

## 1. Introduction

Voici comment le Docteur Laurent Chevallier introduit le propos de son livre :

« Les liens entre une alimentation inadaptée et les maladies sont établies de façon de plus en plus claires(...). Un grand nombre de troubles ou de maladies (...) sont soulagés voire guéris grâce à une alimentation appropriée. La qualité de celle-ci constitue, au quotidien, un enjeu primordiale » (Chevallier 2010, p. 9).

Pour interroger formes et contenus des discours diététiques, nous nous sommes intéressés aux ouvrages de vulgarisation en matière de prescriptions alimentaires. Sans se focaliser sur des régimes particuliers (Dukan, Montignac, Weight Watchers, etc.), nous nous sommes attachés à des ouvrages généraux dont l'argumentaire et les recommandations présupposent l'existence de liens puissants entre l'alimentation et la santé. Une littérature qui propose conseils et outils afin de manger plus sainement, de se maintenir en bonne santé ou de la recouvrer si celle-ci eu été perdu. Nous avons choisi de nous intéresser tout particulièrement à deux ouvrages issus de cette littérature de vulgarisation : le premier, *Se soigner avec les fruits, les légumes et les céréales* du Docteur Jean Valnet, publié en 1985 puis réédité en 2010, et le second, *Mes ordonnances alimentaires* publié en 2010 par le Docteur Laurent Chevallier.

Les auteurs se présentent dans leurs préfaces respectives avec l'autorité scientifique que leur confèrent leurs titres de médecin. Ils affichent, en couverture, cette précieuse particule qui les différencie du profane ou du professionnel de santé (naturopathe, diététicien, etc.). Leurs deux ouvrages traitent d'un même sujet : l'alimentation santé. Leur objectif étant de présenter l'état des connaissances sur le sujet, ainsi que les enjeux sanitaires, politiques et moraux de cette alimentation, et de prodiguer, dans un second temps, conseils et techniques pour parvenir à une alimentation idéale. En tant que sociologue, nous interrogeons ici des discours volontairement descriptifs, prescriptifs, voire didactiques. L'intérêt étant de montrer comment se construisent les propos autour de l'alimentation santé, à quelles représentations sociales ils sont adossés, quels imaginaires les nourrissent et quels langages sont utilisés pour rendre compte à un public profane de l'ensemble des implications qu'engendre cette thématique. Jean Valnet et Laurent Chevallier n'ont pas connu de reconnaissance publique ou médiatique de grande importance. Ils ne font pas vendre par ou pour leurs patronymes, mais attirent les lecteurs par l'exposition des bénéfices qu'engendre une vie saine ainsi que l'accompagnement progressif, individuel et attentif qu'ils proposent de mettre en place avec leurs assidus lecteurs. La quête est celle de la santé, d'une santé toujours plus parfaite, nécessaire pour jouir pleinement de tous les instants de la vie. La « bonne santé » est au cœur du discours, et irradie



## Alimentation santé: de la prescription alimentaire à l'éthique de vie. La construction progressive des représentations du manger sain

Camille Adamiec

les différents domaines de la vie et de la société. Mais l'équilibre à trouver pour se maintenir en bonne santé est éminemment précaire : erreur, écart ou excès risque, à tous instants, de déstabiliser le système de pensées et d'actions entraînant de se forger. Afin de ne pas tomber dans les pièges tendus par la modernité, Jean Valnet et Laurent Chevallier nous invitent à nous laisser guider par leurs ouvrages qui articulent connaissances approfondies et précieux conseils.

Les questions d'alimentation occupent une place centrale dans les ouvrages de diététiques, et pourtant, le lecteur comprend rapidement que bien manger ne suffira pas à garantir une vie saine et un accès immédiat au bonheur. Rythmes de vie (sommeil, sieste, horaires, etc.), l'activité physique, la détente, la méditation, et la connaissance de soi, sont autant d'éléments qui doivent accompagner une bonne alimentation et créer une symbiose nécessaire à l'émergence d'une écologie de soi. Le discours recensé est majoritairement un discours manichéen où s'affrontent amis et ennemis de la santé suivant une dichotomie rigide entre sain et malsain. Les catégories sont ainsi faites qu'elles sont, dans le discours, peu perméables. Dans la pratique, nous verrons que ces mêmes catégories sont transformées, bricolées et réinterprétées aux grés des expérimentations et des aléas de la vie. A travers les rhétoriques de la diététique, nous montrerons comment se construisent les représentations de la santé, en l'occurrence de la bonne et de la mauvaise santé, et la manière dont les discours établissent les limites entre le sain et le malsain. Les représentations autour du sain sont des formes structurantes pour l'individu, et chaque société module au fil du temps les lignes de partage entre sain et malsain, pur et impur, propre et sale. L'historien Georges Vigarello (1993) a mis en lumière les transformations progressives de telles catégorisations et la perméabilité de leurs frontières. Chercher le sain, c'est chercher la santé ;

c'est une autre manière de chercher à préserver la vie, d'échapper à la mort et à la maladie. Il est nécessaire pour les mangeurs de définir ce qui est sain et ce qui ne l'est pas et à partir de ces représentations se construit progressivement un système de pensée et d'actions à la fois complexe et nuancé.

Par ailleurs, explorer des ouvrages publiés avec cinquante ans d'écart, nous permet de questionner l'évolution des discours sur l'alimentation santé. Des changements perceptibles à travers les choix sémantiques et thématiques des auteurs, qui mettent en perspective l'évolution des connaissances scientifiques, ainsi que les peurs et les inquiétudes associées aux modernités tardives. Ainsi, sur le plan historique, sociétés et individus ont vu se multiplier les risques sanitaires, environnementaux et industriels. Des sociologues comme Anthony Giddens (1991) ou Ulrich Beck (1986) ont étudié l'émergence d'une société du risque, concomitante à la modernité et à dislocation des notions de temps et d'espace. En lien avec les transformations progressives du rapport aux risques et face à l'accroissement de ces derniers, nous questionnerons à travers les alimentations préconisées par nos deux auteurs les rapports qu'entretiennent individus et société avec la chimie et l'industrie. A cet égard, les notions de pollution, de poison et de souillure telles qu'elles ont été travaillées par Mary Douglas (1966) nous seront utiles pour penser la question des choix alimentaires.

Enfin, l'évolution des connaissances dans les domaines scientifiques a impacté les discours et les préconisations en matière de santé et d'alimentation. Les ouvrages étudiés mettent l'accent sur l'évolution controversée de la science, louant à la fois les progrès continus de la médecine tout en rappelant l'apparition constante de nouvelles maladies, la résurgence de maladies anciennes, la multiplication des cancers ou la croissance pandémique du surpoids et de l'obésité. L'ouvrage de Laurent Chevallier concentre l'essentiel de son propos préventif autour de ces trois phénomènes. A la croisée du sociétal et du médical, l'augmentation du nombre et de la variété des cancers, l'émergence de maladies nouvelles ainsi que les problèmes liés au surpoids et à l'obésité deviennent les idéaux types des enjeux sanitaires modernes. Usant d'un ton volontairement dramatique, ils sont alors qualifiés de « pandémiques » ou d'« épidémiques », tandis que l'ensemble de leurs facteurs et de leurs conséquences sont traités en termes médicaux. Dans une première partie, nous reviendrons sur la responsabilité et le rôle de bouc-émissaire que les auteurs font endosser à la chimie, à l'industrie ainsi qu'aux transformations et aux perversions de l'environnement moderne dans son ensemble. Nous constaterons l'évolution des registres sémantiques et des rhétoriques. Si Jean Valnet insiste sur l'aspect naturel, idéologique et moral des engagements du manger sain, Laurent Chevallier use d'un vocabulaire plus technique, enrobant les termes et les fonctions classiques du manger

sain dans une rhétorique médicale et naturalisante. Le corps est réduit à sa fonction mécanique et biologique, la faim à un mécanisme, une pulsion ou à un dérèglement cérébral. L'individu est déresponsabilisé et perçu comme une victime, manipulé et conditionné par les industriels et les publicistes.

Puis, dans un second temps, nous analyserons les registres sur lesquels fonctionnent ces discours diététiques. Entre responsabilisation et culpabilité, plaisir et rigueur, c'est un système complexe d'injonctions, de prescriptions sanitaires et morales qui se construit sous nos yeux. Telle une quête de graal, l'individu parcourt une vaste étendue semée d'embûches, d'adjuvants (les guides diététiques, les médecines alternatives et les plantes) et d'ennemis (la publicité, les compositions toxiques des produits industriels, l'abondance). Diverses épreuves l'attendent (faire ses courses, échapper aux sollicitations, résister à ses pulsions) et seuls des choix judicieux lui permettront de multiplier petit à petit les bénéfices et d'entrevoir une réussite. Mais la difficulté de quêter le bien, en santé comme ailleurs, est qu'il est impossible d'en décréter l'acquisition définitive. La quête n'a pas de fin et la perspective renouvelée d'une santé toujours plus parfaite fait jour pour les participants. Ainsi nous verrons comment ces ouvrages traitent de l'épineuse question des temporalités, ainsi que de l'individualisation progressive des pratiques de santé. Car le chemin à suivre doit être individualisé et personnalisé pour être efficace. L'un des paradoxes de cette littérature étant de proposer à la fois des conseils généraux, qui conviennent à un public vaste et diversifié, tout en insistant sur l'individualisation de la prescription afin d'en garantir l'efficacité. Ainsi, la responsabilité de la réussite revient à celui qui appliquera la prescription et non à celui qui fournit le conseil.

## **2. Perception et gestion des risques industriels dans l'alimentation**

« Les premiers grands coupables sont une certaine forme d'alimentation industrielle associée à l'excès de chimie dans l'assiette, et l'environnement qui participe fortement au dérèglement initial des prises alimentaires (...) » (Chevallier 2010, p. 19) écrit Laurent Chevallier. En une seule phrase, il désigne les trois éléments principaux dont les mangeurs modernes doivent se méfier si ils veulent conserver une bonne santé : l'alimentation industrielle, la chimie et l'environnement moderne. La majorité des discours se systématisent sur des oppositions entre bons et méchants, sur des constructions antagonistes où les deux versants d'une même pratique sont adossés pour saisir le positif de l'un par le négatif de l'autre. Ainsi, nos auteurs usent de l'opposition du chimique et de l'industriel face au naturel pour argumenter leurs propos. En introduction de son ouvrage sur l'alimentation santé, Jean Valnet écrit :

« Cultivés le plus souvent sur des sols dénaturés par des engrais chimiques inadaptés, les légumes et les céréales, comme les fruits, révèlent à l'analyse des modifications parfois notables par rapport à leur composition normale. Le végétal cultivé sur un terrain biologiquement entretenu s'avère plus riche, plus complet, plus équilibré que tout autre » (Valnet 2010, p. 36).

Les auteurs centrent, dans un premier temps, leurs discours sur la dénonciation des ennemis du manger sain. Ils créent la sensation que la modernité et la technicité qui nous entourent sont les ennemis premiers de notre santé : « il faut se méfier de maintes médications modernes agressives aux effets secondaires souvent désagréables, quelquefois inquiétants ou tragiques » (Valnet 2010, p. 24). L'omniprésence de la chimie dans nos vies est pointée du doigt. Se gardant bien de définir avec précision ce qu'ils entendent par chimie, ils dénoncent ses usages inappropriés par les industriels à des fins commerciales ou thérapeutiques (produits alimentaires, médicaments, engrais, etc.). Laurent Chevallier écrit : « L'émergence de nombreuses maladies, la multiplication des cancers, diabète, maladie cardiovasculaires est en grande partie liées l'environnement chimique mal maîtrisé » (Chevallier 2010, p. 72). L'évocation des enjeux sanitaires et politiques liées à la maîtrise des risques a pour effet de déclencher l'inquiétude des lecteurs. Dénonçant la manipulation de la science par les industriels, ils mettent en cause son utilisation à des fins alimentaires et l'empoisonnement collectif et conscient des individus ainsi que la destruction progressive et chronique de la santé. Jean Valnet et Laurent Chevallier insistent sur la gestion trop permissive des risques industriels. Ils accusent les politiques de déni général du risque et de manquer de fermeté face aux incertitudes techniques et aux risques sanitaires et environnementaux modernes :

« les problèmes ont été en grande partie niés depuis des années, mais, de plus, on a cherché à contrer nombre de ceux qui ont tiré la sonnette d'alarme et qui travaillent sur ces sujets de l'impact de l'environnement sur l'apparition des cancers, de certaines maladies métaboliques... » (Chevallier 2010, p. 70).

L'autre danger que présente la chimie est lié à l'aspect cumulatif de ses propriétés fondamentales. Laurent Chevallier explique :

« (...) on a pu distinguer l'existence de facteurs co-cancérogènes, c'est-à-dire d'éléments qui, dépourvus d'action cancérogène propre, permettent, par leur intervention conjuguée aux agents cancérogènes d'exercer leur méfait à des doses qui, en leur absence, seraient restées sans effet » (Chevallier 2010, p. 42).

Ainsi, les deux ouvrages regorgent de termes évoquant des processus chimiques : « synergies », « catalyses », décrivant davantage des réactions magiques et incontrô-

lables que des expériences scientifiques de laboratoire. Les effets issus de la rencontre fortuite des molécules entre elles, les réactions produites lorsque elles entrent en contact avec l'environnement et les organismes humains sont teintés d'une inquiétante étrangeté. Face à la méconnaissance relative et l'incapacité des scientifiques à prévoir l'apparition de ces phénomènes et leurs effets, un principe de précaution doit s'appliquer. L'attitude conseillée face aux risques est la méfiance, voire le retrait. Il s'agit de minimiser les risques afin d'assurer au maximum le maintien d'un environnement sain pour soi et pour ses proches. Echapper aux mauvaises influences pour potentialiser la part saine et sainte de l'individu, car comme le souligne Laurent Chevallier : « les interactions entre les différents additifs de synthèse sont fort mal connues, sans compter les risques d'interactions avec des résidus de pesticides dans les aliments et les médicaments » (Chevallier 2010, p. 36). Les auteurs mettent en place un discours qui active les peurs afin d'amener le lecteur à transformer ses modes de faire et de penser. L'inquiétude est générée par des formes d'incertitude, la chimie, ici pointée du doigt, est la figure emblématique de cette incertitude.

Pour renforcer le sentiment d'inquiétude et de menaces permanent, les discours sur l'alimentation santé insistent sur l'aspect systématique et insidieux des empoisonnements alimentaires. L'aspect chronique de certaines maladies est mis en parallèle avec l'aspect chronique et insidieux des empoisonnements industriels. Ainsi, Jean Valnet met l'accent sur l'aspect délétère et évolutif des toxicités présentes dans les produits industriels :

« (...) à côté de l'intoxication immédiate, il est des risques de toxicité qui se manifestent dans un laps de temps plus étendu. Et aussi des risques de toxicité à long terme (appelée aussi « risques chroniques ») consécutifs à l'ingestion répétée de doses, même minimales, pendant parfois plusieurs années ». (Valnet 2010, p. 40).

En conséquent, l'ensemble des produits transformés par la chimie doit être évité car jugés potentiellement nocifs et dangereux pour la santé. Le mangeur est donc invité, ou plutôt enjoint, à transformer au plus vite son alimentation : type d'aliments consommés, modes de préparation et de cuisson, etc.

### 3. Industriel versus naturel

A l'opposé de l'industriel se situe le naturel, incarné par la figure bénie de l'agriculture biologique. Après avoir dépréciés l'alimentation industrielle, pointée du doigt les risques relatifs à la chimie, et agités tout un ensemble d'imaginaires et de représentations autour de l'empoisonnement, nos deux auteurs s'engagent dans une campagne de valorisation des produits naturels et biologiques. C'est sur ce modèle que se construit progressivement la catégorisation sain-malsain à l'origine des transformations et des choix alimentaires des individus. Ajouter, transformer, synthétiser, toutes les ac-

tions qui dénaturent et qui transforment les produits sont identifiées comme inutiles : « car le végétal, pour agir complètement, avec force et douceur à la fois se doit d'être entier, pourvu de tous ses éléments » (Valnet 2010, p. 31). Cette phrase contient la rhétorique utilisée pendant des années pour qualifier l'alimentation et les soins naturels : complet, entier, équilibré. Toute transformation est jugée inutilement néfaste et dangereuse pour la santé des individus car elle dénature le produit, le privant de ses vertus et de ses propriétés initiales. L'accent est mis sur l'avantage des produits complets, bruts et entiers : « les oligoéléments étaient considérés comme des impuretés, d'où l'origine du raffinage des aliments, erreur tragique qui, malgré les connaissances actuelles, continue à être entretenue » (Valnet 2010, p. 113). Ainsi, les produits raffinés ont perdu tous leurs nutriments, leurs vitamines, leurs oligoéléments soit l'ensemble de leurs vertus pour la santé. Si « les aliments, pour être parfaitement assimilés, doivent comporter l'ensemble équilibré dont les a dotés la nature » (Valnet 2010, p. 63), par contraste, les produits industriels sont au mieux des produits morts dans le sens où ils n'ont plus d'effets sur l'organisme, au pire des produits malféfiques puisqu'ils détruisent le corps et l'empoisonnent progressivement. L'apologie du naturel fait de l'homme et de ses interventions dans les processus naturels, le créateur d'espaces morts et déserts, sans vies.

L'agriculture biologique est valorisée pour sa non utilisation des produits issus de la chimie. Le circuit biologique, de la culture à la vente, est érigé au rang de modèle de sainteté et de vertu. La valorisation du naturel, le respect des saisons et des localités, le non raffinage des produits mais aussi la confiance réactivée entre les vendeurs et les acheteurs deviennent primordiales. L'agriculture biologique est décrite par les ouvrages de santé comme une nouvelle éthique, une nouvelle morale, qui respecte les hommes et la nature:

« De nombreux correspondants m'interrogent sur la manière d'obtenir des légumes sains, biologiques, exempts de poisons surajoutés (...). Les meilleurs résultats en culture biologique seront obtenus en respectant les quelques points importants suivants : 1. Respect de la couche naturelle de la terre (...) respecter l'assolement des légumes cultivés (...) et culture rotative du trèfle (...) 2. Ne pas faire de cultures à contre saison (protéger une culture en la forçant est stupide). Il en est de même pour l'arrosage : entretenir la fraîcheur du sol, oui, le noyer, non. » (Valnet 2010, p. 55).

#### 4. La chimie : empoisonneur moderne

Toute communion d'un élément avec le corps par le contact intime de la bouche engendre prise de risques et dangers. Le principe d'incorporation réactive constamment les inquiétudes, les peurs et les imaginaires de l'empoisonnement. La chimie est prise pour cible car elle charrie tout un ensemble de représentations autour de la pollution, de l'empoisonnement et de la toxicité. Jean Valnet comme Laurent Chevallier insistent sur

cette idée d'empoisonnement par l'alimentation. Ils soutiennent l'idée que la chimie et les industriels empoisonnent consciemment la santé des individus et sont responsables aussi bien de leurs maladies, de leurs cancers que de leurs surpoids.

« Jamais l'homme n'a été soumis à une telle exposition aux produits chimiques (...) pour donner du goût aux aliments industriels bien fades, les fabricants font un usage excessif de multiples arômes (...). Des teneurs maximales en résidus de produits sont définies, mais sont-elles réellement respectées, et que se passe-t-il lorsque plusieurs arômes sont associés ? » (Chevallier 2010, p. 113).

Les modes de contamination font appel aux lois de la contagion et de la similitude. L'individu est persuadé de devenir ce qu'il mange et lorsqu'il ingère un aliment, il incorpore également ses vices et ses vertus. Comme l'ont déjà souligné les sociologues de l'alimentation (Corbeau, Poulain 2008), la loi de similitude selon laquelle l'image ou les mots ont le pouvoir de la chose et la loi de contagion selon laquelle des choses ayant été en contact, ne serait-ce qu'une fois, continuent d'agir l'une sur l'autre, influencent les décisions et les représentations des mangeurs au quotidien. Au départ, sols et cultures sont contaminés par les engrais utilisés pour augmenter les rendements. Les pesticides pulvérisés sur les cultures pour assainir les productions et les protéger des maladies contaminent également les récoltes puisque le produit chimique entre directement en contact avec les produits cultivés. Ainsi, poursuivant cette logique, les risques d'empoisonnement aux produits chimiques sont rendus omniprésents dans les gammes de produits alimentaires proposés par les industriels et les grandes surfaces.

Les boissons consommées ont également un rôle sur la santé, puisque elles entrent en contact avec le corps par ce même principe d'incorporation. De par leur aspect liquide, elles sont jugées d'autant plus dangereuses, car cette forme favorise la dissémination des poisons, assimilés d'autant plus rapidement par les organismes. En 1960, Jean Valnet écrit :

« L'eau du robinet - rendue officiellement potable par divers procédés - contient toujours de multiples poisons et une notable quantité de germe microbiens ou de virus (...) l'eau de nombreux robinets favorise par ailleurs les phlébites et les affections cardiovasculaires. Elle est de plus souvent cancérigène... » (Valnet 2010, p. 48).

Mais les attitudes envers l'eau sont rendues paradoxales par les enjeux géopolitique, écologique et sanitaire de cette ressource. La consommation d'eau en bouteille semble toute aussi dangereuse que la consommation d'eau du robinet, vu les incertitudes sur la toxicité des contenants plastiques. Or les auteurs n'ont cessé de le rappeler, il faut boire de l'eau pour se maintenir en bonne santé. Face à un tel paradoxe, l'individu est obli-



gé d'agir et de faire le choix du moins pire.

La cuisson des aliments est également une histoire de contact et peut anéantir, d'un seul geste, les bienfaits et vertus de l'aliment si elle n'est pas effectuée correctement. Les auteurs insistent sur la nécessité d'opter pour des cuissons les plus naturelles et les plus pures possibles. Il faut que l'aliment reste le moins longtemps possible en contact avec la substance qui le cuit et le dénature. La panacée reste de manger les aliments crus. Lorsqu'il y a nécessité de cuire les aliments, il faut veiller à ce qu'il soit cuit « al dente », entre cuit et cru, pour préserver les vertus premières :

« Bien entendu, le mode de préparation des végétaux intervient. On sait que les légumes et les fruits crus sont plus nutritifs, plus toniques, à la fois plus digestes sous forme de plats cuisinés et que la cuisson à l'étouffé ou à la vapeur est préférable à la cuisson dans une grande quantité d'eau que l'on jette...avec tous les sels minéraux dont elle s'est enrichie » (Valnet 2010, p. 45).

Les inquiétudes liées à l'empoisonnement se focalisent depuis quelques années sur les contenants alimentaires. A travers l'exemple de l'eau nous avons montré comment le contenant influence le contenu et justifie l'attention soutenue accordée aux emballages et aux modes de conservation et de cuisson dans le discours autour de l'alimentation santé. Les plastiques (issus de la chimie) contaminent les aliments qu'ils ont pour fonction première de protéger des insanités extérieures :

« il est essentiel de limiter drastiquement l'usage des plastiques alimentaires. Comment faire, alors que le plastique est partout ? La règle à respecter est de ne pas choisir des produits alimentaires qui, sur de longues périodes, sont en contact avec le plastique...choisissez uniquement des huiles de table dans des bouteilles en verre, des conserves dans des bocaux en verre, car diverses canettes ont un revêtement intérieur proche du plastique. Ne jamais chauffer au micro ondes les aliments dans des matières plastiques (...) » (Chevallier 2010, p. 54).

## 5. L'environnement moderne et ses perversités

L'environnement dans lequel nous évoluons est l'autre ennemi officiel de la santé. Malsain, il est directement issu d'une modernité aux modes de vie décadents. Laurent Chevallier écrit : « une certaine forme d'alimentation industrielle en est responsables, associée à des modes de vie à réviser » (Chevallier 2010, p. 31). Ainsi, la vie moderne nourrit la mauvaise santé, le surpoids, les maladies et les cancers. Désigner des éléments extérieurs comme responsables des transformations individuelles modifie les processus de responsabilisation et de victimisation, et concourt à la transformation individuelle et collective du rapport au corps. Tandis qu'on attendrait d'un ouvrage de diététique un discours culpabilisant et moralisateur sur l'alimentation moderne des individus, les premiers à être inquiétés ne sont pas les individus mais leurs corps défendant.

L. Chevallier nous le rappelle : « il s'agit d'un processus involontaire, insistons là dessus, c'est à dire qu'il échappe à tout contrôle, d'où l'épidémie de surpoids et d'obésité » (Chevallier 2010, p. 28). Les organismes, en tant qu'entités extérieures à l'individu, sont présentés comme dysfonctionnant et incontrôlables en raison des influences néfastes de l'environnement moderne qu'ils subissent :

« le système régulateur des prises alimentaires ne fonctionne plus correctement : il s'emballe avec une composante dite "endocannabinoïde" qui devient hypersensible à des modifications de sécrétions d'autres molécules contrôlant les prises alimentaires » (Chevallier 2010, p. 18).

L'ensemble des problèmes rencontrés par les individus, au-delà des problèmes de santé, sont décrits, diagnostiqués, et interprétés à travers le prisme de la pathologie. Porteuses d'explications sur le monde et sur son fonctionnement, de représentations logiques et rationnelles, la société s'est appuyée sur la médecine pour résoudre ses problèmes. Ainsi, lorsqu'une question sociale est traitée en des termes médicaux ou possède des potentialités médicales, elle gagne immédiatement en ampleur et en visibilité. La médicalisation devient se comprendre comme un processus dynamique par lequel des problèmes, jusque-là considérés comme non médicaux, se trouvent définis et traités en termes de maladies et de dysfonctionnements. La médicalisation correspond alors à l'intrusion du médical dans des champs de la société jusqu'alors peu concernés par le discours et la rationalité scientifique. Son application au domaine de l'alimentation s'est faite, en France, grâce aux travaux de Claude Fischler (1990), Annie Hubert (2007), Jean Pierre Corbeau et Jean Pierre Poulain (2008). Dans les discours étudiés, les difficultés de la vie sont désormais générées par des désordres et des dérèglements internes, causés par l'introduction de produits chimiques dans le corps. « Dysfonctionnement », « dérèglement », c'est l'ensemble du mécanisme humain qui s'enraye conjointement au dérèglement progressif de la société.

Dès lors, le corps peut être comparé à un mécanisme d'horlogerie, extrêmement précis, qui manifeste par des symptômes tels que la faim ou le surpoids, le moindre dérèglement. L'environnement moderne – par ses sollicitations visuelles et olfactives constantes, le stress et l'insatisfaction chronique, le manque de sommeil et plus généralement la liquidité et la rapidité des temporalités - dérègle les horloges internes des individus. Nous employons volontiers cette métaphore de l'horloge car elle permet de souligner les nouveaux rapports au corps et à la modernité instaurés par les discours diététiques. Ce qui marque immédiatement le sociologue à la lecture des différents ouvrages, c'est l'omniprésence des temporalités comme marqueurs essentiels de la bonne comme de la mauvaise santé, comme facteurs de maladie et de santé. Ainsi, une remise en question de la modernité

s'esquisse dans les propositions de réappropriation du temps. Ces nouvelles lectures du temps sont à saisir simultanément aux rapports renouvelés à l'espace. Ce que les auteurs relèvent et dénoncent, c'est la déstructuration progressive du rapport au temps et la désorganisation relative des modes de vie aujourd'hui. Ainsi, les mangeurs modernes sont qualifiés de « mangeurs pressés » qui ne prennent plus le temps ni de mastiquer, ni de s'asseoir pour manger : « (...) la personne mange de façon déstructurée, sans horaires fixes (...) l'apparition de diverses maladies et de surpoids à moyen et long termes est favorisée par ce type de comportement » (Chevallier 2010, p. 21). Cet attrait pour la facilité et la rapidité s'accommode de la diffusion rapide de produits industriels proposant des solutions repas prêtes à consommer à des individus en manque de temps. Les conseils diététiques accentuent, à contrario, l'intérêt de se donner le temps de manger et de cuisiner : « prendre les repas à heures fixes et se donner le temps de manger, c'est important ! » (Chevallier 2010, p. 44).

Le temps devient dès lors un bienfait que l'on s'accorde et une vertu pour l'alimentation consommée. Toute une terminologie issue du domaine de la gestion, du management et de l'organisation est constamment usitée pour décrire, définir et prescrire les comportements alimentaires. Les termes « phase, cycle, saison » sont utilisés de façons récurrentes pour saisir les transformations du corps, de l'organisme et de l'environnement. Nous conviendrons par la suite que le discours prescriptif de ses ouvrages est ainsi fondé sur l'apprentissage d'une gestion extrêmement normative et managériale du temps. Le propos insiste sur l'importance d'avoir des horaires fixes pour se nourrir et sur les effets néfastes pour la santé de prises alimentaires dérégulées. Mais suivant une logique de déresponsabilisation de l'individu, cette incapacité à respecter les horaires n'est pas liée au manque de volonté de l'individu mais la faute de nos sociétés modernes qui ont fait du temps un bien précieux, que l'on achète et que l'on manipule.

« Les moments traditionnels de prises alimentaires dépendent davantage de facteurs culturels et d'organisation de la société (...) nombreux sont ceux qui résistent à la perte de poids parce qu'ils n'arrivent pas « à tenir » plusieurs heures sans manger. » (Chevallier 2010, p. 39).

Ainsi, les ouvrages de diététiques insistent sur la difficulté pour des personnes qui travaillent à des horaires décalés de manger correctement, et ceux qui travaillent de nuit auront d'autant plus de difficulté à adopter une alimentation saine. La nuit, dans le discours de ses médecins, est le moment du repos et du jeun. Seules les folies modernes ont cru bon d'en faire un temps de travail, d'éveil ou de fêtes, déstructurant le fonctionnement naturel des organismes.

## 6. L'horloge biologique

Une place importante est accordée à la question du sommeil. La nuit est décrite comme un moment essentiel dans la vie des individus, un moment de repos mais aussi de jeun où le corps se déttoxifie et se ressource. En aucun cas la nuit ne doit être un moment où l'on s'alimente, et l'augmentation des *night eating syndrome* pointe l'anormalité que représente ces comportements alimentaires dérégulés et pathologiques. L. Chevallier écrit : « La gravité de la situation atteint son apogée dans le fait de manger la nuit. Ce que les Américains appellent le *night eating syndrome* (...). Cela s'apparente presque à un comportement de toxicomanie, sans drogue » (Chevallier 2010, p. 20). Le fonctionnement naturel du corps humain s'inscrit dans une temporalité biologique qui ne correspond plus aux temporalités de la vie moderne, d'où un décalage incessant et prononcé source de maladies et de dégradation progressive de la santé. Recouvrer la santé c'est recouvrer l'harmonie initiale entre l'horloge du corps, l'horloge du temps et l'horloge social.

Lorsqu'on parle d'horloge biologique, on se place souvent dans la perspective d'un temps plus long où les exigences du temps sont celles de la maternité, de la ménopause et de la mort. Les ouvrages de diététiques insistent sur ces moments particuliers, perçus comme des moments de vulnérabilité, où les problématiques de santé deviennent centrales :

« L'alimentation de la femme enceinte apparaît de plus en plus comme essentielle quand à l'évolution de l'état de santé du futur enfant et adulte (...). L'embryon, petit être humain en devenir, est extrêmement vulnérable, ses cellules et ses organes étant en formation (...) la règle pour la femme enceinte devrait être de ne pas manger deux fois plus mais de manger pour deux, et au moins deux fois mieux, en limitant au maximum l'exposition aux divers contaminants chimiques et microbiens » (Chevallier 2010, p. 239).

Ainsi la question de l'alimentation, de ses risques et de ses bienfaits, acquiert ici une nouvelle dimension. L'excès - parenthèse au temps quotidien - n'est plus possible. L'alimentation des femmes enceintes est stricte et ne souffre aucun écart. Les produits jugés malsains, tolérés occasionnellement pour les individus « normaux », sont totalement bannis car « la partie se joue aussi pendant l'enfance, et même au moment de la grossesse » (Chevallier 2010, p. 19). Les moments d'exposition au risque deviennent essentiels à la définition de celui-ci et à la perception de sa gravité : « la vulnérabilité (augmentation du risque de cancer) augmente si l'exposition commence lors de la vie fœtale et après la naissance, ainsi qu'au moment de la puberté » (Chevallier 2010, p. 75). Finalement, ce que prescrivent ces ouvrages de diététiques c'est une nouvelle gestion du temps pour une meilleure alimentation et une meilleure santé. Dans cette logique, une place toute particulière est accordée au temps dit exceptionnel - extra quotidien - au temps de

la fête, des sorties et des restaurants. Se met en mots une politique de tolérance et de déculpabilisation à l'égard de l'écart ainsi que des stratégies de minimisation des risques par écarts mesurés. Ainsi, l'alcool devient une figure emblématique des ambiguïtés de la modernité. Par sa puissance économique, ses enjeux patrimoniaux et symboliques, on accorde à l'alcool une place de choix. L. Chevallier indique : « Pour la journée : - vin : 1 à 2 verres par jour, occasionnellement, idem pour la bière et le cidre ; - alcool type apéritif ou digestif, très occasionnellement » (Chevallier 2010, p. 45) alors que quelques lignes au dessus les restrictions concernant les sodas et les jus de fruit sont beaucoup plus draconiennes : « il ne faut pas consommer de boissons avec sucre ajouté : pas de sodas (...) pour les jus industriels, n'en choisir que très occasionnellement... » (Chevallier 2010, p. 45). Le discours concernant l'alcool est nettement plus nuancé et l'imposition quantitative s'exprime de manière moins franche, moins directe, moins directive. L'adjectif pour qualifier une consommation tolérée d'alcool est « occasionnellement », mais rares sont les discours uniquement restrictifs. Par ailleurs, deux autres facteurs environnementaux sont mis en exergue : la pollution et la technologie. Leur impact sur la santé est évoqué plus discrètement, de manière ponctuelle, au détour d'une phrase. Les questions ayant trait aux pollutions atmosphériques, et leurs conséquences sur l'alimentation, rejoignent celles sur les notions d'intoxication et d'empoisonnement. Quand à la technique, elle est décriée lorsqu'elle contribue au dérèglement naturel des organismes et de l'environnement. Reprenant l'image d'un corps régulé par des mécanismes internes, sensibles aux influences extérieures, la faim est sensible aux enjeux de la saisonnalité et du climat. Le corps a besoin de davantage de nourriture lorsqu'il fait froid à l'extérieur et moins lorsque qu'il fait chaud. Mais les vies modernes dérèglent le fonctionnement normal du corps, par l'utilisation intensive du chauffage et de la climatisation.

Deux autres perturbateurs des systèmes naturels et biologiques de l'homme sont régulièrement donnés en exemple : le chewing-gum et les sodas. « L'organisme ne sait plus réguler sa faim et s'installe une confusion permanente entre le boire et le manger, cause souvent aggravée par la prise de chewing-gum » (Chevallier 2010, p. 21). Ainsi, chewing-gum et soda, apanages d'une modernité perturbée, modifient selon L. Chevallier, les fonctions internes et mécaniques des organismes. L'un et l'autre, consommés en dehors des repas, entraînent pour l'organisme la confusion entre jeun et manger. En activant en continu la salive une envie de sucrée, ces produits brouillent les frontières naturelles de la satiété. La difficulté de la modernité est de structurer le temps et de ne pas laisser les individus vivre dans un continuum, identique et perpétuel. Il faut, d'après nos auteurs retrouver un séquençage et une maîtrise des différentes temporalités : il y a un moment pour manger,

un moment pour dormir, un moment pour jeuner. L'hyperactivité et la continuité créent des ambiguïtés qui mettent à mal la santé des individus. Ce discours rejoint la critique qui est faite de la complexité de la modernité au profit d'un retour bénéfique à la simplicité des modes de vies et des pratiques alimentaires.

## **7. Des mangeurs « conditionnés » : critique de l'abondance**

Par ailleurs, pour expliquer le problème du surpoids, L. Chevallier parle de dérèglement mécanique, cérébral et hormonal autour de la faim concomitant au phénomène d'abondance alimentaire propre à nos sociétés occidentales modernes : « la jauge interne - la faim - se dérègle dans nos sociétés d'abondance alimentaires » (Chevallier 2010, p. 30). La preuve est faite que nos sociétés modernes sont pourries et génératrices de maladies et de mauvaise santé par la mise en évidence perverse de l'émergence de fléaux identiques dans les sociétés traditionnelles dont les modèles s'appuient de plus en plus sur les nôtres. Pour amplifier davantage les fléaux de nos modernités envahissantes, L. Chevallier écrit : « dans les sociétés traditionnelles, rien de tel ; mais dans les pays émergents, l'importation de ce mode d'alimentation induit aussi le développement du surpoids qui peut être associé à différentes formes de malnutrition » (Chevallier 2010, p. 19). L'abondance de produits industriels et leur mise à disposition permanente rend la situation difficile à gérer pour des hommes dont les gènes initiaux ont peu ou pas changés. Cette situation crée des dysfonctionnements au niveau des organismes. Une partie du cerveau est « responsables de ce tropisme vers les aliments gras, sucrés, et salés qui s'explique par le fait que, ces éléments indispensables pour l'organisme n'étant pas présents au temps des premiers hommes, le meilleur moyen de les pousser à les rechercher était de leur procurer du plaisir » (Chevallier 2010, p. 27).

L'utilisation par L. Chevallier du terme de « tropisme » entendu comme une réaction causée par des agents physiques ou chimiques, soit une force irrésistible et inconsciente qui pousse l'individu à agir d'une façon déterminée, confirme une vision biologiquement déterminée de l'être humain et de ses comportements. Face aux réfrigérateurs, l'individu doit faire des choix. Mais selon L. Chevallier le contrôle de la faim n'est pas affaire de volonté et seul un reconditionnement permettrait à l'individu d'effectuer de meilleurs choix, des choix d'aliments plus sains, de qualités et de quantité plus raisonnables : « L'alimentation fractionnée favorise le déconditionnement de ce type de comportement car tout le problème est là : le conditionnement induit au profit d'une alimentation excessive est associée à des influences externes (publicités) » (Chevallier 2010, p. 20). Pour appuyer ses hypothèses, L. Chevallier fait de la faim le symptôme d'un trouble fonctionnel et crée à cet égard une typologie de la faim (faim physiologique, faim psychologique, faim compulsive et faim

déstructurée). D'après lui, nous sommes avant tout des « mangeurs sous influences », soumis à des stimulations constantes. Le cerveau, et plus précisément la capacité des publicistes et des industriels à manipuler notre cerveau, est à mettre en cause dans notre besoin de manger des aliments malsains : « on joue souvent sur votre inconscient – parfois de façon subliminale – grâce à une parfaite connaissance des mécanismes du cerveau pour modifier vos comportements » (Chevallier 2010, p. 23) L'hypothalamus en tant qu'outil de régulation naturel des prises alimentaire est constamment malmenée par la vie occidentale contemporaine :

« Les données externes sont les signaux influençant les prises alimentaires (...) la vue d'un mets appétissant, certaines publicités alléchantes, stimulent les prises alimentaires (...) L'hypothalamus intègre aussi le processus de mémorisation, c'est à dire le souvenir du plaisir procuré par la consommation d'un produit (...) il permet également l'adaptation des besoins en fonction du climat » (Chevallier 2010, p. 25).

Pour ne pas tomber dans des pathologies extrêmes et des comportements addictifs vis-à-vis de l'alimentation industrielle, le lecteur doit suivre à la lettre les programmes de déconditionnement proposés par les auteurs. La « junk food » porte bien son nom, perçue comme une toxicomanie, une dépendance des individus à l'égard d'une alimentation malsaine ayant toutes les caractéristiques précédemment décrites de la modernité : rapidité, facilité et liquidité.

## **8. Discours diététiques : la création d'une nouvelle normativité**

Après avoir décryptés les représentations et les fonctionnements des discours diététiques autour de l'alimentation santé, nous nous intéressons à l'aspect prescriptif de ces derniers. En effet, il ne s'agit pas uniquement pour les auteurs d'accumuler des observations et des conseils en matière d'alimentation mais bien d'amener et d'accompagner le lecteur vers une nouvelle alimentation : « Vous devez avoir conscience que vos comportements sont modifiés, voire plus ou moins conditionnés, subtilement, et ce par des influences extérieures » (Chevallier 2010, p. 30). Au delà d'une incontournable prise de conscience, les ouvrages proposent un ensemble de stratégies permettant de transformer cette prise de conscience en volonté d'agir puis en actions : « Voilà un schéma directeur (...) l'objectif étant de parvenir à se déconditionner des envies et des pulsions alimentaires (...) Marche à suivre et explications... » (Chevallier 2010, p. 40). Pour précipiter la mise en action, les auteurs utilisent un vocabulaire guerrier : il s'agit d'engager un combat, une lutte contre les aliments malsains. Pour cela, il faut opter pour des stratégies et des fonctionnements aux accents martiaux, voire brutaux. Le champ lexical de l'action, du management et de la gestion côtoie un vocabulaire polémique et l'ensemble s'agite sous les yeux stupéfaits du lecteur qui jusque là s'était vu ménagé par les auteurs.

Les deux ouvrages sont construits de manière identique. Une première partie descriptive, où l'auteur avance ses propos, développe ses arguments, étale ses connaissances, afin de créer un climat d'inquiétudes, de remise en question sans bousculer plus avant son lecteur. Le fait de déresponsabiliser constamment le mangeur au profit d'une identification d'ennemis supérieurs, manipulateurs et omniprésents, conforte le lecteur dans sa position de victime. Puis dans une seconde partie, plus volumineuse, il s'agit de mettre en place un plan de bataille et d'accompagner son lecteur au combat. Pas d'échappatoires possible, l'application se veut immédiate et sans douleurs : « Individuellement, il est possible d'agir par un meilleur choix des produits alimentaires et de son environnement familial (...) il vous sera facile de les mettre immédiatement en application, sans effort » (Chevallier 2010, p. 71).

Se met en place tout un faisceau d'exigences qui amènent le mangeur à transformer son alimentation au quotidien. Le propos se rigidifie autour d'une mise à l'agenda des pratiques d'achats et de consommation accompagné d'introspection nécessaires et régulières de l'individu sur soi et sur ses pratiques : « La première des attitudes contribuant à améliorer votre approche alimentaire consiste à auto analyser votre type de faim » (Chevallier 2010, p. 14). Le discours se teinte petit à petit d'accents moraux et culpabilisants pour l'individu qui se trouve soudainement projeté en position d'acteur de sa consommation, responsables de ses choix. Jean Valnet rappelle que c'est avant tout « aux consommateurs de rester vigilants » (Valnet 2010, p. 57).

Derrière l'apparente libération prônée par les auteurs, et parallèlement à une prise de conscience et au changement d'alimentation, fait jour une nouvelle normativité, de nouvelles règles, de nouveaux dogmes qui reconstruisent le monde du mangeur sur de nouveaux principes et de nouvelles impositions. Certains les trouveront plus rigides, plus complexes et plus fatigants que les précédents, certains abandonneront et retourneront s'engluer dans les pratiques malsaines et les facilités de la modernité, et certains sortiront plus forts de cette bataille, et auront avancé sur le chemin de l'accession au bonheur et à la santé parfaite. Voici ce que promettent ces ouvrages construits comme des guides, des aides spirituelles, des objecteurs de conscience pour des individus en quête de perfection et de sens : « Le docteur Jean Chevallier présente ici ses ordonnances visant à traiter excès de poids, allergies, hypertensions, etc. Il prodigue ses conseils sur notre mode de consommation, sur les aliments à privilégier (...). Ce livre nous aide à devenir des consommateurs avertis » annonce le texte sur la quatrième page de couverture. « Une bible à consulter chaque jour pour se nourrir intelligemment » annonce fièrement Jean Valnet à propos de ses ouvrages maintes fois réédités.

Parmi les stratégies proposées pour réussir la transformation alimentaire, nous retiendrons la mise à l'agenda



de l'ensemble des pratiques alimentaires et plus généralement des pratiques de soin et de toutes les pratiques ayant trait au corps (hormis les questions liées à la sexualité qui sont étonnamment absentes des différents ouvrages) ; mais aussi la catégorisation systématique des aliments dans une répartition bipartite sain-malsain par l'élaboration de liste d'aliments à bannir ou à privilégier accompagnée des risques et des bénéfices de leur consommation respective. L'omniprésence d'un champ lexical de la gestion et du management de soi où toutes les pratiques sont réinterprétées et décrites à travers un vocabulaire organisationnel qui impose un nouveau rapport au temps, extrêmement normatif, mais aussi l'injonction pour l'individu à agir et une définition du soi et de l'individu interdépendante de nos actions. L'injonction à être soi passe par une imposition à agir, en conscience, au quotidien, pour soi et pour les autres, afin de devenir meilleur.

« Chaque individu se trouvera bien d'assurer lui-même sa propre protection et celle de sa famille achetant ses légumes et ses fruits au petit paysan, au petit retraité, et à la toute petite vieille » (Valnet 2010, p. 44) écrit Jean Valnet. La protection de sa famille devient primordiale et doit être assurée par l'individu lui-même. C'est à l'individu de pallier les carences et les lacunes des institutions politiques modernes qui dénie le risque et semblent incapables d'agir face aux lobbys industriels et financier qui gouvernent le monde moderne. L'engagement militant devient alors un moyen d'agir en citoyen face à la production d'une vie de plus en plus malsaine. Cette dialectique de l'action est complétée par une objectivation continue de soi, à travers des carnets de bords, qui rappellent les pratiques modernes de confession et d'aveu tel que les analyse Michel Foucault (1984). Les ouvrages que nous avons étudiés renforcent les tyrannies modernes de l'authenticité (Taylor 1991). Alors que semble s'esquisser dans un premier temps une critique forte de la modernité et de son fonctionnement, dans un second temps ce sont les outils de cette modernité qui sont utilisés pour tyranniser l'individu. Imposition à agir et à être soi qui conduit à une fatigue de la responsabilité qu'Ehrenberg analysait déjà au début du XXe siècle (Ehrenberg 1999).

## 9. Conclusion

En conclusion, nous souhaitons souligner les potentialités créatrices que crée le délicat passage entre prescription et pratique. Le mangeur n'est jamais le simple exécutant d'un conseil diététique. Les façons dont ils bricolent et s'ajustent, pour se placer entre l'idéal et la réalité, donnent un sens et une cohérence nouvelle à la prescription. La multiplication des sources de connaissances à sa disposition le place déjà dans une position d'acteur, actif et décisif, quant au choix qu'il va faire. Il trie l'information, il la classe et la hiérarchise selon des priorités et des cohérences qui lui sont propres. Ses choix alimentaires sont influencés par ses lectures mais

les livres de diététiques ne sont pas sa source unique d'information. D'autres sources, plus légitimes encore, viennent contrebalancer le conseil parfois trop impersonnel, trop froid ou trop rigide des manuels de diététique. Ainsi, une place capitale est accordée aux rapports interindividuels et aux échanges mutuels d'informations. Dans le cadre de la santé, la transmission intergénérationnelle des savoirs devient essentielle, et les remèdes de grand-mère ont la côte. Dès lors, le discours diététique est constamment transformé et réinterprété par les mangeurs, concourant à un processus de réflexivité riche et incessant.

Effets pervers, catastrophisme éclairé, nombreux sont les sociologues de la modernité qui ont décrits les enjeux du progrès. La prise de conscience des risques et la dénonciation des agissements de ceux qui les produisent est l'argument central des deux ouvrages étudiés. Sur le modèle d'une circularité continue des savoirs, les auteurs promeuvent des techniques de préservation de la santé, occultant celles que la société moderne a construite, et commercialisé comme étant l'apanage du progrès sanitaire. La santé devient le cœur des préoccupations sociales des individus : perdre la santé place l'individu en position de faiblesse, de fragilité et de vulnérabilité, la garder permet au contraire d'accéder au bonheur et à la sérénité. Finalement, ce que propose ces ouvrages, c'est un changement de vie général. Les aliments viennent s'harmoniser et s'équilibrer dans une sorte de symbiose circulaire où d'autres pratiques trouvent également leur place : hygiène, rapport au corps, pratiques de soin. Une nouvelle éthique de vie à forger et à découvrir qui progressivement englobe l'ensemble des domaines de la vie pour devenir constitutive du « soi ». A travers une santé toujours plus parfaite, toujours renouvelée, c'est un chemin vers le bonheur qui est dessiné. La transformation et l'affirmation d'un soi plus vertueux, plus respectueux et plus proche de la nature et de ses racines fait miroiter une vie meilleure. Le lien avec le passé n'est pas perçu comme un retour en arrière mais comme la liaison nouvelle du passé, du présent et du futur, éclairant l'avenir d'un jour nouveau. La comparaison des deux ouvrages témoigne de l'évolution de la société française en matière de santé publique et de l'importance de plus en plus grande accordée à l'alimentation des citoyens. Les mots choisis par Jean Valnet pour sensibiliser le lecteur transforment les individus en consommateurs responsables. Au début des années 90, le consomm-acteur évolue dans une société perçue comme maîtrisable. La santé, plus précisément la "bonne santé", est avant tout une affaire de choix et surtout de "bon choix". L'individu est libre de s'informer et de s'instruire sur son alimentation, guidé par des médecins bienveillants, tel que Dr. Jean Valnet. Vingt ans plus tard, cette recherche de savoir s'est transformée en une quête frénétique voire obsessionnelle d'informations. L'ouvrage de L. Chevallier reflète l'instabilité d'une société devenue incontrôlable. Ses propos

sont plus ambivalents que ceux de son confrère, les injonctions paradoxales plus nombreuses, et pourtant la nécessité de présenter le doute scientifique comme un certitude, d'annoncer des découvertes et des vérités restent au cœur du discours. Industrie et chimie continuent d'être identifiés comme les premiers destructeurs des santés et des consciences individuelles. Mais cette fois, l'individu ne peut plus maîtriser l'ensemble des effets de son environnement, ce qui touche directement à l'alimentaire est pourtant pensé comme potentiellement contrôlable. Ainsi s'explique la focalisation de ces dernières décennies sur l'alimentation comme enjeu prioritaire de maintien de la santé. Au-delà d'un discours sur la bonne santé et de méthodes pour y parvenir, les ouvrages de J. Valnet et L. Chevallier reflètent la complexité pour les individus d'évoluer dans des sociétés en mutation permanente, et la nécessité, en contre partie, de créer les certitudes de son existence.



## Bibliographie

- Beck, U., 1986, *Risikogesellschaft. Auf dem Weg in eine andere Moderne*, Suhrkamp Verlag KG ; trad. fr. *La société du risque*, Paris, Flammarion, 2001.
- Callon, M., Lascoumes, P., Barthe, Y., 2001, *Agir dans un monde incertain*, Paris, Seuil.
- Chevallier, L., 2010, *Mes ordonnances alimentaires*, Ed. les liens qui libèrent, Le livre de Poche.
- Corbeau, J-P, Poulain, J-P., 2008, *Penser l'alimentation. Entre imaginaire et rationalité*, Paris, Ed. Privat OCHA.
- Douglas, M., 1966, *Purity and danger : an analysis of concepts of pollution and taboo*, London, Boston, Routledge & Kegan Paull ; trad. fr. *De la souillure : essai sur les notions de pollution et de tabou*, Paris, Edition La Découverte, 2001.
- Ehrenberg, A., 1999, *La fatigue d'être soi : dépression et société*, Paris, Odile Jacob.
- Fischler, C., 1990, *L'Homnivore*, Paris, Odile Jacob.
- Foucault, M., 1984, *Le souci de soi*, Paris, Gallimard.
- Giddens, A., 1991, *The consequences of modernity*, Cambridge, Polity Press ; trad. fr. *Les conséquences de la modernité*, Paris, L'harmattan, 1994.
- Hubert, A., 2007, *La santé est dans votre assiette : même pas vrai !*, Érès.
- Lupton, D., 1994, *Medicine as Culture, Illness, Disease and the Body in Western Societies*, London et New York, SAGE Publications.
- Lupton, D., 1999, *Risk*, London et New York, SAGE Publications.
- Poulain, J- P., 2002, *Sociologies de l'alimentation*, Paris, PUF.
- Taylor, C., 1991, *The malaise of modernity* ; trad. fr. *Le malaise de la modernité*, Paris, Ed. du Cerf, 1994.
- Valnet, J., 1985 (2010), *Se soigner par les légumes, les fruits et les céréales*, Ed. Libraire Maloine, Le livre de Poche.
- Vigarello, G., 1993, *Histoire des pratiques de santé : le sain et le malsain depuis le Moyen âge*, Paris, Seuil.
- Vigarello, G., 1987, *Le propre et le sale*, Paris, Seuil,