

## **Bien manger : trois principes d'un pays à l'autre.**

**Estelle Masson, Université de Bretagne Occidentale**

Bien manger est devenu une véritable problématique de santé publique dans les pays les plus développés où l'on observe une augmentation constante de la prévalence de l'obésité. Depuis plusieurs décennies, confrontées à l'abondance alimentaire et à une offre de plus en plus variée, leurs populations n'ont, en moyenne, cessé de prendre du poids. Si le phénomène apparaît général, une question cependant demeure : comment expliquer que, à niveau de richesse comparable, certains pays, et notamment la France, persistent à être aujourd'hui encore moins touchés que d'autres ? S'agit-il juste d'un retard imputable à une mutation alimentaire non encore achevée mais inexorable, ou peut-on trouver des éléments de réponses dans le rapport particulier que chaque culture entretient à son alimentation ? En d'autres termes existe-t-il, dans certaines cultures, des éléments susceptibles d'agir comme des régulateurs efficaces des comportements alimentaires, constituant pour leurs membres de véritables facteurs de préservation ?

Le programme de recherches comparatives<sup>1</sup> « alimentation – corps – santé : une approche transculturelle » avait pour objectif d'explorer les spécificités et les constances du rapport à l'alimentation dans 5 pays européens (France, Suisse, Italie, Royaume-Uni, Allemagne) et aux Etats-Unis. Mené de 2000 à 2002, auprès de plus de 7000 personnes, ce programme de recherche combinait une approche qualitative et une approche quantitative dans trois phases de recueil de données : des focus groups, des entretiens directifs auprès d'un échantillon stratifié (n=1032), une enquête par questionnaire administrée par téléphone à six échantillons nationaux représentatifs (n=6023).

---

<sup>1</sup> Ce programme de recherche a été intégralement financé par l'OCHA (Observatoire CNIEL des Habitudes Alimentaires) que je tiens à remercier ici, avec une mention spéciale pour Maggy Bieulac-Scott, sa directrice.

Si dans tous les pays, le lien entre alimentation et santé est évoqué, ce n'est cependant que dans les discours américains, qu'une véritable subordination de l'alimentation à la santé est observable. Pour être en bonne santé, il faut bien manger. Ailleurs, et particulièrement dans les pays latins de l'échantillon, la santé apparaît plus comme une conséquence heureuse du bien manger, mais non comme son essence. Interrogés au moyen d'associations libres sur ce qu'est, selon eux, bien manger, les Italiens évoquent en premier les produits et leurs qualités positives (naturels, authentiques, goûteux, de saison...); les Français, les repas partagés; tandis que les Américains empruntent, pour répondre, le vocabulaire de la nutrition et évoquent leurs difficultés à effectuer les bons choix. Ces définitions profanes du bien manger et les principes qui les sous-tendent s'inscrivent dans deux types de rapports distincts à l'alimentation, qui avaient émergé dès les focus groups et qui au fil des enquêtes se sont précisés. D'un côté, on observe la prédominance d'une conception *individualiste* de l'alimentation articulée autour d'une approche nutritionnelle de ce qui se mange, centrée sur les questions de choix, de responsabilité individuelle et teintée de culpabilité. De l'autre, une conception plus sereine que l'on pourrait qualifier de *commensaliste* dans la mesure où les notions de partage et de plaisir y sont centrales, tout comme l'est la référence à une certaine tradition. Dans cette conception, ce qui est mangé est appréhendé en termes culinaires. La première conception s'avère plus répandue aux Etats-Unis (et dans une moindre mesure au Royaume-Uni), tandis que la seconde apparaît plus caractéristique du rapport à l'alimentation des Européens continentaux et tout particulièrement des Français et des Italiens.

Selon que l'on se réfère à l'une ou l'autre conception, bien manger apparaît plus ou moins simple. Dans un cas, il suffit pour ainsi dire, de se laisser guider par un ensemble de règles inscrites dans la culture et partagées collectivement, tandis que dans l'autre il revient à chaque individu de résoudre personnellement l'équation diabolique du bien manger défini selon une approche biochimique, voire thermodynamique de l'alimentation.