

# Comment est né l'idéal de la minceur

L'excès de poids est devenu une maladie courante. Elle a pour origines des erreurs d'alimentation et un manque d'exercice. Dans les pays de l'hémisphère nord, de plus en plus de gens prennent de l'embonpoint, à commencer par ceux qu'on appelle justement les «indoor kids». Mais l'homme n'a pas toujours combattu les kilos en excès. La minceur comme idéal de beauté n'est apparue qu'il y a une bonne centaine d'années. A peu près au même moment que les pèse-personnes dans les gares et les bains publics. Avant, le double menton et la bedaine témoignaient d'un certain bien-être. Le gras montrait qu'on avait largement de quoi se nourrir et servait aussi de protection contre la tuberculose. Une approche approfondie d'anciens idéaux corporels et d'autres réalités peut contribuer à redéfinir les opinions scientifiques et populaires que l'on peut avoir sur les racines de la minceur et de la corpulence.

PAR CHRISTIAN PFISTER ET KASPAR STAUB, UNIVERSITE DE BERNE\*

*\*Christian Pfister est professeur d'histoire économique, sociale et environnementale à l'Université de Berne. Kaspar Staub, licencié en philosophie, écrit sous l'autorité de Christian Pfister et avec le soutien du Fonds national suisse une thèse sur le développement de la taille des hommes et des femmes en Suisse depuis 1800.*

A la fin du XIX<sup>e</sup> siècle, avant que l'Europe centrale ne soit reliée au réseau ferroviaire international, on avait surtout peur d'avoir faim. La plupart des familles utilisaient 60% de leur budget pour assurer les seuls besoins alimentaires essentiels dans la mesure où elles ne disposaient pas d'un bout de terrain à cultiver. Après un printemps glacial et un été pluvieux, il arrivait que le prix des produits alimentaires prenne l'ascenseur sans que les salaires suivent le mouvement. Ce fut le cas en 1853 et 1854. On devait alors, au propre comme au figuré, se serrer la ceinture.

## La bedaine comme signe de richesse

Dans les sociétés agricoles, si l'on affichait de belles rondeurs, on montrait ainsi à son entourage qu'on possédait assez de terrain cultivable ou d'argent pour ne pas craindre la faim. Lors des inspections militaires, le curé de Bümpliz n'avait pas de peine à distinguer les riches paysans des pauvres ouvriers. Il écrivait, vers 1760: «Ceux qui mènent un train de campagne sont des gens bien bâtis et solides, tandis que les ouvriers ont une silhouette maigre et pitoyable.»

D'expérience, les gens de cette époque étaient conscients que la croissance corporelle fai-

ble avait une origine sociale et découlait d'une alimentation insuffisante. A la campagne, les filles solides au corsage bien rempli avaient de meilleures perspectives de mariage que leurs contemporaines graciles. Pendant les grands travaux comme les récoltes de foin, de blé et de pommes de terre, il fallait en effet travailler dur à la maison, à l'étable et dans les champs. Les formes généreuses étaient associées aux joies de la maternité et aux caractéristiques du sentiment maternel. En Suisse alémanique, un chant très populaire ne rappelle-t-il pas que «ma mère est plutôt costaud, elle vient de Sältebach. Et à Sältebach, les filles sont rarement





BETTMANN/CORBIS, ENV. 1900

minces et faibles.» Dans la caricature politique, on représente volontiers le «capitaliste», c'est-à-dire le patron d'une fabrique, avec un gros ventre, un cigare et une assiette débordant de nourriture. Lui seul, en effet, peut s'offrir un tel luxe.

### Les minces passaient pour maladifs

Les femmes maigres, notamment les jeunes filles, passaient pour asociales et acariâtres. Dans les caricatures, les premières combattantes en faveur des droits de la femme étaient représentées avec des corps décharnés. En revanche, quand on présentait les saints, leur corps épuisé devait exprimer leur jeûne religieux qui suggérait aussi leur abstinence sexuelle. Pendant longtemps, on a été persuadé que les gens minces étaient plus sujets aux maladies. Ça ne semblait pas sans fondement quand on considérait celle qui tuait le plus au XIX<sup>e</sup> siècle, la tuberculose. Les coussinets gras-

même du point de vue médical, devaient servir à se protéger de celle-ci.

### La viande pour les hommes, le végétal pour les femmes

Dès le milieu du XIX<sup>e</sup> siècle, l'alimentation et le corps ont été affectés par l'émergence de la physiologie alimentaire et de la médecine. Justus Liebig mit en parallèle la nutrition et un processus de combustion; il fit aussi la différence entre les glucides, les graisses et les protéines. Dès lors, on put calculer la «valeur combustible» de l'alimentation selon sa dose et sa quantité, la mettre en relation avec un besoin déterminé et établir des normes. L'introduction de la calorie comme unité de mesure permit de donner une valeur à l'alimentation en fonction de sa teneur en énergie et ouvrit ainsi une nouvelle ère de la pensée alimentaire. Plus l'homme travaille physiquement, selon la théorie de Julius Liebig, plus il a besoin de protéines, car chaque activité physique consomme de la substance musculaire. En 1881, le physiologiste de Munich Carl Voit présenta une formule standard qui devint rapidement la mesure de toutes choses et justifia la faim de viande de la société bourgeoise. Selon lui, un homme de septante kilos avait besoin d'au moins 118 grammes de protéines par jour, dont un tiers sous forme animale, plus 50 grammes de graisses et 500 grammes de glucides, donc en tout de 2922 kcal. Aujourd'hui, on recommande en gros 500 kcal de moins.

Les normes de Carl Voit restèrent sacro-saintes jusque très avant dans le XX<sup>e</sup> siècle. On les enseignait dans les cours d'économie ménagère, on les lisait

dans les livres de cuisine, on les appliquait dans les cantines d'entreprise et les plans de rationnement. Globalement, il fallait réserver la viande aux hommes et le végétal aux femmes. Pendant longtemps, ce dogme a été combattu, mais en vain, par les partisans du mouvement de médecine naturaliste.

### Nouveaux modes de pensée et de vie

Dès la fin du XIX<sup>e</sup> siècle, la division entre «riches» et «pauvres» basée sur la forme du corps fut remise en question. Le mouvement émergent des réformateurs de la vie (lire en pages 8 et 9), qui recrutait ses zélés surtout au sein de la jeunesse, se mit à critiquer abondamment la civilisation existante et son mode de vie. Les partisans de ce mouvement avaient en commun la conviction que la source de tous les maux résidait dans l'éloignement de la nature et que seul un retour pouvait les guérir. Le mouvement s'attaqua à l'alimentation trop riche, aux vêtements trop près du corps, aux logements étroits et sombres, aux conceptions morales ennemies du corps et de la sexualité ainsi qu'à la destruction des constructions traditionnelles et à la profanation des sites naturels d'importance nationale, comme le Cervin. Les défenseurs de ces nouveaux modes de pensée et de vie décrétèrent que l'état de santé d'un individu s'exprimait dans son apparence extérieure. Sur ce, ils entreprirent de retourner les choses: dès lors, une silhouette élancée fut idéalement déclarée saine, tandis que les corps bien ronds apparurent maladifs et indolents. En Suisse, au début du XX<sup>e</sup> siècle, cette nouvelle manière de voir



KARIKATUR & CARTOON MUSEUM, BASEL

Dans les caricatures de critique sociale des XIX<sup>e</sup> et XX<sup>e</sup> siècles, les capitalistes étaient volontiers dépeints sous les traits de gros individus qui ne laissaient rien au pauvre petit peuple (caricature d'Erich Schillig, vers 1930).

## REPORTAGE

Comment est né l'idéal de la minceur

de vivre trouva son centre sur le Monte Verità, près d'Ascona.

### La dictature de la minceur pour les femmes

Au tournant du siècle, la minceur s'imposa comme nouvel idéal de beauté. Au lieu d'avoir peur de manquer de nourriture, on vécut la double crainte d'être trop gros, simultanément pour des raisons hygiéniques et esthétiques. La consommation d'aliments riches en calories, surtout pour les femmes, devint synonyme de péché. L'excès de poids fut assimilé à un manque de maîtrise de soi.

Avec l'obsession de la minceur sont apparus les désordres alimentaires comme la boulimie et l'anorexie (lire encadré en page 7). Les assurances sur la vie imposèrent une relation de cause à effet entre le poids corporel et l'espérance de vie; elles fixèrent alors des normes de poids correspondantes. Des notions telles que maigre, mince, normal, trop gros trouvèrent leur expression sous forme de mesures et de chiffres. Ce qui permit d'établir des frontières vers le haut et le bas entre «normal» et «malade» et de définir ainsi des groupes à risque.

A la suite du rattachement au réseau ferroviaire, dans les années 1870, le prix des aliments de base comme les pommes de terre, le pain, le riz et les pâtes se mit à chuter. Grâce à ce phénomène, les couches défavorisées purent arrondir leur tour de taille et prendre du lard, mais de loin pas dans la mesure actuelle. Les personnes des classes moyenne et supérieure purent quant à eux s'offrir des aliments plus chers et de plus grande valeur comme les fruits, les légumes et les produits laitiers, se distin-

RIDIKÜLL MODE IN DER KARIKATUR, DUMONT LITERARUR- UND KUNSTVERLAG, 2003



L'obsession de la minceur: caricature d'Oliver Schopf «Tu as un look super...»

quant ainsi de nouveau des prolétaires.

Il ne faut pas négliger, non plus, l'importance prise par la gymnastique, le sport de pointe et l'exercice physique. Au tournant du siècle, l'exercice physique a touché les masses au fur et à mesure que le travail physique diminuait et que les gens passaient leur journée assis à un bureau. Finalement, le sport permit au corps de se libérer des vêtements contraignants et dommageables pour la santé, au grand bénéfice des femmes.

L'une de ces contraintes était le corset. Lors de la guerre que provoqua cet accessoire (1900-1905), des centaines de chercheurs attirèrent l'attention sur les conséquences désastreuses pour la santé qu'il avait: nécrose de la partie inférieure des poumons, crampes d'estomac, maux de dos, lésions cardiaques. La nouvelle mode fit bon ménage avec le besoin d'une activité sportive. Les formes du corps qui, jusqu'à présent, restaient dissimulées sous des masses de tissu, émergèrent petit à petit. Les corps eux-mêmes

entrèrent en concurrence, particulièrement au moment où la mode de la baignade se fit plus libre, après la Première Guerre mondiale. Pratiquement tous les médias, épaulés par la publicité, chantèrent les vertus de la minceur, ce qui contribua à fixer dans les esprits le caractère obligatoire du nouvel idéal corporel. Les femmes, surtout, sentirent comme un devoir de se maintenir belles et minces, ce qui, dans les années 1920, se traduisit par la première véritable vogue de la minceur. Chez les hommes, on continua de considérer la bedaine comme le signe extérieur du pouvoir et du rang, ou comme le résultat d'un processus de vieillissement incontournable. Alors même que certains hommes, déjà, s'appliquaient à la combattre, ou tout au moins la détestaient. L'idéal corporel masculin, toutefois, tenait moins en considération la minceur que la musculature.

### La faim de l'après-guerre

Pendant les deux périodes de guerre, on a dû tâtonner pour se

nourrir dans des conditions de pénurie. Une expérience de masse tentée au Danemark pendant la Première Guerre mondiale, par exemple, a contredit l'idée selon laquelle il fallait absolument manger de la viande. Le médecin danois Mikkel Hindhede, quand il était enfant, avait mangé peu de viande, mais en revanche une nourriture campagnarde riche en lait. Aucune conséquence négative n'en avait résulté. Le médecin en conclut même qu'un excès trop important de protéines rendait malade. Alors, en 1917, quand le fourrage pour le bétail devint rare et que le Danemark parut menacé par la famine, sur le conseil de Mikkel Hindhede, on réduisit à un tiers le troupeau de porcs du pays et, à la place de nourriture pour les cochons, on planta des céréales et des pommes de terre pour nourrir la population. Durant les deux dernières années de guerre, les Danois se nourrissent presque exclusivement de produits non carnés. Et tant les cas de mort que de maladie reculèrent!

Pendant la Deuxième Guerre mondiale, la Suisse s'inspira des expériences faites pendant la Première Guerre mondiale. Le système de rationnement se basait d'une part sur le remplacement partiel de la viande par les produits laitiers et les protéines végétales, d'autre part sur une répartition liée aux besoins de chacun, les rations les plus riches allant aux travailleurs de force, aux mères qui allaitaient et aux jeunes. De surcroît, jusqu'en 1944, on doubla la surface des terres cultivées. Vers la fin du conflit, toutefois, la teneur journalière en calories des usagers normaux passa au-dessous de la limite critique de 2000 kcal, ce dont souffrirent surtout les jeunes.

Pendant les premières années qui suivirent la Deuxième Guerre mondiale, la nourriture était relativement chère. Le sujet de la minceur n'était donc pas d'actualité car les gens, en Suisse, avaient été soumis à un «régime doux» par le rationnement. Les premières mises en valeur de données issues d'un programme de recherche en cours révèlent que l'indice de masse corporelle des recrues suisses après le début de la guerre a reculé, puis a retrouvé les valeurs d'avant-guerre à la fin de celle-ci. Les restrictions que vécut, en revanche, l'Allemagne d'après-guerre furent sévères; dans les villes, notamment, régna la famine.

Avec l'éclosion du miracle économique des années cinquante, la masse des gens commença par s'offrir une alimentation plus riche à mesure que son salaire réel augmentait. Il ne faut, toutefois, pas exagérer les effets qu'eut sur les tours de taille cette faim de manger. En effet, en Europe, la plupart des gens allaient encore à leur travail à pied ou à vélo. Et dans les familles qui possédaient une voiture, on utilisait ce véhicule surtout pour des raisons professionnelles ou pour une excursion dominicale. Car l'essence était chère. Un ouvrier spécialisé ne pouvait acheter que quatre litres et demi d'essence avec une heure de salaire alors qu'aujourd'hui, en dépit de la hausse du prix de l'essence, il en obtient quand même quinze à vingt litres.

L'actuelle propagation de cette maladie qui revient si cher à l'économie et se nomme le «surpoids» a, comme on le sait, deux origines: le manque énorme de mouvement et l'ingestion exagérée de calories. La baisse importante du prix de la ben-

## L'obsession de la corpulence

Avec le culte de la minceur sont apparus à la fin du XIX<sup>e</sup> siècle pour la première fois les désordres alimentaires.

Les premières formes d'anorexie semblent s'être exprimées à travers les saints du Moyen-Age dont les corps épuisés sont marqués par des jeûnes extrêmes nés de leur religiosité. A la fin du XIX<sup>e</sup> siècle, la littérature médicale décrit les premiers cas d'«obsession de la corpulence» comme on appelle à ce moment-là l'anorexie. La liste des symptômes tels qu'ils sont énumérés est presque complète et l'on y avertit les gens des dommages qu'ils représentent pour la santé.

Au tournant du siècle, la préoccupation que l'on a de son poids dépasse les bornes, particulièrement chez les femmes. C'est ce qui caractérise aussi bien l'anorexie que la boulimie sous sa forme de maladie psychosomatique autonome. On constate une première augmentation importante de cas durant la vogue de la minceur des années vingt. Dès 1932, on décrit dans la littérature des cas de «boulimie typique» telle que nous la connaissons aujourd'hui, c'est-à-dire des poussées de goinfrerie suivies de vomissements provoqués par soi-même par crainte de prendre du poids. Le caractère psychique de ce mal a été mis au compte des troubles du comportement sans qu'on puisse expliquer l'apparition du sentiment exacerbé de la faim.

zine par rapport aux salaires depuis la fin des années cinquante a donné naissance à de nouveaux modes de vie. Ils impliquent la disponibilité permanente d'une voiture, même pour de courts trajets en ville que l'on pourrait parcourir à pied pour le plus grand bien de la santé. A cela s'ajoute un comportement face à la nourriture qui se traduit par l'assouvissement immédiat de toutes ses envies grâce à un fast-food riche en graisses et des boissons sucrées riches en calories. Les deux phénomènes associés sont uniques dans notre histoire. On ne peut les retrouver dans aucune autre culture connue. □