



# **Pourquoi manger sain rime toujours avec maigrir ?**

Une déconstruction de l'évidence à travers  
l'histoire du XXe siècle.

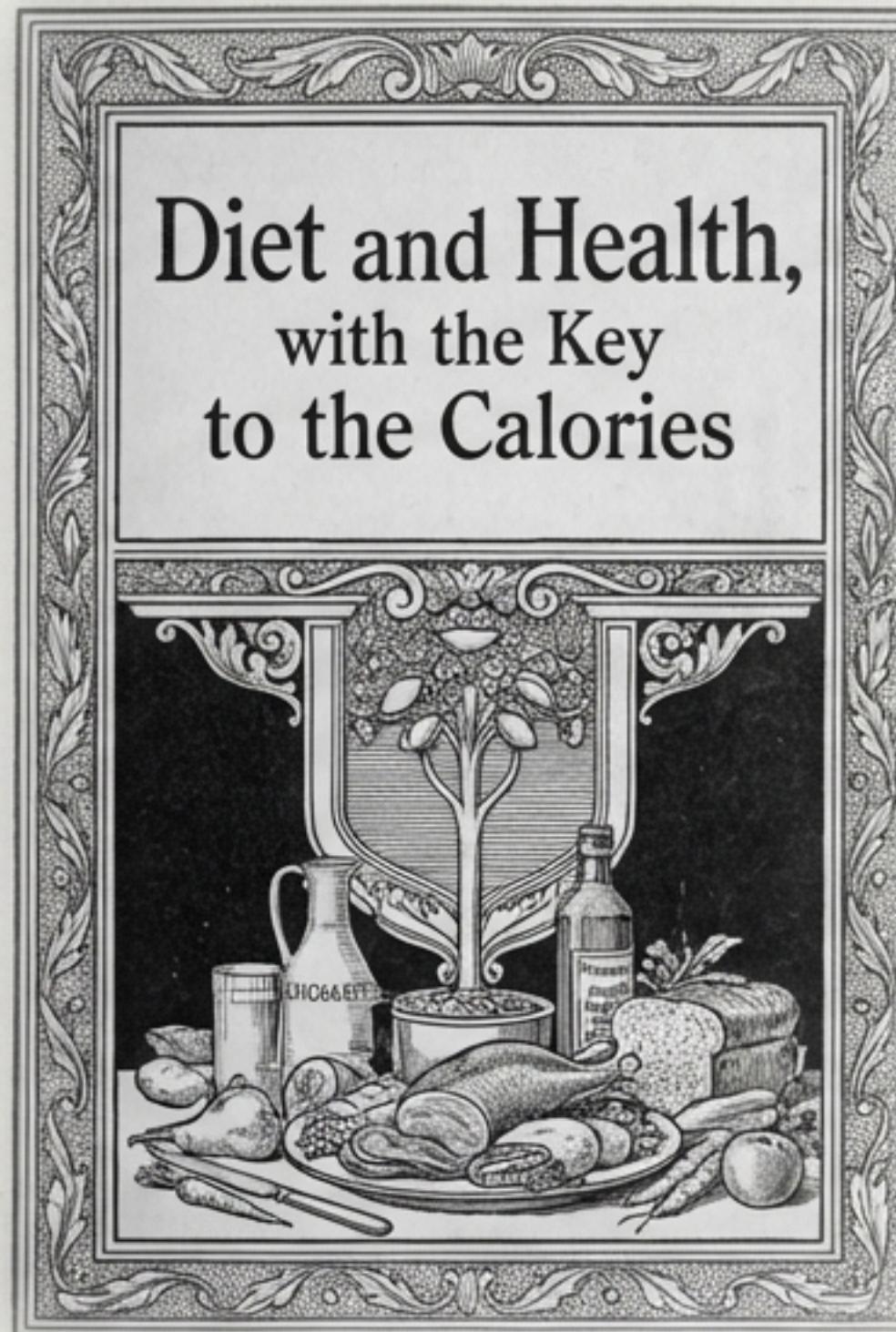
Basé sur la thèse de doctorat de Pierre Fraser (PhD, linguiste et sociologue).

# Une question de discours, pas de nutrition

L'association entre « saine alimentation » et « perte de poids » nous semble naturelle, voire évidente. Pourtant, elle est le fruit d'une construction sociale façonnée au fil du temps.

- Le discours sur la santé, bien qu'articulé autour de la nutrition et de l'activité physique, aboutit presque toujours à une conclusion : la minceur est synonyme de santé.
- Cette présentation retrace la genèse de cette idée en analysant les moments clés qui l'ont forgée.





# 1917 : l'invention de la calorie comme unité de mesure personnelle

L'ère des régimes modernes commence avec Lulu Hunt Peters, un médecin américain qui transforme radicalement notre rapport à la nourriture. Son livre *Diet and Health, with the Key to the Calories* devient un phénomène.

 **Publication en 1917.**

 **Succès de librairie :** vendu à plus de 800 000 copies, 4e au palmarès des ventes en 1923.

 **Contexte :** Le rationnement de la Première Guerre mondiale est utilisé comme argument patriotique ("Watch Your Weight / Anti-Kaiser Classes").

 **Expérience personnelle :** Peters y expose comment elle a perdu 70 livres en comptant méticuleusement les calories.

# Quand la nourriture devient un simple total de calories

Le véritable héritage de Peters est un changement de langage. Elle exhorte ses lecteurs à cesser de penser en termes d'aliments pour penser en termes de chiffres.

“ Vous devez connaître et utiliser le mot « calorie » le plus souvent possible que les mots pied, verge, pinte, gallon et ainsi de suite. Vous allez donc manger des calories de nourriture. Au lieu de dire une tranche de pain ou un morceau de tarte, vous direz **100 calories de pain ou 350 calories de tarte.** ”

*une tranche de pain*

100 calories de pain ”

— Lulu Hunt Peters, 1917

# 1927 : la quantification du corps devient publique

L'obsession pour la calorie est rapidement suivie par l'obsession pour le poids. Le pèse-personne public devient un symbole de cette nouvelle préoccupation collective pour la santé.



En 1927, plus de 40 000 pèse-personnes payants (« public penny scales ») sont installés sur tout le territoire américain.

Cet engouement « reflétera la conviction croissante qu'il importe de connaître son propre poids » pour être en santé.

Conclusion de cette première ère :  
La calorie est désormais :

- **Objectivée** : un chiffre quantifiable (« 100 calories de pain »).
- **Intériorisée** : une mesure que chaque individu doit connaître et gérer.

# 1972 : le passage de « manger moins » à « manger différemment »

Le Dr Robert Atkins révolutionne à son tour le monde des régimes. Il ne s'agit plus seulement de réduire les calories, mais de choisir son camp : les protéines contre les glucides.

- **Concept clé:** Le livre Diet Revolution propose de manger à volonté, à condition d'éliminer les glucides.
- **Impact:** Un succès populaire immense.
- **Controverse:** Une controverse féroce au sein de la communauté scientifique.
- **Héritage:** Le début de la diabolisation de certaines catégories d'aliments (les féculents) comme responsables de la prise de poids.

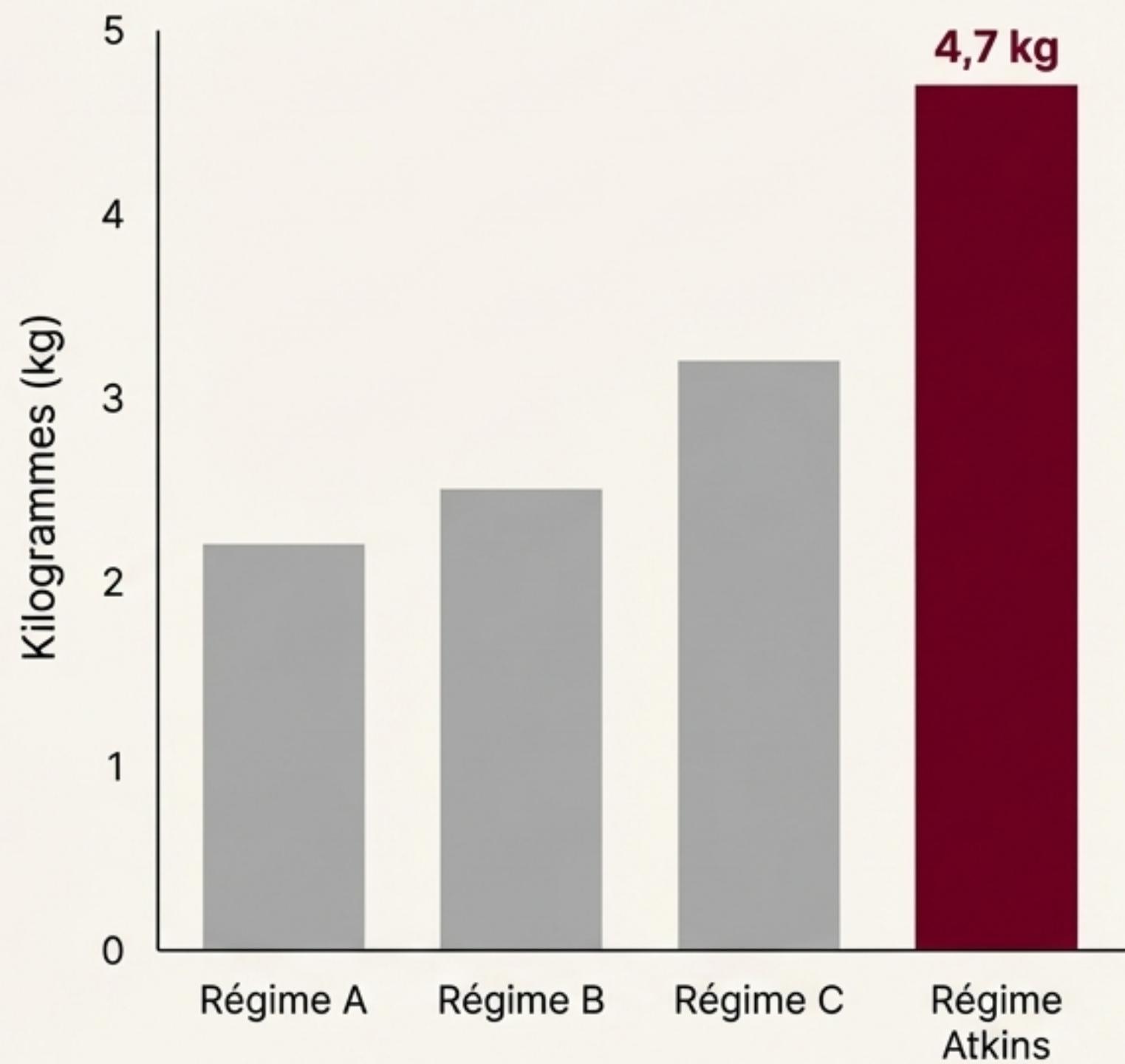


# La science appelée en renfort du discours populaire

Face à la controverse, des études sont menées pour trancher le débat. Une étude en particulier a un impact majeur en donnant une crédibilité scientifique au régime Atkins.

- **Sujets:** 311 femmes préménopausées.
- **Méthode:** Comparaison de 4 régimes différents sur une période de 12 mois.
- **Résultats:** Le régime Atkins s'est révélé le plus efficace, avec une perte de poids moyenne de 4,7 kg (10 livres) et des effets métaboliques bénéfiques.

Perte de poids moyenne après 12 mois



# 1981 : la construction d'une théorie pseudo-scientifique

Avec son second livre, *New Diet Revolution*, Atkins ne se contente plus de donner des règles, il offre une explication biologique qui deviendra un pilier de la culture « low-carb ».

## La théorie d'Atkins en bref :

- Hypothèse:** La consommation de gras saturés réduit la production d'insuline.
- Mécanisme:** Avec moins de glucides, le corps produit des « corps cétoniques » à partir des graisses pour remplacer le glucose.
- Conséquence:** L'augmentation des corps cétoniques conduit à une diminution de l'appétit.
- Conclusion:** La perte de poids est la conséquence de ce mécanisme, et non d'une simple réduction calorique.

**Portée:** Cette théorie ancre durablement dans l'esprit public l'idée que les **féculents** favorisent la prise de poids.

## Le Mécanisme d'Atkins

Apport élevé en gras saturés  
Faible en glucides

Réduction de la production d'insuline

Production de corps cétoniques (cétose)

Diminution de l'appétit

Perte de poids

# Les années 90 et 2000 : quand la science se contredit

Le débat ne se limite pas aux glucides. Le discours scientifique lui-même devient une source de confusion, produisant des études aux conclusions radicalement opposées. L'exemple du végétarisme est frappant.



## 1996 (British Medical Journal)

Une étude sur 11 000 personnes pendant 17 ans conclut que les végétariens vivent plus longtemps et en meilleure santé, avec un **taux de mortalité par cancer réduit de moitié**.

## 2014 (Étude autrichienne)

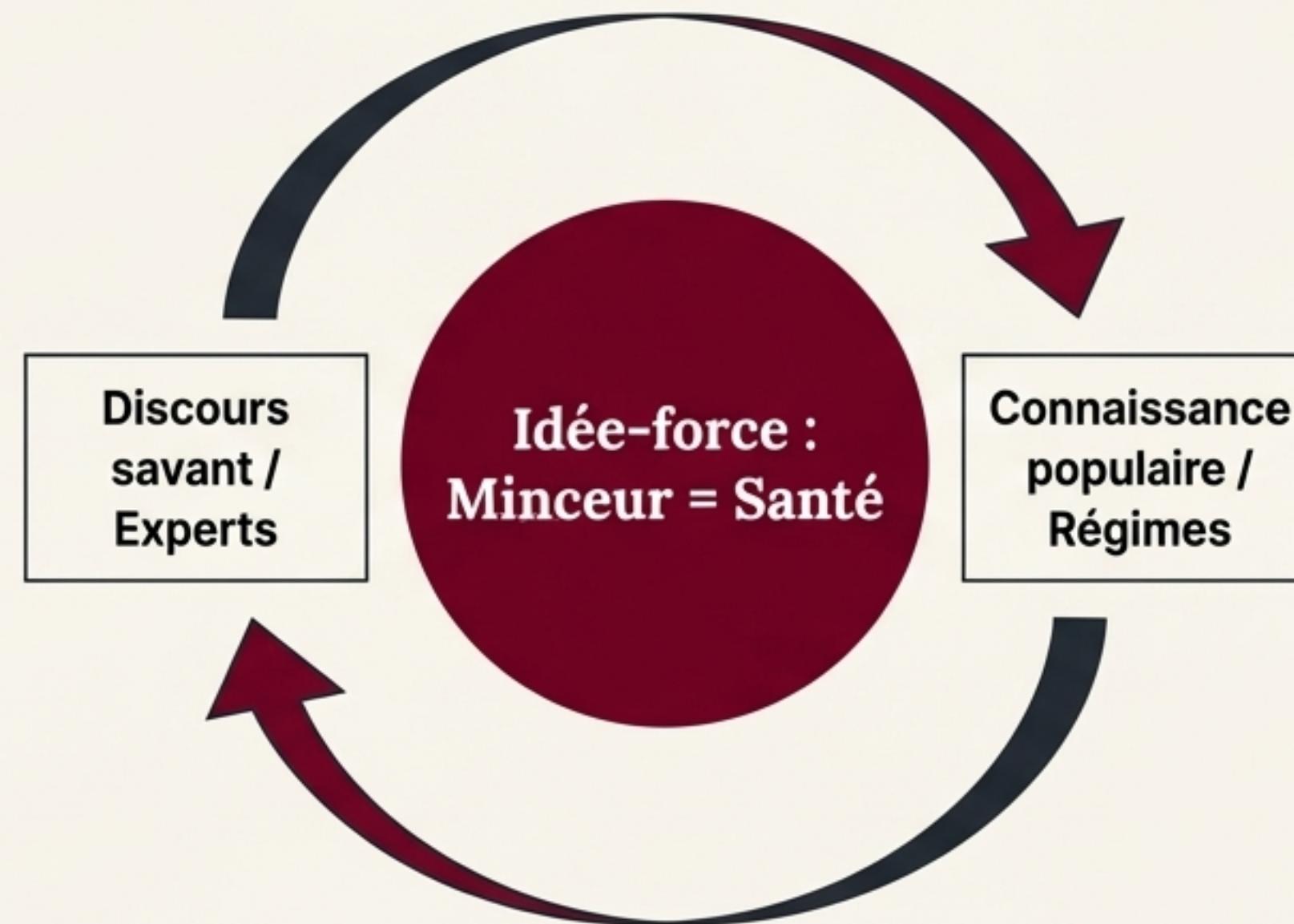
Conclut que les végétariens sont en moins bonne santé, visitent plus souvent leurs médecins, et ont **50% plus de risques** de développer un cancer ou une maladie coronarienne.

# Deux phénomènes révélés par l'histoire des régimes

L'analyse de ces moments clés révèle deux dynamiques sociales puissantes qui structurent notre rapport à l'alimentation.

## Phénomène 1 : La reformulation permanente du savoir

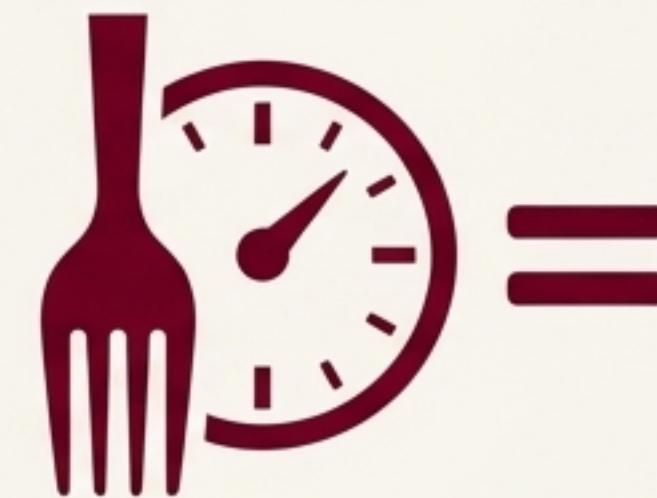
Une « connaissance populaire » (« folk-knowledge ») se nourrit du discours des experts et le reformule constamment. Les frontières entre le discours savant et le discours commun ne sont jamais étanches. Des « idées-forces » circulent de l'un à l'autre.



## Phénomène 2 : L'établissement d'une idée-force centrale

Au-delà des contradictions, une idée domine et structure tout le reste : la minceur est synonyme de santé. La finalité ultime de tous ces régimes, malgré leurs théories différentes, est invariablement la perte de poids.

# Alors, pourquoi manger sain rime toujours avec maigrir ?



Parce que l'histoire du XXe siècle a transformé :

- **Une mesure scientifique (la calorie)** en une norme morale et personnelle.
- **Un objectif (la perte de poids)** en un synonyme absolu de santé.
- **Un débat complexe (la nutrition)** en une opposition simpliste entre « bons » et « mauvais » aliments.

Conclusion : L'équation « sain = mince » n'est pas une vérité biologique immuable, mais l'héritage d'un siècle de discours, de peurs et d'aspirations sociales qui ont façonné notre assiette et notre corps.

# Comprendre le passé pour décoder le présent

Reconnaitre l'origine historique de nos certitudes alimentaires est la première étape pour naviguer plus lucidement dans le flot constant d'injonctions sur la santé et le bien-être.



Cette analyse est issue de la thèse de doctorat de Pierre Fraser, linguiste et sociologue.