes mais il demande une vraie volonté. Si vous ne vous sentez pas capable de tenir, venez des liens opportunités d'autres régimes.



ill. 1 : [http://www.vite-maigrir.com/solution\\_regime\\_nocod.htm](http://www.vite-maigrir.com/solution_regime_nocod.htm)

Le succès des régimes s'explique déjà par la promesse d'efficacité pratique et symbolique pour retrouver ce point d'équilibre ou point idéal. Un mélange de technicité, par méthode, et de magie, par formule. Univers de savoirs et de croyances. Univers aussi de signes et de sens, ou Soma et Séma (Fontanille), corps sensible et corps signifiant, doivent faire bon ménage. Le régime voudrait atteindre l'éthique du bien-être, mais il est d'abord esthétique du paraître, réduit à une image du corps, aux signes du corps. À charge pour les médias, et ils s'en délectent, d'en véhiculer les modèles, incarnés dans des plastiques sculpturales et des pratiques morales.

A bien considérer la rhétorique des médias, le discours persuasif sur les régimes se structure, de façon systématique, sur cinq éléments clés du *logos* :

- la méthode ou mieux encore, la formule, comme condensation miraculeuse d'une méthode. Il est question de stades, de rites, d'étapes, avec des adjuvants précis dans l'alimentation nouvelle. La méthode elle-même gagne en crédit, si on lui reconnaît l'attrait de la nouveauté, de l'innovation dans la sélection et la combinaison des aliments, sans avoir à jouer avec des artifices comme les gélules miracles, les bracelets aminçissants ou les patchs régime. Toute bonne méthode ou formule procède du dévoilement sur les secrets d'une alimentation saine et des mécanismes réparateurs.

<sup>2</sup> Titre récurrent, à titre d'exemples, pour une enquête et un dossier de presse : « La tyrannie des régimes », Béatrice de Reynal, nutritionniste, Camille Mas, Ingénieur Nutrition, Enquête Fondation Louis Bonduelle, Monographie REGIMES, janvier 2010, [http://www.fondation-louisbonduelle.org/fileadmin/user\\_upload/docs/Files/Health\\_Professionals/fr/monographie-regime-janvier10-digest.pdf](http://www.fondation-louisbonduelle.org/fileadmin/user_upload/docs/Files/Health_Professionals/fr/monographie-regime-janvier10-digest.pdf), consulté le 03 01 13 ; « La tyrannie des régimes », Cerveau & Psycho, n°22, juillet/août 2007, Jacqueline Descarpentries, Université de Lille III, UFR des sciences de l'éducation, Laboratoire PROFEOR.

<sup>3</sup> Béatrice de Reynal et Camille Mas, *op. cit.*

- l'efficacité : elle est d'autant plus marquante qu'elle repose sur des rapports de causalité clairement identifiés, des relations causales simplifiées : problème/solution. La dimension systémique du comportement alimentaire n'est pas niée. Au contraire, la capacité à cibler un élément source donne la clé d'une action efficace sur l'ensemble de l'organisme, avec des résultats annoncés bien souvent comme « spectaculaires ».

- la facilité : appliquer une formule, suivre une méthode ne doit pas créer de complications pour le sujet. Pour rompre avec les routines qui conduisent au dérèglement alimentaire, il faut respecter des procédures, voire des rituels, dont le sens compose avec le bon sens d'une méthode bien pensée.

- la rapidité : le régime peut durer, la méthode peu demander de la constance et de la persévérance, mais les effets doivent être rapides, quasi immédiats. Ce résultat rapide est la clé de la motivation pour tenir et rationaliser l'effort afin de maintenir le cap alimentaire du régime

- les preuves : les tests, les témoignages, les résultats chiffrés viennent en appui de la méthode. Ils prennent valeur d'objectivité, de réalité, à caractère péremptoire devant l'intangible sinon l'indéniable d'un chiffre, de statistiques, d'études, de témoignages. Cette force testimoniale joue à la fois sur des critères de légitimité, d'autorité, sur le pôle expert, et de sensibilité, d'empathie, à travers les expériences relatées.

Le discours sur les régimes se double donc de *régimes de confiance*<sup>4</sup>, couplant deux systèmes de confiance (entre sujets) et de croyance (dans l'objet). Le système de confiance est, en général, initié par la figure d'autorité qui donne son nom au régime, soit une personne (Montignac, Dukan, Fricker), soit une marque (Weight Watchers, Le Diet), quand ce n'est pas la figure personnalisée elle-même qui finit par s'ériger en marque (le "phénomène" Dukan en est peut-être la meilleure illustration). Dans le registre testimonial, la liste est longue de tous ceux qui peuvent entrer dans la sémiosphère de l'expertise pour créer ou entretenir cette confiance : nutritionnistes, diététiciens, journalistes scientifiques, scientifiques de l'alimentation, sociologues, people, chefs étoilés, gourous, coachs psycho, coachs physiques, psy, responsables publics, etc.

Le régime de la confiance mobilise aussi un système de croyance, dans la relation cette fois à la méthode et la gestion du régime. On peut d'ailleurs en suivre le parcours fiduciaire<sup>5</sup> :

---

<sup>4</sup> Avec la *fiducie*, les modalités du croire (et du faire-croire) agissent non seulement au niveau de la croyance mais aussi de la confiance. On se reportera au chapitre de *Tension et Signification* : " Soit l'altérité, qui engendre la distinction entre le sujet et l'objet, soit l'ipséité, qui produit la distinction entre le sujet et l'autre. Ce dispositif minimal – un objet et deux sujets – repose par conséquent sur la fiducie, qu'il décline en deux versions : la confiance, par relation intersubjective, et la croyance pour la relation sujet/objet. Il y aurait de fait trois régimes différents de la fiducie : le régime neutre, ou atone, n'engagerait que le sujet lui-même (portée subjective) – "Je te crois" ; le régime différencié, ou tonique, engagerait soit la relation du sujet avec l'objet (portée objective), et ce serait alors la croyance – "je crois à...", soit la relation intersubjective, et nous aurions affaire avec la confiance – "Je crois en...". Fontanille et Zilberberg, 1998, p. 198.

<sup>5</sup> Les relations entre les deux systèmes, de *croyance* (certitude/nihilisme, conviction/scepticisme), et de *confiance* (inquiétude/fermeté, peur/sérénité) permettent d'entrevoir les termes d'un "parcours fiduciaire" où chaque position est construite "comme un face-à-face entre le simulacre d'autrui – sa force illocutoire si l'on veut – et la réponse d'ego – l'effet perlocutoire", *id.*, p. 201. Dans sa version simple, ce parcours fiduciaire interdéfinit les positions : menaçant vs bienveillant ; impitoyable vs rassurant.

- « adopter » le régime alimentaire (régime fiduciaire de confiance, sur la foi d'une autorité ou d'un proche)
- suivre, respecter le régime alimentaire (régime fiduciaire d'obéissance)
- prolonger, élargir l'application du régime alimentaire (régime fiduciaire de persévérance)
- recommander, prescrire le régime alimentaire (régime fiduciaire d'assistance, en redoublant la croyance dans la méthode et sa transmission, du simple conseil au secret d'initié dans le cercle privé).

Entre l'inquiétude de la prise de poids et la sérénité d'un équilibre retrouvé, entre la peur de céder aux tentations alimentaires et la persévérance dans le régime, on peut voir les bases de structures élémentaires thymiques ou "nerveuses" (P.A. Brandt) relevant là encore du régime de la fiducie appliqué au régime alimentaire. La crainte se place au cœur de ce régime : crainte d'échouer, de ne pas aller au bout du processus, de "rechuter", de reprendre les kilos. Crainte aussi d'être trompé, abusé, dans une confiance que l'on ne peut accorder aveuglément. On ne s'étonnera pas, à cet égard, de voir l'enquête sur la "tyrannie des régimes" insister autant sur cette dimension fiduciaire, en multipliant les mises en garde : "Comment flairer l'arnaque ? Pourquoi les régimes ne tiennent-ils pas souvent leurs promesses ? Comment reconnaître une bonne méthode amaigrissante ? Comment reconnaître les charlatans de l'amaigrissement ?" (De Reynal et Mas, 2010, *op. cit.*).

Si l'image du corps est prise dans les contradictions du mangeur, le discours sur les régimes n'est pas moins ambivalent. À l'époque où le consommateur était passif, agi par la publicité et la naïveté face aux discours commerciaux, un pseudo-argument scientifique, teinté de fibre pédagogique, pouvait faire mouche. Le consommateur s'en laissait conter. L'argument d'autorité, médical, testimonial, suffisait pour atteindre une cible confiante, prête à tout entendre, et respecter, à la lettre, les consignes les plus radicales ou contraignantes.

Confiance et croyances font toujours partie du contrat, en matière de régime. Mais le consommateur en épluche davantage les termes, avec un niveau d'exigence toujours plus élevé. Là encore, il ne faut pas se figer sur les contradictions si évidentes. Le mangeur, avec son étiquette *hypermoderne* (Ascher) ou non, entame, ou pour mieux dire, se lance dans le régime corps et âme, comme s'il allait au combat, mais il privilégie le moindre effort, l'indolore, le subliminal des contraintes dans un régime à peine sensible de l'intérieur et visible de l'extérieur. En clair, les progrès rapides, en douceur, sans la douleur, dans la durée.

Dans les situations ordinaires, le mangeur veut se reprendre en main, mais avec un courage inégal pour entreprendre une démarche libre et responsable. Sa liberté est de sortir d'un régime conventionnel, précisément "régimenté", avec les garanties d'un régime adapté, personnalisé, comme si la privation ou le privatif, passait mieux par le privé et l'exclusif. Mais l'individualisation du régime, construite au plus près des besoins personnels, loin de porter le sujet à l'initiative privée, le renvoie plutôt à la prise en charge, au *coaching*, manière élégante d'introduire une donnée dynamique dans une démarche exposée à la passivité, la docilité. Le sujet se veut libre, mais entend être conduit, porté.

Autre contradiction, le mangeur, même fragilisé par la culpabilité et les échecs, ne saurait prêter oreille à tous ceux qui professent et promettent des miracles, ces marchands d'illusion qui, de formules inédites en poudres magiques, vous laissent finalement sur le carreau avec vos kilos en trop. Loin de ces illusions, le mangeur se



croit en mesure de séparer le grain de l'ivraie, ou le faux du vrai, dans ces discours prophétiques. Mais, en bon consommateur, plein de bonne volonté, il se tourne bien volontiers, question nutrition et santé, vers les nouveaux maîtres du marché dont les noms fonctionnent comme des marques, au point de "labelliser" des produits, au-delà de méthodes estampillées et brevetées. Une fois attaché à sa marque, comme un disciple à son maître ou son gourou, le mangeur se l'approprie, au point d'en devenir le meilleur ambassadeur – ce que nous avons défini plus haut comme le versant "assistance" de la fiducie incorporée au régime. Mélange de zèle et de prosélytisme qui renforce le disciple dans la discipline, dans l'expression de la bonne parole à répandre, contre tout régime subi, à son corps défendant.

Le discours sur les régimes a donc évolué au coeur de ces contradictions multiples, observées chez le mangeur, le consommateur, en quête du bon régime, dans une offre elle-même pléthorique et contradictoire. Pas facile, en réalité, de conserver le Nord, dans ces guerres entre les *hyper*-(protéiné, par exemple) et les *hypo*-(calorique, pour commencer), entre discours médical et médicalisation du discours dans les médias. Une tendance forcenée, aujourd'hui, à la "médiacalisation", s'il faut traduire par un néologisme un peu barbare, la propension, voire la prétention des médias à relayer le discours médical, à vulgariser les acquis sur la nutrition et l'alimentation, là où le conseil médical devrait rester la prudence première et regagner du terrain.

### ***Du régime à l'hexis corporelle***

Les régimes fiduciaires impliqués dans le régime alimentaire ont révélé un système de positions complexe : d'abord autour du sujet, tout à la fois soumis au régime et déterminé à agir ; puis dans la relation du sujet à autrui (confiance, avant tout à l'égard du promoteur du régime, figure médiatique ou marque, personne proche, digne de confiance dans la prescription d'un régime, prenant valeur de secret d'initié), dans la relation du sujet à l'objet (croyance dans l'efficacité d'une méthode, pensée magique à l'égard d'une formule qui "marche", peut même me produire des effets "spectaculaires").

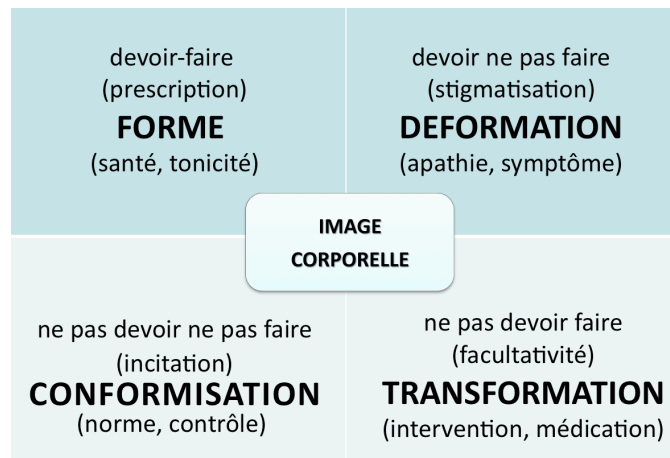
Ces régimes de confiance et de croyance sont activés sur la scène sociale mais constamment alimentés sur la scène médiatique et, au delà, dans la discursivité sociale où les figures expertes se multiplient pour parler "régime" : figures médiatiques, politiques, scientifiques, éditoriales, professionnelles, etc.

Le régime apparaît comme un lieu de tensions qui submergent, sinon travaillent en permanence le mangeur. Tensions entre liberté et contrôle, laisser-aller et discernement. Le régime vient signifier tantôt la prise de conscience et la liberté d'agir, tantôt la contrainte et la soumission à des règles contraignantes. C'est le régime de l'initiative, de la tonicité, qui peut se renverser en régime de culpabilité, de passivité, face à une méthode qui régit votre comportement, contrôle vos envies et règle vos désirs. En conséquence, le mangeur a rarement une image cohérente de son corps. Pressé ou sollicité de toutes parts, il s'abandonne souvent à des comportements contradictoires, entre contrôle, maîtrise et relâchement, excès.

Ainsi se développe un champ de tensions à l'intérieur duquel le sujet se trouve pris, à l'égard de son propre corps, ou plutôt de son *image corporelle*, face visible et publicisée de soi au regard du monde.

Ce champ de tensions est possible à concevoir comme un système modal, de type déontique. Il se déploie à partir du devoir-faire du sujet, face à sa conscience

alimentaire et sous la pression médiatique qui projette en permanence des images idéalisées sur cette conscience. Sans pouvoir entrer dans le détail de cette structuration de l'image corporelle, tout particulièrement sous l'effet des médias, on peut en décrire rapidement les logiques internes. En voici le plan de projection :



ill. 2 : modalités déontiques investies dans l'image corporelle

La prescription, tant médicale que médiatique, place le sujet sous l'injonction de la bonne et de la belle *forme*, entendons "mince". Paradigme central, sur lequel est chevillé tout le système de l'image corporelle, la notion de *forme* est le lieu syncrétique de la forme physique, associée à la santé, à la tonicité, et de la forme *du* physique, associée à la silhouette, à la belle ligne du corps.

Par relation de contrariété, la *déformation* figure l'altération de cette image équilibrée et harmonieuse, même si, à l'égard des régimes, les médias en privilégient les traits de la minceur jusqu'à la maigreur, sans tomber pour autant dans les excès du modèle exsangue de la mode. Sorti de cette image, aux proportions idéales, aux mesures parfaites, que chacun peut s'évertuer à maîtriser, à cultiver, tant bien que mal, le corps s'expose à l'écart, prend le risque de la déformation et, corrélativement, de la stigmatisation. A travers ce prisme médiatique, et au-delà, social et culturel, le poids, les rondeurs, la graisse avant la grosseur, sont bien des stigmates au sens goffmanien, c'est-à-dire des écarts "par rapport aux attentes normatives des autres à propos de son identité".

Pour éviter cette stigmatisation, cette culpabilité qui pèse sous son propre regard et le regard des autres, il faut voir dans la *conformisation* aux modèles sociaux et médiatiques un mode de résistance et d'opposition plus ou moins active au risque de *déformation* de l'image corporelle, par abus ou laisser-aller. *Conformisation* même passive facilitée, conditionnée par l'exposition aux médias, par la circulation des discours sur les régimes et la minceur comme normes idéales ou, à tout le moins, à respecter.

Une alternative peut se présenter. Elle est une opportunité toujours plus exploitée dans le système d'offre médicale et chirurgicale apportant des solutions radicales au surpoids, des corrections toujours plus sophistiquées à l'image corporelle. Ce registre, possible à identifier comme celui de la *transformation*, fait sortir cette fois le sujet du cadre naturel où s'exerce sa volonté (moins manger ou manger mieux, faire de l'exercice) et le porte à changer, en quelque sorte, la règle du jeu. La transformation opère, c'est bien le mot, par intervention, par geste opératoire d'une chirurgie dite "esthétique". La pression sociale est si forte, en termes de conformité, conformisation aux modèles de représentation idéale du corps, qu'elle porte de plus en plus le sujet à maintenir ou corriger artificiellement ses formes par *transformation*.

La banalisation de la chirurgie esthétique représente, à cet égard, une facilité par rapport à tous les régimes et les tentatives de correction du corps, souvent lourdes en sacrifices de toutes natures.

En mode mineur, la *transformation* relève de pratiques avancées en termes de médication pour agir et intervenir sur le corps, en dehors des pratiques dites saines, concernant en propre l'alimentation et l'activité physique. A grands renforts de capsules et de poudres, on entre plus volontiers dans le régime des croyances et de la pensée magique, là où le geste chirurgical n'y va pas avec le dos de la cuillère et fait disparaître ce qui a vocation à l'être.

En tant que forme, que forme corporelle, l'image du corps se confronte à toutes ces logiques contradictoires. Pour reprendre l'opposition sémiotique de Jacques Fontanille, le corps se présente moins comme *Soma*, foyer perceptif, qu'il ne se représente comme *Séma*, lieu d'inscription des signes. Côté *Soma*, le mangeur doit veiller à sa santé, prendre soin de son corps, pour un bien-être physique, un bon équilibre que tout régime permet ou promet de restaurer. S'il n'y suffit pas, le geste chirurgical tranchera dans le vif la question du poids, de la ligne, de la forme. Mais le rôle du régime est bien sûr de prévenir et conjurer une telle extrémité. Côté *Séma*, le mangeur prend d'abord soin de son image, en conformité avec les modèles valorisés en société et promus en permanence par les médias. À travers ces images et modèles, il incorpore des signes et des pratiques. Aliments et recettes sont convertis en symboles d'une pensée magique, prête aux privations, à bien des sacrifices, pour regagner au final l'estime de soi-même et le regard d'autrui, sans complexe.

Terme syncrétique, la forme corporelle conjoint donc, dans le même espace symbolique, les représentations liées à la beauté, à l'équilibre, à la santé. L'eidétique n'est jamais coupé de l'éthique, tant la forme traduit, chez le mangeur engagé dans un régime, l'éthique du sursaut volontaire pour contrecarrer le *pathétique* de la prise de poids mal vécus. Sans jouer sur les mots, ni abuser de la paronomase, on est droit de considérer la morale alimentaire du régime comme le lieu propice à conjoindre l'eidétique et l'esthétique (forme du corps), avec l'éthique et le pathétique (valeurs et conduite du sujet), sans négliger les dimensions thymiques et sensibles, donc esthésiques, déjà évoquées.

Une telle condensation des termes, redevable globalement à la sémiotique sensible du régime, ne s'enferme donc pas dans un tour rhétorique. Elle conduit à voir, dans la dynamique de l'image corporelle, telle que nous l'avons décrite ou schématisée, la manifestation d'une *hexis corporelle*, dans les termes de Bourdieu (1979). La médiation symbolique des aliments ne concerne pas seulement l'image du corps dans sa *forme*, dans son apparence physique, mais engage, selon Bourdieu, le schéma corporel tout entier, à travers l'*hexis corporelle* du maintien, des manières, des codes adoptés, consciemment ou non, par le mangeur. Cela préside même à la distinction élémentaire entre identité féminine et identité masculine, selon deux manières de manger radicalement différentes, du bout des lèvres et par petits morceaux, pour les femmes, ou à pleine bouche et par grosses bouchées, comme il convient aux hommes : « Cette opposition se retrouverait dans tous les usages du corps, et en particulier dans *les plus insignifiants en apparence*, qui, à ce titre, sont prédisposés à servir de pense-bête où sont déposées les valeurs les plus profondes du groupe, ses « croyances » les plus fondamentales » (Bourdieu, 1979 : 211, souligné par l'auteur).

Sous la forme contraignante et récurrente du régime, cette *hexis corporelle* s'impose davantage aux hommes qu'aux femmes. Pas besoin de conduire une longue étude statistique sur ce point, la consultation des médias ne laisse aucun doute sur la

cible féminine concernée et visée en priorité. Au-delà de l'assiette, c'est une manière de vivre ou un *ethos* qui se dessinent. Pas simplement un coup de fourchette revu à la baisse, mais de nouvelles façons de faire et d'agir, à travers le régime. Un nouveau rapport au corps, à soi, aux autres. Une nouvelle manière d'être. Très précisément ce que Landowski reconnaît comme "style de vie"<sup>6</sup>, plutôt que "forme de vie", expression reprise à l'envi chez les sémioticiens.

### **Régime rapide et nourrissage vital**

Reprenons les termes du raisonnement développé jusqu'ici.

Le mangeur vit dans ses contradictions, entre laisser-aller et contrôle, principe de plaisir et raison alimentaire, plongée avide dans l'univers de consommation et besoin de reprise en main. Ce mangeur subit d'autant plus ces tensions, à la fois anxiogènes et entropiques, c'est-à-dire vives et vivantes également, qu'il vit sous la pression de modèles médiatiques. Ils construisent en permanence une image idéalisée du corps svelte, mince, tonique, à la ligne racée et élégante. Sans atteindre, ni se fixer nécessairement cet idéal, un retour à l'équilibre et la perte de poids sont des bons leviers pour la motivation du mangeur. Si dès l'adolescence tout le monde est potentiellement concerné par le discours sur les régimes (l'obésité, notamment infantile, relevant du régime médical), les médias travaillent ou cultivent en priorité la cible féminine qui contribue largement à la circulation médiatique de cette question désormais sociétale.

A travers le régime, c'est bien sûr l'acte de manger, révisé, régulé, qui est concerné. Un acte que l'on pourrait croire raisonnable et rationnel, s'il n'obéissait à des logiques fiduciaires complexes, de confiance et de croyance, avec des marques persuasives qui relèvent bien souvent de la pensée magique, sous l'attrait d'une méthode spectaculaire, d'une formule révolutionnaire, d'un gourou exemplaire. Au-delà de l'acte alimentaire, le régime, tel qu'il est entretenu par les médias, engage à étudier la *conduite* alimentaire ; au-delà du corps, il met en tension les logiques de production de l'*image corporelle*, sous la dimension première de la *forme*, exposée à la *déformation*, sous le poids physique et moral de kilos en trop, ou perçus comme tels ; au-delà de cette image du corps c'est une *hexis corporelle* que le régime produit et vient figurer dans des gestes, des attitudes, des manières nouvelles d'être et de faire que la sémiotique analyse en termes de *forme de vie* (Fontanille et Zilberberg, 1998) ou de *style de vie* (Landowski, 2012).

Un arc herméneutique est donc tendu entre une pratique que s'impose le sujet (le régime), des discours médiatiques exerçant leur pression ou assurant, à tout le moins, une dynamique d'orientation sur le comportement alimentaire (l'offre globale des régimes, les discours d'expertise et les marques testimoniales qui prolifèrent) et, en allant plus loin, un véritable processus identitaire qui touche le sujet, à travers son image corporelle et son *ethos*, pas seulement de mangeur, mais d'acteur social et d'être en questionnement sur lui-même, son image, sa relation aux autres.

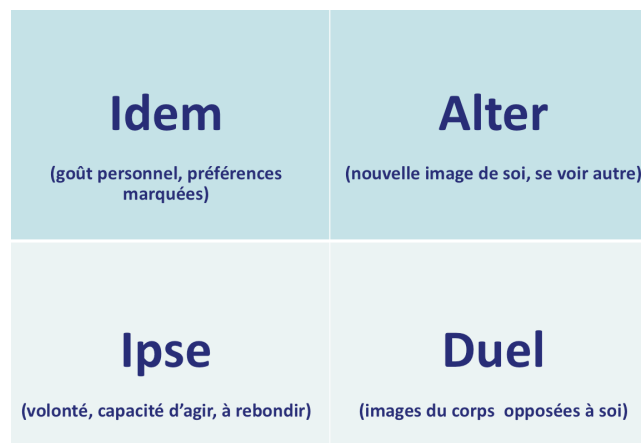
Ainsi se dessine pour le régime, des logiques signifiantes qui relèvent cette fois de l'identité du mangeur et les processus identitaires de construction du sujet,

---

<sup>6</sup> Reprenant la question de l'*identité* chez Floch (1995), à travers son analyse du "look Chanel" : "Qu'à travers tout cela s'exprime à la fois une *manière d'être*, une *façon de faire* et une *forme de pensée*, c'est clair. Est-ce une raison d'y voir une « forme de vie », ou bien vaut-il mieux dire qu'on a là les éléments d'un « style de vie » ?", Landowski (2012).

confronté à la problématique du régime. En revenant à Ricoeur (1990), relativement à l'herméneutique du sujet et à la problématique de l'identité narrative<sup>7</sup>, nous prenons la liberté d'interpréter les deux notions centrales d'*ipse* et d'*idem*, en fonction de notre objet, sachant que la question du régime nous renvoie à la problématique de la *forme* et du poids, bien avant celle du goût. L'*idem*, pour le mangeur, ce pourrait être, cependant, la permanence de son goût propre, de ses préférences, son identité construite dans le temps. Cela ne signifie pas aller toujours vers le même, en termes de produits ou de recettes, mais adopter un comportement alimentaire révélateur, dans le temps, d'une expression personnelle d'un goût. C'est précisément cette *mêmeté* dans le goût qui peut entraîner le mangeur vers une prise de poids qui modifie son image, tout en restant sur la même ligne alimentaire.

En restant dans le cadre de la dialectique identitaire de Ricoeur, l'*ipse* viendrait incarner ici le maintien de soi et la parole tenue qui donne au mangeur une capacité de rebond avec le régime, dès qu'il a le sentiment de s'égarer sur les pentes de son goût propre. C'est la réponse au laisser-aller qui permet de se ressaisir, de rester fidèle à soi dans le temps. La dialectique est donc celle d'un goût qui m'est propre (*idem*) mais que je cultive au travers de découvertes permanentes (*ipse* versant goût) et de réponses, de réactivité à tout ce qui pourrait altérer mon image corporelle (*ipse*, versant régime et surpoids). Tout ce qui se présente comme solution nouvelle peut d'ailleurs entrer dans la dynamique de l'ipséité, d'où la recherche de régimes originaux ou à efficacité optimale pour revenir au plus vite à soi et à l'image de soi que l'on veut maintenir.



ill. 3 : dynamiques identitaires à l'intérieur du régime

En nous affranchissant du cadre de Ricoeur, nous pouvons en élargir la base sur un plan de projection plus large, à travers l'*alter* et le *duel*. La problématique de l'*alter* tient déjà au fait, sans vouloir paraphraser Ricoeur, de se voir *autre* après un régime, mais pour revenir à un état antérieur de l'image de soi. L'altérité se construit sur ce fond d'image qui garde en mémoire ce que j'étais, ce que je suis devenu, en dehors de tout contrôle et ce que je deviens, maintenant que mon image se restaure

<sup>7</sup> Voir notamment la cinquième étude de *Soi-même comme un autre* (1990), intitulée "L'identité personnelle et l'identité narrative" qui inspire Floch, là encore, dans son étude sur Waterman : "l'Idem, c'est le même, opposé au variable et au changement ; l'idem renvoie en fait à la notion de permanence dans le temps. L'ipse, quant à lui, n'est pas lié à cette idée de permanence dans le temps : il est au fondement éthique de soi et de la relation à l'autre" (1995, p. 40). Ricoeur suggère "une intervention de l'identité narrative dans la constitution conceptuelle de l'identité personnelle, à la façon d'une médiété spécifique entre le pôle du caractère, où *idem* et *ipse* tendent à coïncider, et le pôle du maintien de soi (ou parole tenue), où l'ipséité s'affranchit de la mêmeté", Ricoeur, 1990, p. 143.

ou opère encore une transformation plus radicale, à la faveur d'un régime poussé : la fameuse perte de poids spectaculaire ou la métamorphose publicitaire de l'avant-après.

L'image *duelle* est bien celle que le mangeur veut repousser ou éviter : les rondeurs, la graisse, le surpoids, la perte de tonicité, de séduction. Image de soi perçue avec de tels stigmates ou images réfléchissantes des écrans médias qui agissent sur ma conscience alimentaire. Cette image *duelle* déclenche des réactions variées, sur le mode coupable, combatif, fataliste, offensif, en agissant sur l'humeur du régime et sur les modalités thymiques du comportement adopté.

Les quatre positions ainsi obtenues offrent des polarités signifiantes pour les logiques identitaires mises en œuvre avec le régime. Le plan de projection déjà dessiné au niveau de l'*image corporelle*, se double d'un système de *construction identitaire* où le mangeur compose dans le temps avec cette image. Le régime prend une place particulière dans l'identité narrative du mangeur confronté perpétuellement à son image.

Tous les termes fondamentaux de notre instruction sur le régime alimentaire montrent que des régimes sémiotiques complexes y articulent de nombreux plans de signification : au niveau de la circulation médiatique, des régimes fiduciaires, de la forme corporelle, de l'*hexis corporelle*, de l'identité narrative du mangeur qui travaille non seulement son goût mais son image dans le temps, tout particulièrement sous la disposition morale (éthique, esthétique, esthésique) du régime. Des relations métonymiques et des liens de causalité nous déplacent, sur le terrain sémiotique, mais aussi symbolique, de la question alimentaire vers la question identitaire, traduisant ainsi ce phénomène décrit par François Jullien comme le « nourrissement vital » entre « se nourrir » et « nourrir sa vie ». Loin de se limiter à une fantaisie rhétorique, ce "nourrissement vital" s'articule sur les dimensions essentielles, entrevues ici : l'éthique alimentaire, l'image de soi, l'identité. Notre image du corps s'en trouve d'autant plus vivifiée. Pas simplement sur les canons esthétiques du beau, à la surface d'un corps qui exhibe sa minceur, sa vitalité, son éternelle jeunesse, mais par valorisation éthique du bon et du bien. Elle ne réduit pas le corps à son image, mais pense le corps en accord avec soi et la nature. Ce qui pouvait amener à sortir de soi, par détérioration des pratiques ou déterritorialisation de son image, subjuguée par les images en société, ramène alors à soi, par la quête d'un nourrissement vital qui passe déjà par la capacité à nourrir notre « souffle-énergie », en rompant la bipartition entre l'âme et le corps, au profit de leur accord, de leur harmonie.

Dans la variabilité des termes, *faire un régime*, *suivre un régime*, *respecter un régime*, *s'infliger un régime*, sont autant d'expressions liées à des formes de vie qui se présentent pour le mangeur, au-delà du changement alimentaire proprement dit. Régime de contrainte ou régime de sagesse, sinon sagesse à se contraindre par le régime, en toute liberté. Cette *libre contrainte* est d'ailleurs assumée dans le régime éditorial qui cherche du côté de l'oxymore : "régime liberté" (Fricker) ; du paradoxe : "maigrir sans régime" (Zermati) ; de la métonymie à la fois glorieuse et anxieuse : "régime bikini". On a vanté le régime crétois, mais plus moderne, il faut appliquer le MBO : "Manger, Bouger, Oublier les régimes".

Voilà bien le cœur et le noeud du problème pour tout régime : perdre son nom, être et ne pas être. Être régime dans l'âme, mais liberté dans l'esprit, sans se prendre la tête avec les interdits et les contraintes alors que la société de consommation vous appelle, de toutes parts, à vous faire plaisir.

Un régime qui ne dit plus son nom, clé pour réussir auprès du mangeur, bien souvent revenu de tout sans être allé bien loin dans l'effort et la persévérance. Y

compris pour méditer cette sagesse que s'imposer un régime, c'est parfois mieux nourrir sa vie.

Mais laissons le dernier mot à une internaute. Elle résume bien, dans sa sincérité naïve, l'expression dominante de ceux qui se font une raison alimentaire, en dehors des régimes. L'expression aussi d'une forme de vie en apparence décomplexée, déculpabilisée. Par sûr, pour autant, qu'elle entre dans les canons du « nourrissage vital ».

<p><b>Et puis flûte quoi, on s'en fout des maigrissimes photoshopées et de leurs canes de serin, non ? Non ?</b></p> <p><b>Boh moi je m'en fous en tous cas. Je boycotte les magazines féminins dès qu'ils parlent de régimes, j'ai jeté ma balance, je ne regarderai plus les défilés tant que les mannequins seront trop maigres, j'hurle dès qu'on me sort le bouquin du Dr Jteprendpourunblaireau "Maigrir avec le sourire" j'ai des grosses fesses et je vais aller me faire un petit apéro caouettes.</b></p> <p><b>En attendant, je suis belle et de bonne humeur. Et je vais même reprendre un deuxième apéro pour fêter ça.</b></p>	<p>www.lespenseedemanu.com/archive/2010/03/15/mort-aux-regimes.html</p>
--	---

## Bibliographie

- Ascher, F., *Le mangeur hypermoderne. Une figure de l'individu éclectique*, Paris, Odile Jacob, 2005.
- Bourdieu, P., *La distinction. Critique sociale du jugement*, Paris, Editions de Minuit, 1979.
- Boutaud, J.-J., *Le sens gourmand. De la commensalité, du goût, des aliments*, Paris, Jean-Paul Rocher, 2005.
- Floch, J.-M., *Identités visuelles*, Paris, PUF, 1995.
- Fontanille, J., *Soma et Séma. Figures du corps*, Limoges, Maisonneuve & Larose, 2005.
- Fontanille, J., et Zilberberg, C., *Tension et signification*, Mardaga, Liège, 1998.
- Jullien, F., *Nourrir sa vie. A l'écart du bonheur*, Paris, Seuil, 2005
- Landowski, E., *Régimes de sens et styles de vie*. Nouveaux Actes Sémiotiques [en ligne]. NAS, n°115, 2012, <<http://revues.unilim.fr/nas/document.php?id=4167>> (consulté le 03/01/2013).
- Ricoeur, P., *Soi-même comme un autre*, Paris, éditions du Seuil, 1990.

Environ 38000 signes

