

Noël, boustifaille et culpabilité

Une analyse tirée de « Saine alimentation : entre nutriments et storytelling »
par Pierre Fraser (PhD, linguiste et sociologue).



Quand la table des fêtes se transforme en tribunal

La table de Noël, autrefois lieu de réjouissance et d'excès assumé, s'est lentement muée en un tribunal nutritionnel. Chaque convive est sommé de justifier chaque bouchée. Le plaisir semble désormais devoir se consommer à voix basse, teinté d'une gêne nouvelle.



La contradiction moderne : un excès autorisé mais condamné

Noël incarne un paradoxe culturel majeur :

- **L'attente de l'excès** : Manger plus que de raison est traditionnel, presque attendu.



- **La performance de la culpabilité** : Cet excès doit s'accompagner d'excuses, de promesses de rédemption et de confessions.



« La fête est permise, à condition d'être suivie d'une confession. »

Première cause : le nutritionnisme, notre nouvelle morale domestique

La morale s'est déplacée de l'âme vers l'assiette. Il fut un temps où la faute passait par le péché; aujourd'hui, elle passe par le sucre. Les préceptes nutritionnels, simplifiés et médiatisés, ont fourni un nouveau langage pour la culpabilité, sans jamais parler de faute.



Nutrition Facts	
4 servings per container	
Serving size	1 ctup (16g)
Amount Per Serving	
Calories	240
% Daily Value*	
Total Fat 9g	9%
Saturated Fat 7g	10%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 15mg	2%
Total Carbohydrate 12g	12%
Dietary Fiber	7%
Sugar 12g	
Incl es 0g Added Sugars	0%
Protein 0g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 0mg	0%
Iron 0mg	5%
Iron 1mg	4%
Potassium 100mg	5%

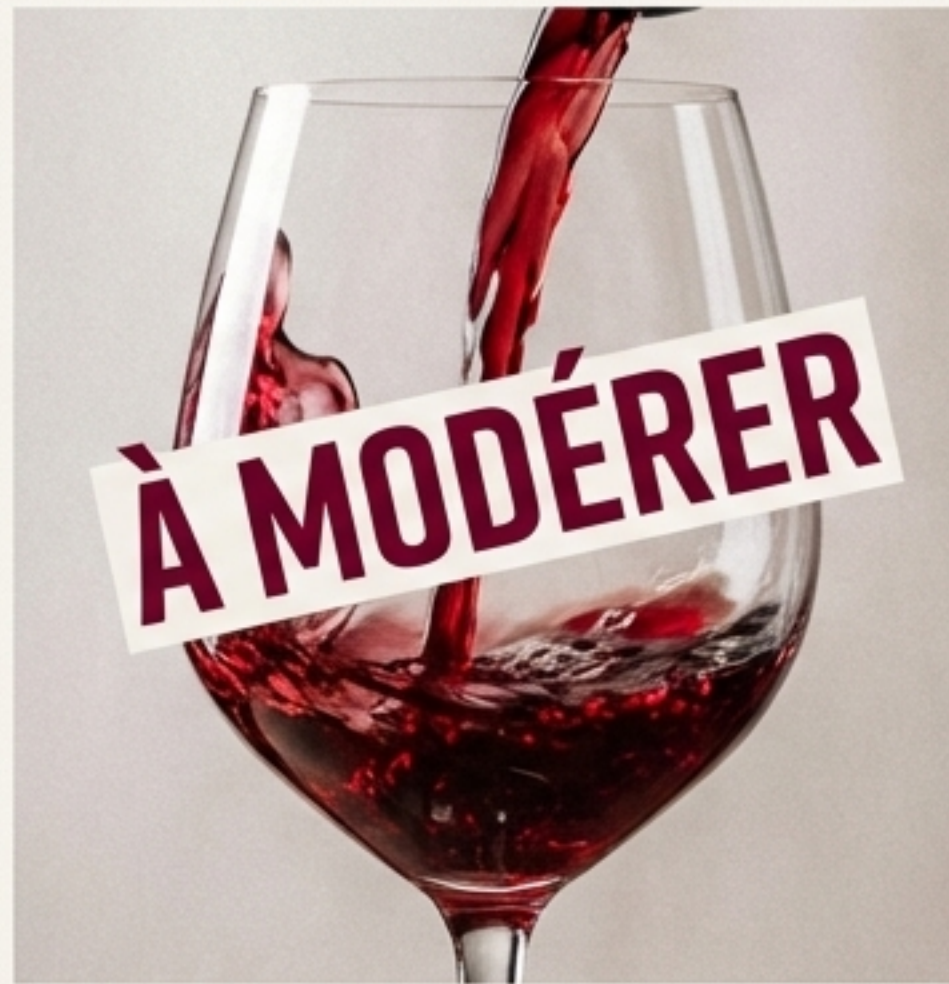
*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a diet of 2,000 calories. Based on a diet of general nutrition advice.

La grammaire de la culpabilité alimentaire

Ce nouveau discours moral n'interdit pas, il suggère. Il ne condamne pas, il « fait savoir ». Ce vocabulaire feutré transforme chaque individu en son propre surveillant.




Le gras n'est plus un péché, il est « **problématique** ».



Le vin n'est plus un vice, il est « **à modérer** ».



Le dessert n'est plus un plaisir, il est une « **tentation** ».

A photograph of a group of people sitting around a wooden dining table in a dimly lit room. In the foreground, a man with long dark hair and a beard is looking towards the left. Behind him, another man with short hair is smiling slightly. The table is set with white plates, glasses of wine, and various dishes. A semi-transparent white box with text is overlaid on the left side of the image.

Deuxième cause : le regard des autres, l'ingrédient principal

On ne culpabilise jamais seul. La culpabilité est un phénomène relationnel, qui naît du regard réel ou anticipé de notre entourage.

À Noël, ce regard est omniprésent et se manifeste à travers des remarques, des plaisanteries ou des justifications.

« Le plaisir pur — celui qui ne s'explique pas — devient presque indécent. »

Le repas de Noël comme une performance sociale

La table devient une scène où chacun joue un rôle soigneusement calibré pour naviguer la tension entre plaisir et norme :



Le bon vivant

Assume l'excès avec bravade.



L'ascète

Se restreint de manière ostensible.

Le commentateur

Analyse la composition nutritionnelle des plats.



Le rédempteur

Rappelle à tous qu'« après, il faudra éliminer ».

Le paradoxe festif contemporain



Ce qui rend les fêtes si épuisantes n'est pas l'abondance, mais la nécessité de la gérer symboliquement. Autrefois, la fête suspendait les règles. Aujourd'hui, elle impose une négociation permanente avec elles.

- * On mange, mais **en sachant**.
- * On boit, mais **en comptant**.
- * On savoure, mais **en anticipant la correction**.

L'émergence d'une nouvelle condition : l'abondance culpabilisante



Nous vivons dans une culture où l'abondance matérielle est omniprésente, mais sa jouissance est moralement taxée. La table de Noël est pleine, mais l'esprit ne l'est jamais complètement. Chaque plaisir est doublé de son commentaire intérieur, chaque bouchée accompagnée d'un arrière-goût moral.

Noël n'est pas la cause, mais le révélateur

La culpabilité alimentaire n'est pas née à Noël ; la fête agit simplement comme un « **révélateur chimique** » des tensions de notre époque :



Plaisir vs **Contrôle**
Corps vs **Norme**
Liberté individuelle vs **Injonctions collectives**

Plaisir vs **Contrôle**
Corps vs **Norme**
Liberté individuelle vs **Injonctions collectives**

Le véritable enjeu : la perte du droit à l'excès

Le problème n'est pas la dinde, ni le vin, ni la bûche. C'est l'impossibilité croissante de notre culture à accepter l'excès comme un moment légitime, circonscrit et sans dette morale. Nous avons oublié comment célébrer sans avoir à nous justifier ou à promettre une réparation.



Redéfinir le luxe à l'ère du contrôle

« Peut-être que le véritable luxe, aujourd'hui, serait de manger sans commentaire. De boire sans justification.

De célébrer sans promettre réparation. Non par inconscience, but par fidélité à l'esprit même de la fête : celui d'un excès rare, assumé, et justement parce qu'il est rare, profondément humain. »

– Pierre Fraser

Enjeux et défis face à la nouvelle police alimentaire

L'alimentation contrôlée, promue par les « nutritionnistes » moralisateurs sur les plateformes comme Instagram, représente un défi majeur. Le risque n'est pas seulement de gâcher un repas de fête, mais de normaliser une surveillance de soi permanente qui confond la santé avec la restriction et le bien-être avec la performance.

L'enjeu est de taille : il s'agit de défendre le droit à un plaisir non quantifié, de préserver les rituels collectifs de la seule logique du calcul et de réaffirmer qu'être humain, c'est aussi savoir, parfois, déborder.

