

Nutritionniste : régulateur des corps et des consciences

Une analyse basée sur la thèse
de doctorat de Pierre Fraser

Pierre Fraser (PhD, linguiste et sociologue)



La santé comme projet personnel : une question de gestion

La réponse aux risques de prise de poids semble simple : une alimentation équilibrée et de l'activité physique. Mais quand ? Le temps libre devient un espace à optimiser. Pour beaucoup, cela signifie des séances de sport tôt le matin, le soir après le travail, ou le week-end, empiétant sur les moments de détente.

La logique est celle du monde professionnel : il faut rechercher l'efficacité, planifier son temps, gérer ses activités et ses relations pour contenir le risque. Le succès est présenté comme une question de volonté et de maîtrise de soi.



Les quatre piliers de l'autosurveillance

L'individu est invité à surveiller en permanence quatre critères pour éviter le développement de la masse adipeuse :



Le type de
nourriture ingérée.



Toute prise de
poids inérite.



L'augmentation du
tour de taille.



Le manque
d'activité physique.

Des médecins aux magazines, en passant par les sites Internet, de multiples sources le guident pour 'agir sur lui-même de façon tout à fait autonome'. Le choix lui revient, mais il est puissamment orienté.

A faint, light gray background graphic consisting of a network of interconnected nodes and lines, resembling a molecular structure or a complex web, is visible behind the text.

Mais qui sont les architectes de cette norme ?

“Le rôle du nutritionniste n’est pas innocent. Au même titre que la médecine et la santé publique, le nutritionniste devient un acteur de la santé disposant de la capacité à émettre des recommandations...”

— Pierre Fraser

Le nutritionniste n’est pas un simple guide. Il participe activement à la régulation des environnements et à la transformation des attitudes.
C'est ici que l'analyse sociologique commence.

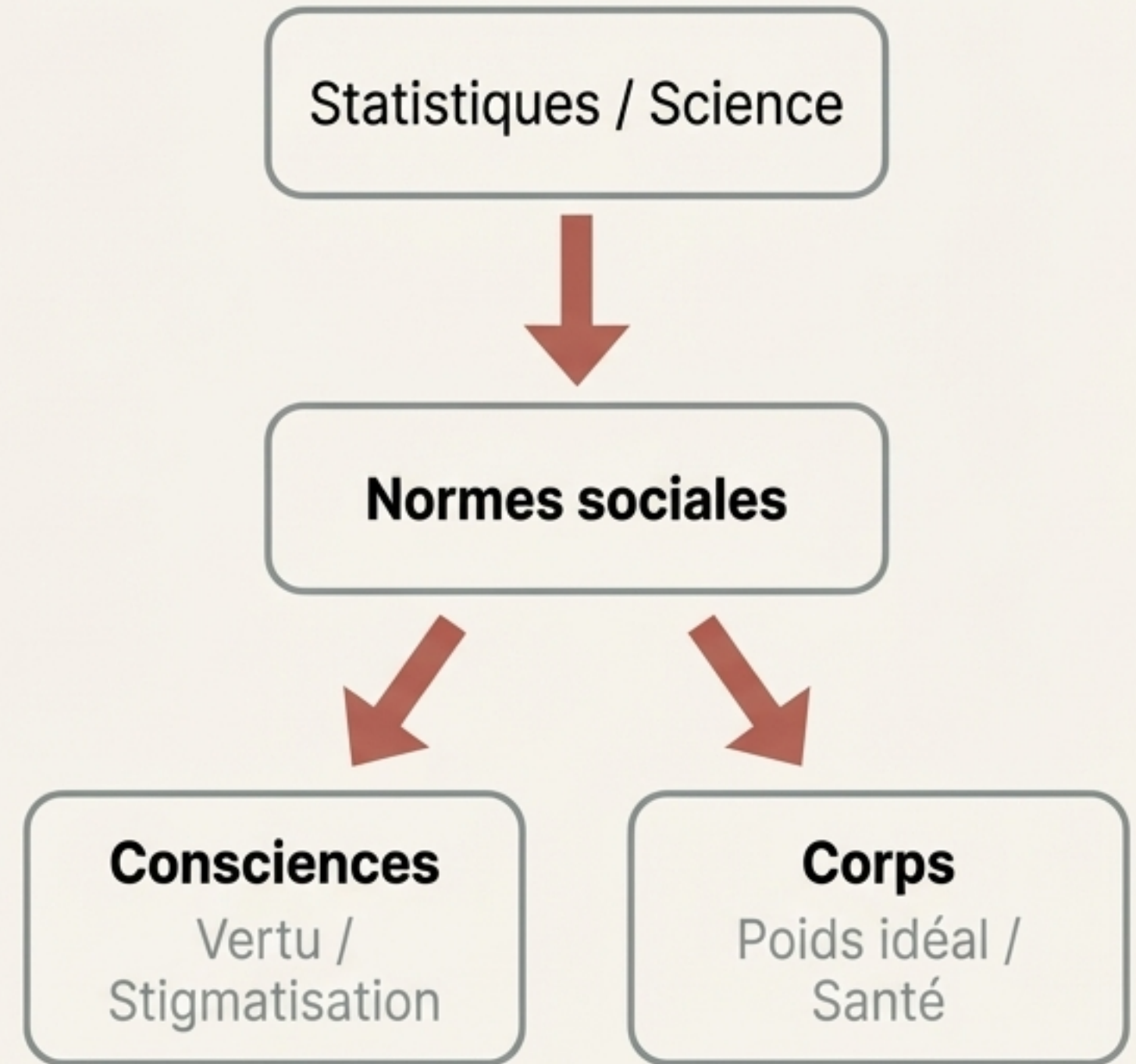
Le biopouvoir : réguler les corps et les consciences

Le nutritionniste exerce un **biopouvoir**, au sens où l'entend Michel Foucault. Il agit à la fois sur les corps individuels et sur la population entière.

Comment ? Par l'intermédiaire de normes édictées à partir de statistiques et de recherches scientifiques.

Régulateur des consciences: Manger sainement et afficher un corps mince deviennent des signes de vertu. Leur absence peut mener à la stigmatisation sociale.

Régulateur des corps: L'objectif est une image idéalisée du corps sans excès de poids, symbole de santé, dont l'origine remonte à l'indice de masse corporelle d'Adolphe Quetelet au XIXe siècle.

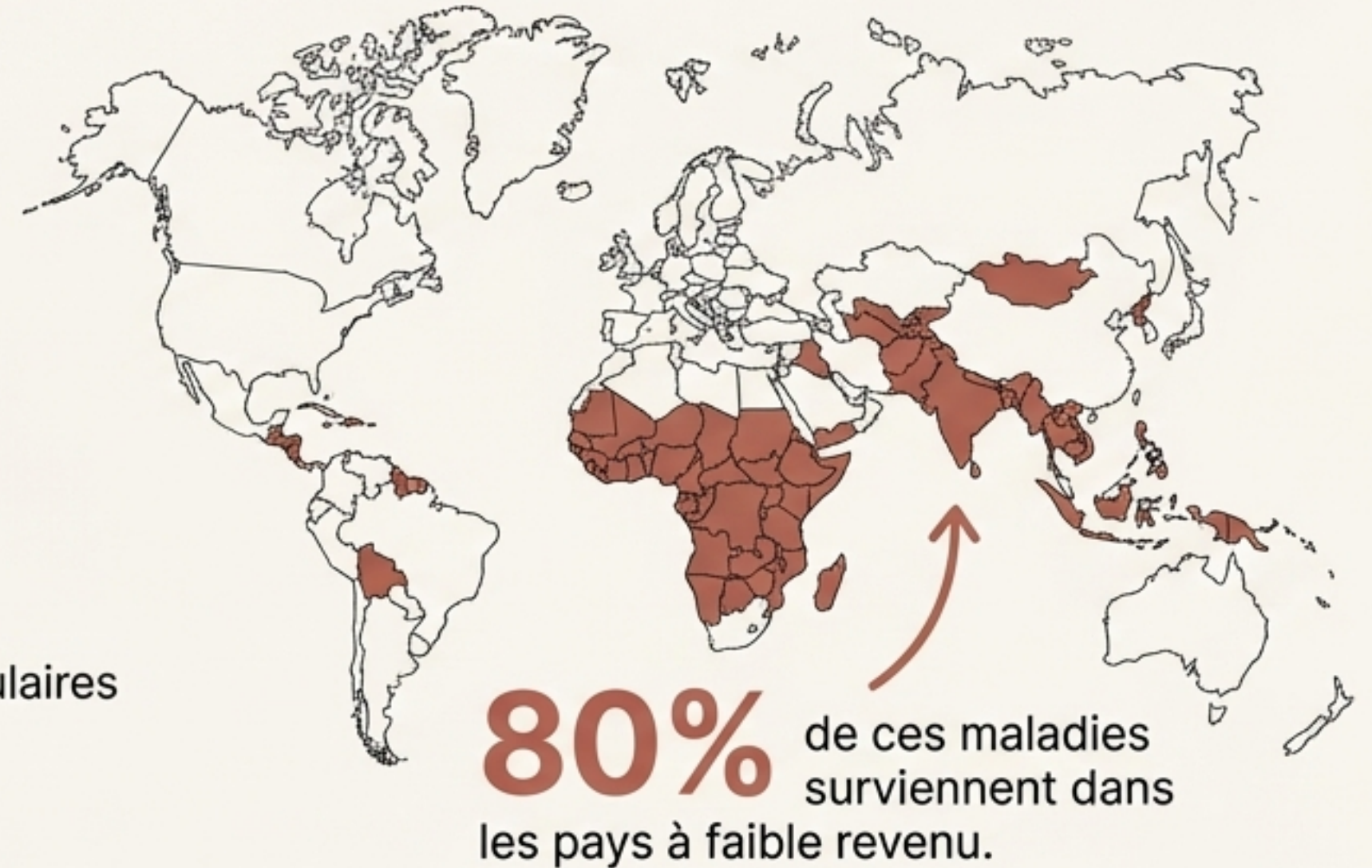
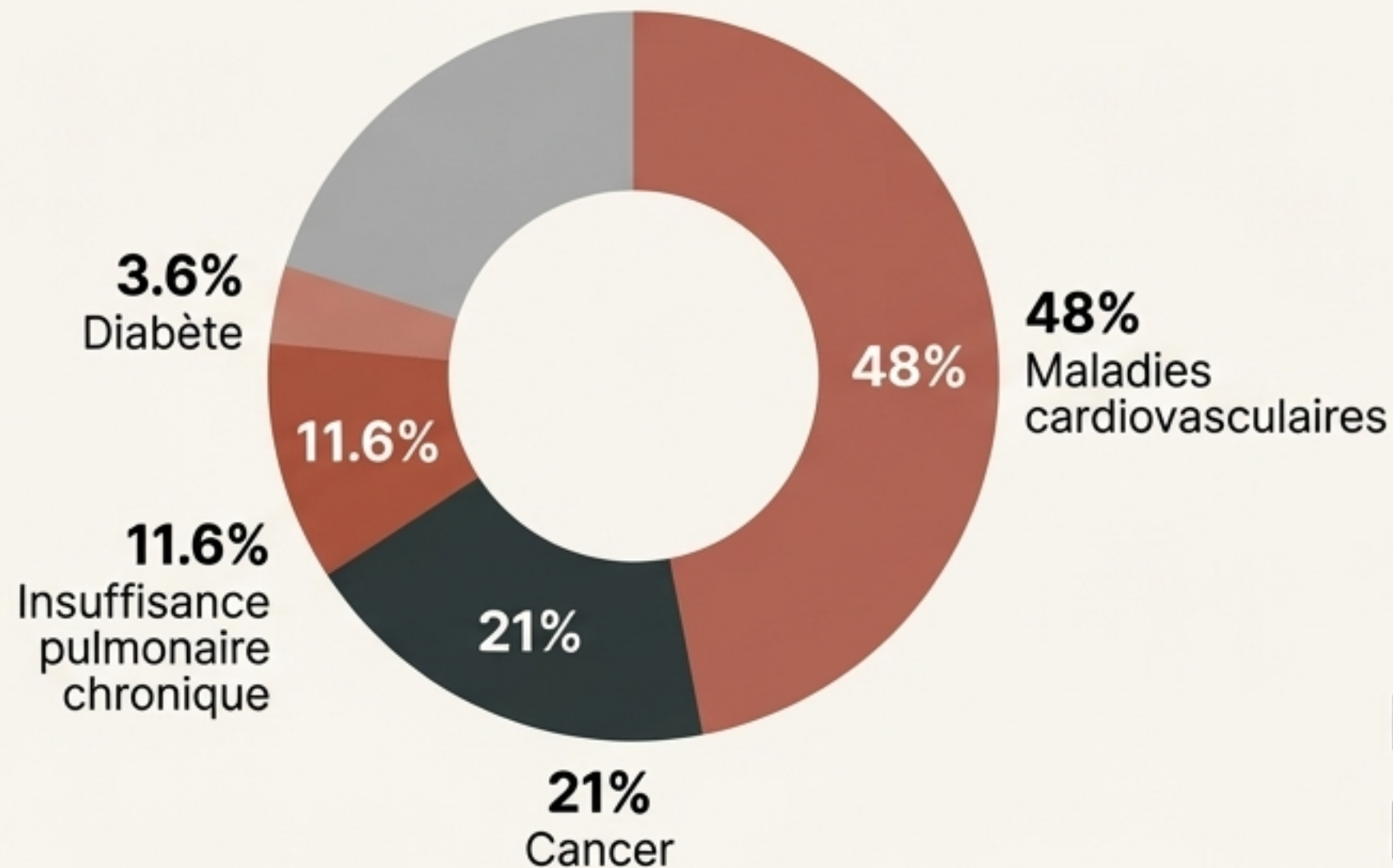


Un enjeu de santé publique mondial

Les deux comportements ciblés – la sédentarité et une mauvaise alimentation – sont identifiés comme les facteurs déterminants des maladies non transmissibles, le principal problème de santé publique mondial.

63%

des 57 millions de décès dans le monde en 2008 étaient causés par des maladies non transmissibles.



Impact : 29 millions de décès prématurés (avant 60 ans).

L'organisation mondiale de la santé (OMS) en action

Face à ces statistiques, l'OMS formule des recommandations claires à deux niveaux.

Pour l'individu



- 30 minutes d'activité physique modérée par jour.



- Arrêt du tabac.



- Une alimentation équilibrée.

Pour les responsables politiques



- Politiques de transport sécurisant piétons et cyclistes.



- Interdiction de fumer dans les lieux publics.



- Création de parcs et centres communautaires accessibles.



- Promotion de l'activité physique à l'école et dans la communauté.

La sédentarité : un facteur de risque majeur

60%

Au moins 60% de la population mondiale ne parvient pas à pratiquer le niveau d'exercice physique requis pour minimalement en santé.

Il y a urgence à agir. La sédentarité est un facteur aggravant pour :



Toutes les causes de mortalité.



Le risque de maladies cardiovasculaires, de diabète et d'obésité (risque doublé).



Les risques de cancer du côlon, d'hypertension, d'ostéoporose, de troubles lipidiques, de dépression et d'anxiété.

L'alimentation au cœur de la stratégie préventive



Plus de 2,7 millions de décès par an sont attribuables à une consommation insuffisante de fruits et de légumes.

Les recommandations individuelles de l'OMS :

- ✓ Équilibrer l'apport énergétique pour maintenir un poids normal.
- ✓ Limiter les graisses, en particulier saturées et trans.
- ✓ Privilégier les graisses non saturées.
- ✓ Augmenter la consommation de fruits, légumes, légumineuses, céréales complètes et noix.
- ✓ Limiter la consommation de sucres libres et de sel.

Du conseil individuel à la stratégie collective

L'intervention ne s'arrête pas à l'individu.

- **Niveau collectif (Gouvernements)** : Encouragés par l'OMS à formuler et actualiser des recommandations diététiques nationales basées sur la science.
- **Niveau industriel (Régimes & Restrictions)** : Médecins, nutritionnistes et l'ensemble de l'industrie de la perte de poids ont déjà 'préparé et balisé le terrain' pour atteindre et maintenir un poids idéal.



"...médecins, nutritionnistes et l'ensemble de l'industrie de la perte de poids ont déjà préparé le terrain et il est bien balisé..." — Pierre Fraser

L'individu : un acteur libre mais orienté

Le cercle est complet. L'individu est au centre, doté de la 'liberté' d'adhérer ou non aux normes proposées.

La nuance critique :

- Cependant, cette liberté s'exerce dans un environnement où :
- Le 'bon' choix est présenté comme une **vertu morale**.
- Le 'mauvais' choix est associé à un **risque de mort prématurée**.
- Une industrie entière est structurée pour **guider ses décisions**.



Dans ce contexte, que signifie réellement le 'choix personnel' ?

Résumé : la nutrition comme outil de régulation sociale

1. **Le point de départ:** Une pression est exercée sur l'individu pour qu'il gère sa santé comme un projet, optimisant son temps et ses choix.
2. **L'acteur central:** Le nutritionniste, soutenu par la médecine et la santé publique, agit comme un régulateur, traduisant les données scientifiques en normes de comportement.
3. **Le mécanisme:** Ce 'biopouvoir' façonne les consciences (la minceur comme vertu) et les corps (le poids idéal comme objectif de santé).
4. **La justification:** Des statistiques mondiales alarmantes sur les maladies non transmissibles légitiment cette intervention à grande échelle.
5. **La conclusion:** L'individu est ainsi placé au point de rencontre de forces sociales et politiques massives, où ses choix 'personnels' de santé deviennent un enjeu de régulation de santé massives, où ses choix : 'régulateur des corps et outil de régulation de la population.