



ACADÉMIE  
DE LYON

Liberté  
Égalité  
Fraternité

[nathalie.lhostis@ac-lyon.fr](mailto:nathalie.lhostis@ac-lyon.fr)

professeure agrégée au lycée Jacques Brel de Vénissieux

**Exemplier rassemblant différents documents destinés à éclairer la notion de mesure dans l'alimentation ; les documents sont classés en cinq catégories : 1. Le banquet 2. L'héritage du banquet antique dans l'imaginaire occidental, 3. La norme de la modération 4. La tension entre le plaisir et la norme 5. Le prisme du genre.**

## Groupement de documents 1 : le banquet antique

- A. Mosaique romaine d'une scène de banquet, env. 450 ap. J-C, Neuchâtel (Suisse), musée du château de Boudry.



Question 1. Quelles sont les caractéristiques de ce banquet ?  
(Positions des convives, vêtements, meubles, nourriture et boissons)

Question 2. Le motif du « sol non balayé » (*asarotos oikos*) est associé au thème du banquet : quel en est l'effet ?

\* Le motif du sol non balayé est récurrent dans les mosaïques ; il fait écho à des traditions religieuses anciennes : la nourriture présente sur le sol constituerait des offrandes aux morts ou aux divinités domestiques.

\*\* Chez les élites cultivées, ce motif semble prendre une dimension philosophique, celui du *carpe diem*. Les déchets au sol rappellent le cycle vie/mort et insistent sur la brièveté de la vie. Les convives sont ainsi invités à profiter des plaisirs qui leur sont offerts tant qu'ils le peuvent. Ce motif présent sur des mosaïques qui ornaient le sol de la salle-à-manger peut ainsi être associé au squelette miniature qui circulait dans les banquets entre les convives, symbole du *memento mori* (voir Pétrone, *Satiricon*, XXXIV).

Article portant que le sujet :

[https://www.academia.edu/35885215/The\\_as%C3%A0rotos\\_%C3%B2ikos\\_Mosaic\\_as\\_an\\_Elite\\_Status\\_Symbol](https://www.academia.edu/35885215/The_as%C3%A0rotos_%C3%B2ikos_Mosaic_as_an_Elite_Status_Symbol)

\*\*\* Certains chercheurs suggèrent que le motif pouvait aussi avoir une dimension critique, et renvoyer à la vanité des plaisirs humains qui sont éphémères comme la vie.

## **B. Pline Le Jeune, *Lettres*, I, 15.**

*Pline le Jeune est un écrivain et homme politique romain du 1<sup>er</sup> siècle après J.-C. Il est proche de l'empereur Trajan. Sa correspondance témoigne de la vie quotidienne des Romains sous l'Empire.*

LETTRE XV.

PLINE A SEPTICIUS CLARUS.

Vraiment, vous l'entendez. Vous me mettez en dépense pour vous donner à souper, et vous me manquez ! Il y a bonne justice à Rome. Vous me le payerez jusqu'à la dernière obole; et cela va plus loin que vous ne pensez. J'avais préparé à chacun sa laitue, trois escargots, deux œufs, un gâteau, du vin miellé, et de la neige; car je vous compterai jusqu'à la neige, et avec plus de raison encore que le reste, puisqu'elle ne sert jamais plus d'une fois. Nous avons des olives d'Andalousie, des courges, des échalotes, et mille autres mets aussi délicats. Vous auriez eu à choisir d'un comédien, d'un lecteur, ou d'un musicien; ou même ( admirez ma profusion) vous les auriez eus tous ensemble. Mais vous avez mieux aimé, chez je ne sais qui, des huîtres, des viandes exquisés, des poissons rares, et des danseuses espagnoles. Je saurai vous en punir; je ne vous dis pas comment. Vous m'avez bien mortifié; vous vous êtes fait à vous-même plus de tort que vous ne pensez : au moins, vous ne m'en pouviez assurément faire davantage, ni en vérité à vous non plus. Que nous eussions badiné, plaisanté, moralisé! Vous trouverez ailleurs des repas plus magnifiques; mais n'en cherchez point où règnent davantage la joie, la propreté, la liberté. Faites-en l'épreuve; et après cela si vous ne quittez toute autre table pour la mienne, je consens que vous quittiez la mienne pour toute nuire.

Adieu.

Questions possibles :

1. Repérer deux éléments qui caractérisent le banquet en surlignant les passages du texte qui les évoquent précisément.
2. Comparer le document A et le document B.

### C. Plutarque, *Propos de Table*

*Plutarque est un Grec du 1<sup>er</sup> et du début du 2<sup>e</sup> siècle après J.-C. C'est un philosophe, (d'obédience platonicienne), un biographe, un moraliste très important de l'antiquité. Il est un grand penseur de l'empire romain et de la civilisation romaine. Les Propos de Table rassemblent plusieurs sujets de conversation abordés lors des banquets.*

Le poète Simonide, cher Sosius Sénécion, voyant au cours d'un banquet un étranger qui demeurait silencieux à sa place et ne parlait à personne, lui dit: « Mon ami, si tu es un sot, ton attitude est sage; mais si tu es un sage, tu agis comme un sot. » « Il vaut mieux, en effet, comme dit Héraclite, cacher son ignorance », mais ce n'est pas facile au milieu de la détente provoquée par le vin, « qui pousse à chanter l'homme le plus rassis, le fait rire aux larmes et danser, et nous tire des mots que mieux vaudrait garder ». Le poète montre, à mon avis, dans ces vers, la différence qu'il y a entre la simple gaieté due au vin et l'ivresse : chanter, rire et danser, c'est ce que l'on fait quand on a bu raisonnablement, tandis que les bavardages qui dévoilent ce qu'il conviendrait de taire sont l'effet de l'égarement dû à l'ivresse. Aussi Platon juge-t-il que c'est sous l'influence du vin que se manifeste le mieux le caractère de la plupart des hommes; et Homère prouve, en disant: « Ils n'avaient pas fait connaissance à la table l'un de l'autre », qu'il sait combien le vin délie les langues et fait parler. Ceux qui mangent et boivent en silence ne peuvent se connaître : mais comme le vin rend bavard, et que le bavardage révèle et découvre bien des choses qui autrement resteraient cachées, les banquets sont une occasion pour ceux qui y participent de se juger mutuellement. Au point qu'on serait fondé de reprendre Ésope, et de lui dire: « À quoi bon souhaiter des fenêtres mon cher, qui permettent à chacun de surprendre les pensées d'autrui? Le vin ouvre suffisamment nos cœurs et nous montre tels que nous sommes, en nous empêchant de rester tranquilles et en nous dépouillant de toutes attitudes affectées, nous soustrayant complètement à surveillance des règles, comme des enfants qui échappent à leur pédagogue. Qu'Ésope, que Platon et tous ceux qui veulent pénétrer le comportement humain se servent donc du vin pour y parvenir ; ceux, au contraire, qui n'ont pas à se mettre mutuellement à l'épreuve, à pénétrer les secrets des uns et des autres, mais qui ne cherchent qu'à se témoigner de l'amitié, n'introduisent dans leur réunion que des problèmes et des sujets qui maintiennent dans l'ombre les imperfections de l'âme, tout en exaltant ce qui a en elle de meilleur et de plus délicat et qui se laisse conduire comme vers des pâturages et des prairies familières par amour de la conversation.

Question : Quels sont les éléments communs aux documents A, B et C ? En quoi peut-on dire que le document C complète les deux autres ?

## Groupement de documents 2 : l'héritage du banquet antique dans l'imaginaire du repas occidental.

A. Rabelais, *Gargantua*, 1534 (traduction de Marie-Madeleine Fragonard, Belin Gallimard)

*Formation BTS : CGE « A table : formes et enjeux du repas.  
« Mesure et démesure de la table : entre norme et variation » (Nathalie Lhostis)*

*Rabelais est un écrivain du 16<sup>e</sup> s., appartenant au courant de l'Humanisme. Erudit, moine, médecin, il est connu avant tout pour ses romans qui racontent la vie de géants nommés entre autres Pantagruel ou Gargantua. Ses œuvres valorisent le rire, les moments partagés entre « bons compagnons », et donc évidemment les repas gargantuesques...*

Chapitre 4 : Comment Gargamelle, étant grosse de Gargantua, mangea une grande abondance de tripes

Voici à quelle occasion et de quelle manière Gargamelle enfanta. Et si vous ne le croyez pas, que le cul vous échappe ! Le cul lui échappait une après-dînée, le 3<sup>e</sup> jour de février, parce qu'elle avait trop mangé de godebillaux. Les godebillaux sont des grasses tripes de coiriaux. Les coiriaux sont des bœufs engraisés à l'étable et aux prés guimaux. Les prés guimaux sont des prés qui font de l'herbe deux fois l'an. On avait fait tuer 367 014 de ces bœufs gras pour être salés à Mardi gras, afin d'avoir au printemps du bœuf de salaisons au commencement des repas, et ainsi mieux entrer en vin.

Les tripes furent copieuses, comme vous le comprenez ; et elles étaient si friandes que chacun s'en léchait les doigts. Mais le cas diabolique fut qu'il n'était pas possible de les mettre longtemps en réserve, car elles auraient pourri. Ce qui ne semblait pas convenable. D'où il fut conclu qu'ils les bâfreraient sans rien en perdre. Ils convièrent pour ce faire tous les citoyens de Cinais, de Seuillé, de La Roche-Clermault, de Vaugaudry, sans oublier Le Coudray, Montpensier, le gué de Vède, et autres voisins, tous bons buveurs, bons compagnons, et tous bons joueurs de quille. Là le bon homme Grandgousier y prenait un bien grand plaisir, et commandait que tout y aille par pleines gamelles. Il disait toutefois à sa femme qu'elle en mangeât le moins possible, vu qu'elle approchait de son terme, et que cette tripaille n'était pas une nourriture bien recommandable. « Celui qui mâche l'enveloppe a grande envie de mâcher la merde », disait-il. Nonobstant ces remontrances, elle en mangea seize muids, deux hussards et six tupins. Oh la belle matière fécale qui devait boursoufler à l'intérieur d'elle ! Après dîner tous allèrent pêle-mêle à la saulaie, et là sur l'herbe haute, ils dansèrent au son des joyeuses flûtes et des douces muses. Si joyeusement que c'était passe-temps céleste de les voir s'esbaudir.

Question 1 : Quelles sont les deux caractéristiques majeures de ce repas ? Appuyez-vous de manière précise sur le texte.

Question 2 : Comparez cette image du festin et celle du banquet dans les documents de l'antiquité.

## **B. Théophile Gautier, *Le Capitaine Fracasse*, 1863.**

*Théophile Gautier est un écrivain du 19<sup>e</sup> s. membre du Parnasse. Le Capitaine Fracasse appartient à la tradition du roman de cape et d'épée mais en est une version particulière : il raconte les aventures du jeune baron de Sigognac, noble sans le sou, qui rencontre des comédiens et part avec eux vivre une nouvelle vie, une vie de comédien. Cette chute sociale est néanmoins ce qui va lui permettre de retrouver fortune et statut social, grâce à l'amour fidèle qu'il manifeste pour une jeune comédienne. L'extrait nous raconte la première rencontre entre Sigognac et la troupe de comédiens qui va l'adopter.*

Chapitre 2, « Le chariot de Thespis ».

Les comédiens, bien qu'habitué par leur vie errante aux gîtes les plus divers, regardaient avec étonnement cet étrange logis que les hommes semblaient avoir abandonné depuis longtemps aux esprits et qui faisait naître involontairement des idées d'histoires tragiques ; pourtant ils n'en témoignaient, en personnes bien élevées, ni terreur ni surprise.

« Je ne puis vous donner que le couvert, dit le jeune baron, mon garde-manger ne renferme pas de quoi faire souper une souris. Je vis seul en ce manoir, ne recevant personne, et vous voyez, sans que je la fortune n'habite pas céans.

— Qu'à cela ne tienne, répliqua le Pédant ; si, au théâtre, l'on cela nous ne sert des poulets de carton et des bouteilles de bois tourné, nous nous précautionnons, pour la vie ordinaire, de mets plus substantiels. Ces viandes creuses et ces boissons imaginaires iraient mal à nos estomacs, et, en qualité de munitionnaire de la troupe, je tiens toujours en réserve quelque jambon de Bayonne, quelque pâté de venaison, quelque longe de veau de Rivière, avec une douzaine de flacons de vin de Cahors et de Bordeaux.

— Bien parlé, Pédant, exclama le Léandre ; va chercher les provisions, et, si ce seigneur le permet et daigne souper avec nous, dressons ici même la table du festin [...]

Le Pédant reparut bientôt portant un panier de chaque main, et plaça triomphalement au milieu de la table une forteresse de pâté aux murailles blondes et dorées, qui renfermait dans ses flancs une garnison de becfigues et de perdreaux. Il entourait ce fort gastronomique de six bouteilles, pour ouvrages avancés, qu'il fallait emporter avant de prendre place. Une langue de bœuf fumée et une tranche de jambon complétèrent la symétrie. Béalzébut, qui s'était perché sur le haut d'un buffet et suivait curieusement de l'œil ces préparatifs extraordinaires, tâchait de s'approprier, au moins par l'odorat, toutes ces choses exquisées étalées en abondance. Son nez couleur de truffe aspirait profondément les émanations parfumées ; ses prunelles vertes jubilaient et scintillaient, une petite bave de convoitise argentait son menton. Il aurait bien voulu s'approcher de la table et prendre sa part de cette frairie à la Gargantua si en dehors des sobriétés de la maison, mais la vue de tous ces nouveaux visages l'épouvantait et sa poltronnerie combattait sa gourmandise.

Ne trouvant pas la lueur de la lampe suffisamment rayonnante, le Matamore était allé chercher dans la charrette deux flambeaux de théâtre, en bois entouré de papier doré et munis chacun de plusieurs bougies, renfort qui produisit une illumination assez magnifique. Ces flambeaux, dont la forme rappelait celle du chandelier à sept branches de l'Écriture, se plaçaient ordinairement sur l'autel de l'hyménée, au dénouement des pièces à machines, ou sur la table du festin, dans la *Marianne* de Mairé et l'*Hérodiade* de Tristan.

À leur clarté et à celle des bourrées flambantes, la chambre morte avait repris une espèce de vie. De faibles rougeurs coloraient les joues pâles des portraits [...] Un air plus tiède et plus vivace circulait dans cette vaste salle, où l'on ne respirait habituellement que l'humidité moisie du sépulcre. Le délabrement des meubles et des tentures était moins visible, et le spectre pâle de la misère semblait avoir abandonné le château pour quelques instants.

Sigognac, à qui cette surprise avait d'abord été désagréable, se laissait aller à une sensation de bien-être inconnue. L'Isabelle, donna Sérafina, et même la soubrette lui troublaient doucement l'imagination et lui faisaient l'effet plutôt de divinités descendues sur la terre que de simples mortelles. C'étaient, en effet, de fort jolies femmes et qui eussent préoccupé de moins novices que notre jeune baron. Tout cela lui produisait l'effet d'un rêve, et il craignait à tout moment de se réveiller. [...]

La vie semblait revenue à cette habitation morte ; il y avait de la lumière, de la chaleur et du bruit. Les comédiennes ayant bu deux doigts de vin, pépiaient comme des perruches sur leurs bâtons et se complimentaient sur leurs succès réciproques. Le Pédant et le Tyran disputaient sur la préexcellence du poème comique et du poème tragique ; l'un soutenant qu'il était plus difficile de faire rire les honnêtes gens que de les effrayer par des contes de nourrice

qui n'avaient de mérite que l'antiquité ; l'autre prétendant que la scurrilité et la bouffonnerie dont usaient les faiseurs de comédies ravalait fort leur auteur.

Question 1 : Dans les passages soulignés, repérer les procédés qui permettent de souligner l'abondance de nourriture.

Question 2 : A quoi sert la description du chat ?

Question 3 : Comparer ce banquet à celui dépeint par Rabelais.

### C. Goscinny, Uderzo, *Astérix* (1959-2024)



Question 1 : Comment le dessinateur a-t-il donné un vision très positive du festin dans cette image ?

Question 2 : D'après ce que vous savez des BD Astérix, quand intervient ce moment du festin ? Que pouvez-vous en conclure ?

Question 3 : Comparez les documents A, B et C.

### D. Document complémentaire : la tradition du banquet, de Platon à Astérix.

Article de Michel Eltchaninoff, publié le 02 février 2023, dans le *Philosophie Magazine* :  
« Astérix et l'éternel banquet final »

Dans la Gaule d'Astérix, tout finit par des chansons. L'immuable dernière case des albums montre le banquet où la communauté villageoise, réunie sous la voûte étoilée, chante et festoie dans la paix retrouvée. Le philosophe Michel Eltchaninoff discerne un écho du *Banquet* de Platon et une évocation de la fête rousseauiste des premiers âges de l'humanité dans ce moment de plénitude qui est aussi un point d'équilibre instable menacé par la marche inexorable du temps.

**Il y a eu le *Banquet de Platon* :** des hommes boivent du vin, se racontent des histoires et devisent joyeusement sous la lune d'Athènes. Parmi eux, des guerriers et un sage, Socrate, qui reste sobre. Le poète, Aristophane, participe aux réjouissances. Il y a le banquet d'Astérix : des hommes, et parfois quelques femmes, boivent de la cervoise, se racontent des histoires et devisent joyeusement sous la lune d'Armorique et sous un ciel qui n'est pas près de leur tomber sur la tête. Parmi eux, des guerriers et un sage, Panoramix, qui reste sobre. Le poète, Assurancetourix, ne participe pas aux réjouissances. Chez Platon, on se pose des questions insolubles et on se dispute. Chez Astérix, on les résout et on se réconcilie. Si tous les albums d'*Astérix* s'achèvent rituellement sur la vignette du banquet, c'est que celle-ci exprime, au

rebours de l'interrogation philosophique, la fin des doutes et des inquiétudes. Au moins pour un temps.

### **Au centre du cosmos**

**Cette case exprime le retour à l'ordre cosmique et moral.** Elle dessine ce que doit signifier le bonheur en Gaule : familiarité et chaleur (le mot banquet vient de « banc », sur lequel on se serre). Elle dessine en quelques traits et en peu de mots la manière dont on peut remplir le vocable intimidant de Patrie, qui signifie ici « maison ». Il s'agit en effet de revenir au bercail après les longs voyages. Après avoir exploré la froideur et les dangers du monde extérieur, on se rassemble autour du foyer, autour de cette immense flamme qui s'élève mystérieusement au milieu de la table. On y retrouve ses repères familiers. Pour Obélix, ce n'est pas compliqué, surtout après un séjour traumatisant au pays du bœuf bouilli et de la sauce à la menthe : « *Mon petit Idéfix et le sanglier rôti... ! VIVE LA GAULE !* » La maison, ce sont aussi les habitudes, comme celle de taper sur Assurancetourix (*La Grande Traversée* : « *Mais ces considérations ne troublent pas longtemps nos Gaulois qui ont retrouvé, sous les étoiles, la chaleur de l'amitié et leurs petites habitudes* »). Les allusions aux dieux se font moins farce. Les Gaulois se retrouvent au centre du cosmos, sous les étoiles, dans une nuit (sauf deux, à la fin d'*Astérix gladiateur* et d'*Astérix et Cléopâtre*) qui magnifie leur isolement mais aussi leur indestructible union. Quand ils ne sont pas allés explorer la Grèce ou l'Amérique, les Gaulois reviennent d'encore plus loin : on a failli leur voler la recette de la potion magique, on a séquestré l'un d'entre eux ou, pire, on a essayé de les diviser, de désintégrer leur fraternité. Le banquet scelle donc la réconciliation. Après les bouderies, les jalousies, les peines de cœur, « *tous ces soucis compliqués fondent sous les étoiles comme neige au soleil et c'est l'esprit tranquille que les Gaulois fêtent leur amitié retrouvée...* » (*Obélix et Compagnie*). La réconciliation est aussi, après les drames liés au désir de pouvoir ou à l'envie de dominer, un retour à l'égalité. La table ronde l'incarne.

**Mais le banquet n'est pas seulement un rétablissement de l'harmonie.** Il est aussi et surtout un moment de plaisir bruyant. Rabelaisien, surabondant, hyperbolique, carnavalesque, éminemment populaire, absolument sans complexes, il n'a rien à voir avec la réception guindée qui souligne les hiérarchies et ne provoque d'autre plaisir que celui de la vanité. On y dévore, on y boit, on y danse. Même Idéfix a droit à son os. La blague de fin de banquet n'est pas honteuse. Obélix oublie ses complexes et réclame un « petit quelque chose » sur son biscuit (un sanglier), provoquant un rire qui ne réveille pas sa susceptibilité. Comme chez Rabelais, on refuse l'ascèse et la mauvaise conscience. Le rire n'est pas moquerie mais éclat choral. Le plaisir est aussi celui du récit partagé. Chacun évoque ses souvenirs de voyage, qui révèlent ses propres obsessions. On comprend parfois que l'un des personnages va raconter aux autres convives les aventures qui viennent d'être offertes au lecteur. Obélix, lui, n'y arrive pas, pris de fou rire au souvenir des moments les plus drôles. Au plaisir du récit s'ajoute celui de l'éternel retour de la même histoire, comme celle que réclament les enfants à leurs parents avant de dormir.

**Le banquet n'est même pas monotone car Goscinny et Uderzo installent un jeu de variations** dans le retour du même. Le barde est exclu dès le deuxième album, mais pas toujours, et il est quelquefois remplacé dans le rôle du bouc émissaire par Cétautomatix le Forgeron (*Astérix et les Normands*). Il manque parfois quelqu'un : Astérix amoureux et rêvassant sur un arbre (*Astérix légionnaire*), ou le chef que Bonemine empêche de sortir s'amuser (*Le Bouclier arverne*). On invite des étrangers, même un Romain dans *Astérix chez les Helvètes*, dans une optique d'ouverture revendiquée (« *ils réalisent que chaque voyage*

*enrichit leur savoir et leur expérience* »). On incorpore les coutumes étrangères, comme le flamenco ou la sieste...

### **Bas les masques !**

**Il y a quelque chose de rousseauiste dans ce banquet final.** Comme la fête que Rousseau appelle de ses vœux dans sa *Lettre à d'Alembert*, il s'oppose aux divertissements artificiels, par exemple au théâtre, spécialité romaine. Le théâtre sépare les hommes entre spectateurs et acteurs. Ceux-ci, déguisés et masqués, jouent un rôle appris par cœur au lieu d'exprimer leur spontanéité. Ils sont les seuls à faire quelque chose, d'ailleurs, puisque le public les écoute passivement. D'un côté, les professionnels de l'amusement, de l'autre des spectateurs ayant payé leur place pour vivre par procuration. Contre la séparation des consciences et l'aliénation du loisir, Rousseau promet une sorte de théâtre généralisé, qui se métamorphose en fête : plus de gradins face à une scène, plus de spectateurs face à des acteurs, plus d'évasion hors de la vie réelle dans la fiction. Mais un groupe en fusion qui jouit d'éprouver des émotions collectives. Avec le banquet, nous ne sommes plus dans la distance de la représentation, mais dans la proximité immédiate de tous avec tous. Personne ne met de masques, chacun mange, boit, rit et danse sans complexes. Le banquet d'Astérix, c'est Platon corrigé par Rousseau.

**Mais on retrouve aussi une grande proximité avec la vie villageoise** que décrit Rousseau dans son *Discours sur l'origine et les fondements de l'inégalité parmi les hommes*, ce fameux texte où il oppose l'état de nature à la vie sociale. Dans cet état de nature hypothétique, sorte d'étalon qui lui permet d'évaluer notre degré de dégénérescence, l'homme vit comme un animal. Il est seul, innocent, ne parle pas. Mais il existe un état intermédiaire, celui des premiers groupements humains : « *on s'accoutuma à s'assembler devant les cabanes ou autour d'un grand arbre ; le chant et la danse, vrais enfants de l'amour et du loisir, devinrent l'amusement ou plutôt l'occupation des hommes et des femmes oisifs et attroupés* » (*Second Discours*). Ce moment de grâce « *tenant un juste milieu entre l'indolence de l'état primitif et la pétulante activité de notre amour-propre, dut être l'époque la plus heureuse et la plus durable* » de l'histoire de l'humanité : pas de division du travail comme dans *Le Domaine des dieux*, pas de rivalité capitaliste comme dans *Obélix et Compagnie*, mais une existence où les hommes se contentent « *de leurs cabanes rustiques* » et se bornent « *à tailler avec des pierres tranchantes quelques canots de pêcheurs ou quelques grossiers instruments de musique* ».

**Ce moment est pourtant un point d'équilibre instable.** Rousseau précise qu'il est voué à disparaître sous l'avancée inexorable du progrès, qui implique la concurrence, l'envie de se distinguer, la discorde, la domination, la sophistication des loisirs... C'est ce que suggèrent certaines images de banquet. Dans *Le Devin*, « *sous les étoiles et sous la protection de Toutatis, dieu de la tribu, de Rosmerta, la Providence, et de Cernunnos, dieu de la Nature, les Gaulois se réjouissent du présent, sans penser à l'avenir* ». Tant mieux pour eux, car les choses changent... La France, à l'époque où Goscinny et Uderzo racontent les aventures d'Astérix, passe des « trente glorieuses » et de l'optimisme de l'après-guerre à la crise et au marasme. Le pays des banquets républicains s'éloigne. Il faudra bientôt inventer la Fête des voisins pour que les gens se parlent. Dans *Le Domaine des dieux*, l'un des albums qui reflète le mieux cette transformation, les Gaulois ont vaincu la plus insidieuse attaque des Romains – celle qui consistait à faire des Gaulois des consommateurs urbains comme les autres. Unis contre la fatalité du changement, les Gaulois s'empiffrent et dansent, comme d'habitude. Ils se serrent les coudes et réintègrent même Assurancetourix. Mais, au premier plan, des sangliers les regardent déjà comme des survivances folkloriques. Sur une branche, deux corneilles ont plutôt l'air de vautours. Et le commentaire laisse peu de doutes sur le destin de « l'irréductible village » : « *nos Gaulois, réunis pour un de leurs traditionnels banquets, célèbrent une nouvelle*

*victoire, une victoire sur les Romains, une victoire sur le temps qui passe, inexorablement... »*  
Mais Rousseau a peint le bonheur de la vie collective pour donner à ses contemporains l'envie de le recréer grâce à un nouveau contrat social. Si nous aimons toujours Astérix, plus de cinquante ans après, ce n'est pas seulement parce que cette image de joie partagée autour du banquet commun nous fait rêvasser à un passé englouti, celui d'une société fraternelle. C'est aussi parce que nous croyons encore à sa renaissance.

## Groupement de documents 3 : Au-delà du banquet, la norme de la sobriété, de la modération voire de l'ascétisme.

Le banquet, loin d'être un ordinaire dans l'antiquité, est un temps spécifique qui rompt avec l'idéal de sobriété et de mesure qui est au fondement de la pensée grecque comme de la pensée romaine.

L'enjeu des différents textes est de montrer les valeurs sur lesquelles cet idéal de modération est fondé. Ces valeurs varient en fonction du contexte socio-culturel, politique, religieux...

### ► **Fondement moral de la modération**

#### **A. Athénée, *Deipnosophistes*, I, 19-21 : Homère et les mets des héros ou comment éduquer par le spectacle d'un régime frugal.**

*Athénée est un érudit grec de la fin du 2<sup>e</sup> siècle et du début du 3<sup>e</sup> siècle après J.-C. Les Deipnosophistes ou « Le banquet des savants » se présente comme une véritable encyclopédie du banquet grec. Il s'inscrit dans la tradition des Propos de Table de Plutarque et du Banquet de Platon, même si son propos est assurément moins philosophique. Il faut imaginer que ces propos sont, de manière fictive bien sûr, tenus précisément lors d'un banquet où s'empilaient les mets et les vins...*

Homère, qui voyait dans la tempérance, la vertu la plus appropriée jeunes gens et la première de toutes, d'ailleurs élément d'harmonie et productrice de tout ce qui est bien, voulut la leur réinfuser dès les premières années et dans la suite, pour qu'ils dépensassent leur loisir et leur zèle dans les belles actions et fussent capables d'exercer la bienfaisance et la charité les uns envers les autres, et arrangea pour tous une vie simple et indépendante. Il calculait que les appétits et les plaisirs qui sont les plus puissants et primitifs, étant d'ailleurs innés, ont trait au manger et au boire, que, d'autre part, les hommes qui ont constamment observé la simplicité deviennent aussi tempérants pour le reste de leur manière de vivre. Il a donc représenté un régime simple et le même pour tous, rois et particuliers, jeunes et vieux, disant:

Elle dressa près de lui une table polie, et la vénérable économiste  
vint y apporter le pain, et un découpeur servit des plats de viandes  
diverses,

et c'étaient viandes rôties, de bœuf la plupart du temps. En dehors de cela, ni dans les fêtes, ni aux noces, ni dans aucune réunion, il ne fait rien servir, quoique souvent il mette en scène Agamemnon donnant à dîner aux chefs. Ni omelettes ni pâtés ou flans, pas plus que gâteaux au miel ne sont par Homère servis spécialement aux rois, mais seulement ce qui devait profiter à leur corps et à leur âme. Par exemple, Ajax, après son combat singulier, se voit honorer du dos » par Agamemnon ; à Nestor, déjà vieux, comme à Phénix, il donne de la viande rôtie, pour nous détourner des appétits déréglés. Même Alcinoos, lorsqu'il festoie les Phéaciens les plus délicats et reçoit Ulysse comme hôte, laisse voir à celui-ci l'ordonnance de son jardin, sa maison, le train qu'il mène, mais ne lui sert qu'une table pareille. [...] Même les prétendants, gens pleins d'insolence et adonnés aux plaisirs, ne mangent dans son poème ni poissons ni

volailles ni gâteaux au miel : il supprime tant qu'il peut les artifices de la cuisine, les mets, comme dit Ménandre, « qui poussent sourdement à l'amour » et le plat que beaucoup appellent *lastaurokakkabos* (« la casserole en débauche »), à ce que dit Chrysispe dans son livre *Du beau et de la volupté*, plat dont la confection exige bien des soins.

Question 1. Repérer le champ lexical de la vertu.

Question 2. Quel est le régime prôné par Homère ? Pourquoi ?

Question 3. Quels sont les indices qui nous montrent un rejet clair de l'art culinaire ?

En quoi peut-on dire que nature et culture sont opposées ici au profit de la première ?

### **B. Bernardin de Saint Pierre, *Paul et Virginie*, 1788 : la nature comme idéal par rapport à la civilisation corruptrice**

*Bernardin de Saint Pierre est un botaniste, ingénieur et écrivain du XIII<sup>e</sup> s. C'est aussi un grand voyageur comme en témoigne le roman Paul et Virginie dont les descriptions sont inspirées de ses voyages, en particulier à l'Île Maurice. L'histoire se déroule dans un lieu utopique, éloigné de la civilisation, une île restée pour ainsi dire à l'état sauvage, dans laquelle s'exilent deux mères, chassées de la société, et leurs enfants. La nature, par opposition à la civilisation, est bonne et bienfaitrice, à l'image du paradis chrétien et de l'Arcadie grecque. Elle seule permet une vie heureuse.*

Aimables enfants, vous passiez ainsi dans l'innocence vos premiers jours en vous exerçant aux bienfaits ! Combien de fois dans ce lieu, vos mères vous serrant dans leurs bras, bénissaient le ciel de la consolation que vous prépariez à leur vieillesse, et de vous voir entrer dans la vie, sous de si heureux auspices ! Combien de fois, à l'ombre de ces rochers, ai-je partagé avec elles vos repas champêtres, qui n'avaient coûté la vie à aucun animal ! Des calebasses pleines de lait, des œufs frais, des gâteaux de riz sur des feuilles de bananier, des corbeilles chargées de patates, de mangues, d'oranges, de grenades, de bananes, d'attes, d'ananas, offraient à la fois les mets les plus sains, les couleurs les plus gaies et les sucres les plus agréables.

La conversation était aussi douce et aussi innocente que ces festins. Paul y parlait souvent des travaux du jour et de ceux du lendemain. Il méditait toujours quelque chose d'utile pour la société. Ici, les sentiers n'étaient pas commodes ; là, on était mal assis ; ces jeunes berceaux ne donnaient pas assez d'ombrage ; Virginie serait mieux là.

Dans la saison pluvieuse, ils passaient le jour tous ensemble dans la case, maîtres et serviteurs, occupés à faire des nattes d'herbes et des paniers de bambou. On voyait rangés dans le plus grand ordre, aux parois de la muraille, des râtaux, des haches, des bêches, et auprès de ces instruments de l'agriculture, les productions qui en étaient les fruits, des sacs de riz, des gerbes de blé, et des régimes de bananes. La délicatesse s'y joignait toujours à l'abondance. Virginie, instruite par Marguerite et par sa mère, y préparait des sorbets et des cordiaux, avec le jus des cannes à sucre, des citrons et des cédrats.

Question 1. Comment se caractérise le « festin » des personnages ?

Question 2. Comparer ce texte avec celui d'Athénée.

### **C. Suétone, *Vie de Vitellius*, 13 : Un contre-exemple associant vice et excès alimentaires.**

*Suétone est un biographe et historien latin du 1<sup>er</sup> et début du 2<sup>e</sup> siècles après J.-C. Il est notamment connu pour son œuvre intitulée *Vie des douze Césars* à laquelle appartient cet extrait. Il s'agit de la vie de Vitellius, un empereur qui régna seulement neuf mois pendant la*

fameuse année des quatre empereurs en 69. Suétone n'a vraisemblablement pas grand-chose à en dire et il stigmatise surtout sa gourmandise.

Ses vices principaux étaient la gourmandise et la cruauté; il prenait toujours trois repas quelquefois quatre, car il distinguait le petit déjeuner, le déjeuner, le dîner, l'orgie, et son estomac suffisait sans peine à tous, grâce à son habitude de se faire vomir. Il s'invitait tantôt chez l'un, tantôt chez l'autre, dans la même journée, et jamais ses hôtes ne dépensèrent moins de quatre cent mille sesterces pour un seul de ces festins. Le plus fameux de tous fut le banquet de bienvenue que son frère lui offrit: on y servit, dit-on, deux mille poissons des plus recherchés et sept mille oiseaux. Lui-même surpassa, encore cette somptuosité en inaugurant un plat qu'il se plaisait à nommer, à cause de ses dimensions extraordinaires, « le bouclier de Minerve protectrice de la ville. » Il fit mêler dans ce plat des foies de scapes, des cervelles de faisans et de paons, des langues de flamants, des laitances de murènes, que ses capitaines de navire et ses trirèmes étaient allés lui chercher jusque dans le pays des Parthes et jusqu'au détroit de Gadès. Non seulement sa glotonnerie était sans bornes, mais elle ne connaissait point d'heure ni de répugnance, car même durant un sacrifice ou en voyage, il ne put jamais se retenir de manger aussitôt, sur place, devant l'autel, les entrailles et les pains de froment, qu'il arrachait presque du feu, et dans les cabarets, le long de la route, les mets encore fumants ou les restes de la veille et les victuailles déjà entamées.

Question 1. Quel est le registre/tonalité de ce texte ?

Question 2. Quelle est donc la norme qui prône implicitement le texte ?

### ► **Fondement moral et identitaire de la modération.**

#### **D. Horace, *Satires*, II, 2 : l'éloge du l'éloge du vrai Romain, le campagnard frugal, symbole du Romain des origines.**

*Horace est un poète latin du 1<sup>er</sup> s. av. J.-C. Issu d'une famille modeste, il intègre le cercle de Mécène et devient donc un poète proche de l'empereur Auguste. Comme Virgile, il reste attaché aux valeurs de la campagne, comme en témoigne notre extrait. Par ailleurs, il est proche du courant philosophique épicurien qui vante les plaisirs simples, ceux qui ne peuvent pas troubler l'âme. Les Satires sont des poèmes critiquant la société de son époque, sur le plan moral et social (mais non pas politique puisqu'il est le protégé indirect d'Auguste). Il participe même en ce sens au renouvellement moral que prône l'empereur. Dans cet extrait, il fait l'éloge de l'ancien mode de vie romain, fondé sur la simplicité et la modération.*

Écoute maintenant quels grands avantages un genre de vie frugal apporte avec lui. Avant tout, ta santé sera bonne. À quel point la diversité des mets nuit à l'homme, tu peux le croire en te rappelant cette nourriture simple que tu as prise un jour et qui a passé si facilement; mais, à peine auras-tu mêlé les viandes rôties et les viandes bouillies, les coquillages et les grives, les douces saveurs se tourneront en bile et la visqueuse pituite mettra la révolution dans ton estomac. Tu vois comme chacun se lève pâle d'un repas où l'on ne savait que choisir ? Que dis-je ? Un corps chargé des excès de la veille alourdit l'âme avec lui et rive au sol cette parcelle du souffle divin. Mais cet autre, lorsque, s'étant restauré plus vite qu'il ne faut de mots pour le dire, il a livré ses membres au sommeil, se lève dispos pour les tâches prescrites. Ce n'est point qu'il ne puisse, une fois, faire en passant une meilleure chère, soit que l'année dans son cours ramène un jour de fête, soit qu'il veuille réparer son corps amaigri et que, les années arrivant, la faiblesse de l'âge demande un traitement plus doux ; mais toi, qu'ajouteras-tu donc à ces

douceurs, sur lesquelles tu anticipes, tout jeune encore et valide, si la maladie cruelle ou la vieillesse au pas lent s'abattent sur toi ?

Quelle précieuse qualité, mes bons amis, que de vivre de peu (ce langage n'est pas de moi: ce sont les leçons que donnait Ofellus, un campagnard, sage en dehors des formules et dont la Minerve était sans finesse) ! Apprenez-le, mais non point parmi l'éclat des surtouts et des tables, alors que des splendeurs insensées éblouissent le regard et que l'âme, penchée sur des objets trompeurs, se refuse au mieux : c'est ici et à jeun que vous devez avec moi le chercher. Pourquoi cela ? Je le dirai, si je puis : il tient mal la balance du vrai, toujours, le juge qui s'est laissé corrompre.

« Tu as poursuivi un lièvre, monté un cheval corrompre rétif, et tu t'y es lassé (ou bien, si les exercices guerriers de Rome sont épuisants pour tes habitudes grecques, la balle rapide qui trompe la rudesse de l'effort par la douce ardeur du jeu, ou le disque t'entraînent : frappe donc du disque l'air qui cède devant lui), alors, quand la fatigue aura rabattu les délicatesses de ton goût, le gosier sec, le ventre vide, méprise, si tu le peux, une nourriture à bas prix, ne bois que du miel de l'Hymette dilué dans du Falerne. Ton maître d'office est sorti, et le gros temps assombrit la mer, protégeant les poissons : du pain et du sel suffiront pour calmer les cris de ton estomac. D'où vient ce pouvoir ? comment l'ont-ils acquis ? Le plaisir suprême n'est point dans un fumet payé bien cher, il en est en toi-même ; à toi d'acheter de ta sueur le ragoût. L'homme épaissi et décoloré par les excès, ni les huîtres, ni le scare, ni le lagopède exotique ne pourront lui être un régal.

Question 1. Pour quelles raisons faut-il adopter un régime frugal d'après le texte ?

Question 2. En prenant appui sur le personnage d'Ofellus et sur l'évocation des « habitudes grecques », montrez que le régime alimentaire est une manière de définir l'identité du Romain idéal.

**E. Plutarque (né en 46 et mort vers 125), *Vie de Lycurgue*, 10-11 : Les repas spartiates, le symbole de la simplicité et de la frugalité par opposition à Athènes, symbole du raffinement, de la mollesse et du plaisir.**

*Plutarque est un Grec du 1<sup>er</sup> et du début du 2<sup>e</sup> siècle après J.-C. C'est un philosophe, (d'obédience platonicienne), un biographe, un moraliste très important de l'antiquité. Il est un grand penseur de l'empire romain et de la civilisation romaine. Dans la Vie de Lycurgue, il se fait le biographe du fondateur de Sparte. Pour éviter l'amour du luxe, Lycurgue, le législateur de la ville, oblige ses concitoyens à manger ensemble. Les syssities, c'est-à-dire les repas en commun, sont un moyen d'assurer la cohésion et l'égalité du corps social. Cité adverse d'Athènes, Sparte se caractérise par des mœurs assez différentes et les auteurs antiques ont insisté sur cette opposition. L'expression contemporaine « une vie spartiate » rend compte de l'austérité et de la frugalité de ce mode de vie.*

Dans le dessein d'attaquer encore plus efficacement le luxe et de supprimer l'amour des richesses, il introduisit aussi sa troisième et sa plus belle réforme, l'institution des repas pris en commun. Les citoyens durent se réunir ensemble pour manger le même pain et la même pitance réglés par la loi. Il leur fut interdit de manger chez eux, couchés sur des lits somptueux devant des tables magnifiques, s'engraissant dans l'ombre, grâce au travail des cuisiniers et des pâtisseries, comme des animaux gloutons, gâtant leurs âmes en même temps que leurs corps, s'abandonnant à tous leurs désirs et se gavant au point d'avoir besoin ensuite de beaucoup de sommeil, de bains chauds, d'un long repos et de soins journaliers, comme s'ils étaient malades. C'était là un résultat important; un autre plus important encore, ce fut d'empêcher que la richesse ne fût un objet d'envie et, comme le dit Théophraste, de l'avoir pour ainsi dire

appauvrie par la communauté des repas et la frugalité du régime. Car la magnificence d'une table luxueuse devenait hors d'usage; on ne pouvait plus en tirer du plaisir, ni la montrer, ni l'étaler, puisque le riche venait partager le même repas que le pauvre. Ainsi Sparte était-elle la seule ville sous le soleil où l'on pût vérifier, selon l'adage très répandu, que Ploutos est aveugle et inerte comme un tableau, inanimé et immobile. Il n'était pas permis de dîner chez soi et de s'y rassasier avant d'aller aux repas publics; les autres observaient soigneusement celui qui ne buvait et ne mangeait pas avec eux, et ils lui reprochaient son intempérance et la délicatesse qui lui faisait dédaigner le régime commun.

Ils se réunissaient par tables de quinze personnes d'un peu plus ou d'un peu moins. Chacun des convives apportait par mois un médimne d'orge, huit congés de vin, cinq mines de fromage, deux mines et demie de figues, et, avec cela, un tout petit peu de monnaie pour acheter d'autres denrées. D'ailleurs, quand l'un d'eux faisait un sacrifice, il envoyait à sa table les prémices de la victime, ou, s'il avait été à la chasse, une portion de son gibier; car on avait le droit de dîner chez soi, quand le sacrifice ou la chasse avaient fini trop tard; mais les autres devaient être présents.

L'habitude des repas pris en commun se conserva longtemps sans aucun changement.

Question 1. Qu'est-ce qu'un régime alimentaire spartiate ?

Question 2. Pour quelles raisons Lycurgue l'a-t-il institué ?

### ► **Fondement philosophique de la modération.**

#### **F. Sénèque, *Lettres à Lucilius*, 15 : la frugalité nécessaire au bon fonctionnement de l'âme. L'opposition entre l'âme et le corps justifie la modération.**

*Sénèque est un philosophe, un homme politique et un dramaturge romain du 1<sup>er</sup> siècle ap. J.-C. Précepteur de Néron, il est proche du pouvoir avant qu'il lui soit enjoint de se suicider. Il est d'obédience stoïcienne, et en bon stoïcien, il prône ici la modération, des plaisirs des sens et du corps (voire l'ascétisme) au profit de l'âme et des exercices auxquels elle doit s'adonner. Rien ne doit détourner l'homme du souci de son âme et de la vertu.*

#### **LETTRE XV.**

Des exercices du corps. – De la modération dans les désirs.

C'était chez nos pères un usage, observé encore de mon temps, d'ajouter au début d'une lettre : *Si ta santé est bonne, je m'en réjouis ; pour moi, je me porte bien.* À juste titre aussi nous disons, nous : *Si tu pratiques la bonne philosophie, je m'en réjouis.* C'est là en effet la vraie santé, sans laquelle notre âme est malade et le corps lui-même, si robuste qu'il soit, n'a que les forces d'un furieux ou d'un frénétique. Soigne donc par privilège la santé de l'âme : que celle du corps vienne en second lieu ; et cette dernière te coûtera peu, si tu ne veux que te bien porter. Car il est absurde, cher Lucilius, et on ne peut plus messéant à un homme lettré, de tant s'occuper à exercer ses muscles, à épaissir son encolure, à fortifier ses flancs. Quand ta corpulence aurait pris le plus heureux accroissement, et tes muscles les plus belles saillies, tu n'égaleras jamais en vigueur et en poids les taureaux de nos sacrifices. Songe aussi qu'une trop lourde masse de chair étouffe l'esprit et entrave son agilité. Cela étant, il faut, autant qu'on peut, restreindre la sphère du corps et faire à l'âme la place plus large. Que d'inconvénients résultent de tant de soins donnés au corps ! D'abord des exercices dont le travail absorbe les esprits et rend l'homme incapable d'attention forte et d'études suivies ; ensuite une trop copieuse nourriture qui émousse la pensée. Puis des esclaves de la pire espèce que vous acceptez pour maîtres, des hommes qui partagent leur vie entre l'huile et le vin, dont la journée s'est passée à

souhait, s'ils ont bien et dûment sué et, pour réparer le fluide perdu, multiplié ces rasades qui à jeun doivent pénétrer plus avant. Boire et suer, régime d'estomacs débilisés.

Question 1. Quelle opposition systématique se retrouve tout au long du texte ?

Question 2. Pour quelle raison Sénèque conseille-t-il la frugalité ?

### ► **fondement religieux :**

#### **G. Article paru dans le journal La Croix, le 18 février 2024 : « Carême, Ramadan : même démarche ? Une religieuse et un imam en débattent »**

Entretien avec Sœur Juliette Ploquin religieuse xavière et Kalilou Sylla, imam de la Grande Mosquée de Strasbourg

Cette année, le Ramadan, qui a débuté dans la soirée du 10 mars, se superpose avec le Carême, qui a commencé mercredi 14 février. À cette occasion, La Croix fait dialoguer la religieuse xavière Juliette Ploquin et l'imam de la Grande Mosquée de Strasbourg, Kalilou Sylla, sur le sens de cette période. Jeûne, prière, charité : les deux démarches partagent des points communs mais demeurent bien différentes.

#### **Deux temps précieux pour les croyants chrétiens et musulmans**

Dans notre société plurielle où l'islam progresse et la culture religieuse recule, l'association se fait de plus en plus fréquemment : le Carême est assimilé au « Ramadan des chrétiens », et *vice versa*. Pour bon nombre de Français, ces périodes d'ascèse, de jeûne et de prière se ressembleraient, quitte à se confondre.

[...]

**La Croix : Dans notre société où la culture religieuse recule, Carême et Ramadan ont de plus en plus tendance à être associés. Que représentent-ils dans vos religions respectives ?**

**Sœur Juliette Ploquin :** Le Carême est la période des quarante jours qui précèdent Pâques. Ce sont quarante jours de préparation, de jeûne, de conversion pour préparer son cœur à la plus grande fête des chrétiens, la résurrection du Christ. Au sens strict, le mercredi des Cendres et le Vendredi saint sont des jours de jeûne. Pendant le reste du Carême, nous sommes invités à nous priver de ce qui est superflu, et à porter une attention particulière à la vie spirituelle. Et puis, nous essayons de nous tourner à la fois vers Dieu et vers l'autre, notamment les pauvres, malades ou souffrants. Personnellement, c'est un temps qui m'aide à faire un travail de relecture et de discernement, pour demander dans la prière : Seigneur, là où j'en suis aujourd'hui, quelle est la conversion à laquelle tu m'appelles ?

**Kalilou Sylla :** Le Ramadan est le nom du neuvième mois du calendrier lunaire, utilisé par les musulmans dans leur pratique religieuse. À ce mois est associée une adoration particulière : le jeûne, qui constitue l'un des cinq piliers de l'islam. Le jeûne consiste à s'abstenir de manger, de boire et d'avoir des relations intimes de l'aube au coucher du soleil. Pendant le mois du Ramadan, cette obligation s'appuie sur la deuxième sourate du Coran où Dieu dit : « *Ô vous qui avez cru, nous avons prescrit le jeûne, comme on l'a prescrit aux communautés qui vous ont précédés. Ainsi, peut-être atteindrez-vous la piété.* »

**Dans le Ramadan, l'effort de privation semble vraiment physique, tandis que dans le Carême, il se joue peut-être quelque chose de plus immatériel. Qu'en pensez-vous ?**

**K. S. :** Quand on parle du jeûne du Ramadan, on fait généralement allusion à l'obligation légale du Coran, mais cette période comporte aussi une vraie dimension spirituelle : un jeûne intérieur. Des courants de l'islam ont tendance à appuyer sur cet aspect technique et prescriptif. Or jeûner c'est bien, mais jeûner avec un objectif, en sachant quelle interprétation on donne à cette privation, c'est mieux. Nous savons que nous n'allons pas manger ni boire, mais nous tentons aussi de nous détourner de tout ce qui n'est pas Dieu et de nous connecter le plus possible à notre Seigneur. Il s'agit donc vraiment de dépasser le seul jeûne technique, pour aller vers quelque chose de beaucoup plus spirituel. En écoutant votre définition du Carême, j'ai le sentiment qu'on pourrait presque l'utiliser comme définition du jeûne spirituel dans l'islam.

### **Y a-t-il un modèle à suivre pendant le Ramadan ?**

**K. S. :** Pendant le Ramadan, nous disons que l'idée est de prendre exemple sur les anges, qui ne mangent pas, ne boivent pas, n'ont pas de relations intimes, et passent leur temps à adorer Dieu. Nous avons cette recommandation de multiplier les actes de bienfaisance et particulièrement de lire le Coran – qui a été révélé pendant le Ramadan au prophète Mohammed – que nous pouvons lire entièrement pendant tout le mois.

### **Sœur Juliette, ces dernières années l'ascèse retrouve un certain succès chez les catholiques. Faut-il y voir une influence du Ramadan ?**

**S. J. P. :** Il peut y avoir une tendance chez les chrétiens à se dire que le Carême est uniquement spirituel, qu'on peut donc mettre de côté tous les efforts concrets. Je pense que, sur ce sujet, les musulmans viennent en effet nous interpeller. Voir des amis musulmans qui, eux, font le Ramadan sans la pudeur que nous avons parfois comme catholiques, interpelle les chrétiens qui peuvent se demander : « *Et moi ? Qu'est-ce que c'est, mon Carême ?* » J'ai l'impression qu'aujourd'hui, certains jeunes redécouvrent ce temps, avec une soif de pratiques concrètes et parfois radicales : temps de Carême de 90 jours, jeûne d'alcool ou de viande, douches froides...

### **Le Carême est un chemin vers la plus grande fête chrétienne, la résurrection du Christ. Quelle est la perspective du Ramadan ?**

**K. S. :** Le Ramadan est la période qui nous permet de « monter d'un cran ». C'est aussi le mois qui permet de renforcer l'éducation spirituelle, dans laquelle doit se lancer tout croyant pendant sa vie : l'objectif est de se purifier autant que possible des défauts spirituels – comme la haine, la méchanceté, l'envie, l'avarice – pour se rapprocher autant que faire se peut de l'excellence – « al-ihsân » – ou du bel-agir, c'est-à-dire la meilleure manière de faire les choses. L'idée est de dompter son ego.

Pendant cette période, la dimension de progression est très présente : beaucoup de jeunes tiennent d'ailleurs une sorte de calendrier pour noter les passages du Coran qu'ils lisent chaque jour, le nombre de prières qu'ils font... Il s'agit vraiment de mettre les bouchées doubles, de recharger ses batteries pour garder la même constance toute l'année. Et monter encore d'un cran l'année suivante.

### **L'objectif du Carême est-il également d'atteindre une forme de virtuosité religieuse ?**

**S. J. P. :** La notion de virtuosité est piégeuse : dans la foi chrétienne, pour progresser, il faut commencer par s'abaisser. Je crois que nous sommes plutôt invités à reconnaître nos péchés et

à faire l'expérience de la dépendance totale à Dieu. La dimension de vertu morale – même si elle est présente – me semble presque secondaire.

Pendant le Carême, nous partons avec le Christ traverser ce qu'il a vécu : les quarante jours dans le désert, la Semaine sainte qui s'ouvre lorsque Jésus entre dans Jérusalem, puis nous faisons tout le parcours avec lui jusqu'à sa Passion, sa mort et sa résurrection. C'est une façon d'inscrire dans notre temps et dans notre chair le cœur de la foi chrétienne. Cette notion de progression est présente et, en même temps, elle ne va pas sans la grâce. C'est-à-dire que, quels que soient nos efforts, ce n'est pas nous qui nous sauvons, c'est le Christ qui nous sauve par sa mort et sa résurrection.

**Aujourd'hui, ces formes de jeûne peuvent être assimilées à des pratiques de développement personnel qui se multiplient en dehors des religions traditionnelles. Le Carême et le Ramadan suivent-ils ces logiques ? S'agit-il de devenir la meilleure version de soi-même ?**

**S. J. P. :** Effectivement, c'est une tendance très volontariste qu'on observe parfois chez des jeunes chrétiens. Pourtant je crois qu'être chrétien, ce n'est pas vouloir devenir la meilleure version de soi-même, mais chercher à ce que le Christ vive en nous. Cela signifie mourir à soi-même et, en un sens, c'est l'opposé du développement personnel. Dans le développement personnel, on est soi-même son propre but : on va se ciseler un corps parfait, une âme forte, etc. Or ce qui est fondamental, c'est la relation à Dieu. Il est nécessaire de discerner ce qui est bon pour nous pour approfondir cette relation, et ne pas tomber dans la tentation de la toute-puissance ou de la maîtrise absolue. Parce que le Christ que nous suivons est tout-puissant, mais pas de la manière dont on l'imagine : c'est la toute-puissance de l'amour qui passe par l'humilité et le don de soi.

**Kalilou Sylla, que vous inspire cet objectif de devenir « la meilleure version de soi-même » ? Pendant le Ramadan, n'est-ce pas ce que l'on recherche ?**

**K. S. :** J'ai envie de dire si ! (*Rires.*) Nous nous fondons sur des textes importants pour nous, dans lequel le prophète dit : « *Dieu a prescrit l'excellence en toute chose.* » Dans la tradition musulmane, Dieu nous a donné un cadre et, en fonction du contexte, de la place qui est la nôtre, chacun doit essayer d'être, autant qu'il lui est possible, le meilleur qu'il peut. Jusqu'à parvenir à l'excellence dans la manière de vivre. Nous devons vivre comme si nous voyions Dieu – « *car si tu ne Le vois pas, Lui, Il te voit* », dit la tradition prophétique. Mais malgré tous nos efforts, nous savons que nous n'aurons jamais fait tout ce qui est nécessaire et qui sied à la majesté divine.

Question 1. Quelles sont les raisons religieuses de jeûner ?

Question 2. Comparez cet entretien avec le texte de Sénèque.

**H. Marco Ferreri, *La grande Bouffe*, 1973 : la critique de la société de consommation, exemple du fondement politique et social de la mesure.**

*Dans ce film frano-italien, quatre hommes fatigués par la vie décident de se réunir dans une villa pour un « séminaire gastronomique » qui se révélera être un véritable suicide par la nourriture. Le film donne à voir une débauche gastronomique au cours de laquelle chacun des quatre personnages trouve effectivement la mort.*

*Formation BTS : CGE « A table : formes et enjeux du repas.  
« Mesure et démesure de la table : entre norme et variation » (Nathalie Lhostis)*

Visionnage de commentaires de l'époque sur le film, son aspect scandaleux et son message.  
[Cannes 1973, quand "La Grande Bouffe" faisait scandale](#)  
[\(20+\) Vidéo | Facebook](#)

Possibilité de mettre en relation ce film avec d'autres œuvres s'adonnant à une satire de la société de consommation, par exemple l'œuvre, fameuse, de Duane Hanson, intitulée « Supermarket lady » en 1969 :



### **► Fondement médical et social contemporain**

#### **I. Tristan Fournier, « L'alimentation, entre injonctions et appropriations », *La lettre de l'InSFS* (l'Institut des Sciences Humaines et Sociales), n°83, mai 2023.**

*Tristan Fournier est un chercheur contemporain en Sciences Sociales.*

Question 1. D'après les documents I et J, comment se manifeste, dans la société actuelle, la norme de la modération dans l'alimentation ?

Question 2. D'après l'article de T. Fournier, est-ce que ces normes sont acceptées et suivies de la même manière par tout le monde ?

Question 3. (Pour aller plus loin) Qu'est-ce que l'optimisation de soi d'après T. Fournier ?

## L'alimentation, entre injonctions et appropriations

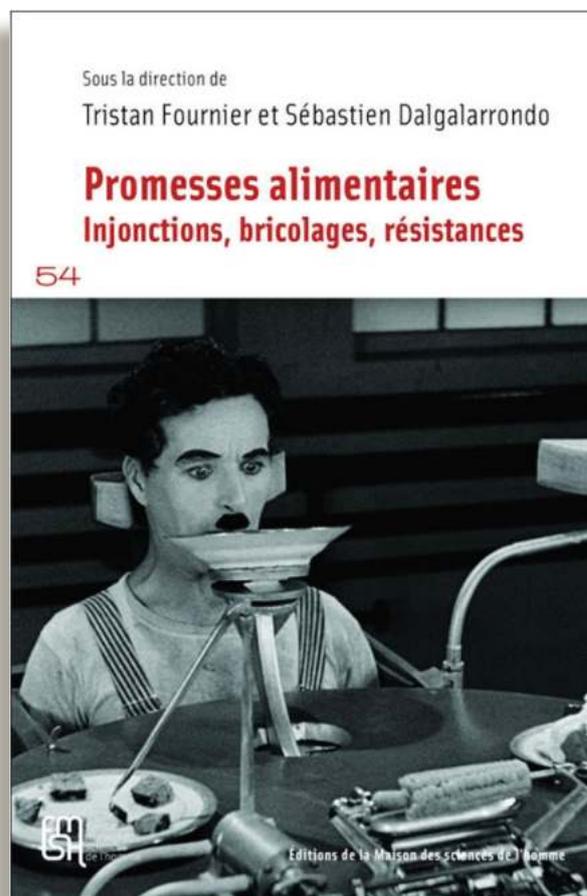
Sociologue et chargé de recherche CNRS à l'Institut de recherche interdisciplinaire sur les enjeux sociaux Sciences sociales, Politique, Santé (IRIS, UMR8156, CNRS / EHESS / Inserm / Université Sorbonne Paris Nord), Tristan Fournier conduit des recherches sur les enjeux sociaux, politiques et moraux des changements alimentaires. À partir d'enquêtes ethnographiques, il questionne le statut des connaissances nutritionnelles et biomédicales, analyse les technologies et mouvements sociaux émergents, et cherche à saisir le sens que les individus donnent à leurs pratiques corporelles et alimentaires. Il s'intéresse actuellement aux promesses alimentaires qui visent à (re)connecter les individus à leur environnement.

Imaginez que votre téléphone devienne votre meilleur guide alimentaire : par simple scan d'un produit que vous êtes sur le point d'acheter ou par simple photographie d'un plat que vous envisagez de manger, une application pourrait alors vous signaler le nombre de calories et le type de nutriments que vous vous apprêtez à ingurgiter, tout en vous proposant un exercice physique compensatoire pour garder la ligne ou, mieux, perdre un peu de poids. À coup sûr, cette technologie embarquée, tout droit sortie d'un roman d'anticipation, serait clivante : fantasmatique pour les uns, qui y verraient la promesse d'une alimentation enfin simplifiée, rationnelle et efficace ; parfaitement dystopique pour les autres, car synonyme de soumission à la technique et de nutritionnalisation<sup>1</sup> de l'alimentation. Fiction ? Non, ce type d'applications existe déjà ! La plus populaire d'entre elles, Yuka, a été téléchargée plus de 16 millions de fois en France<sup>2</sup>. Certaines décryptent la composition des aliments quand d'autres mettent en relation les usagers avec un coach (diététique ou sportif) ou les accompagnent dans l'un des derniers régimes à la mode : paléo, cétogène, jeûne intermittent, etc.

### Être mince et en bonne santé, et surtout le rester

Ces applications, dont l'efficacité reste controversée, constituent la face émergée de l'iceberg d'injonctions normatives qui circulent sous la forme de discours, de recommandations et de promesses, contribuant à ériger un monde compétitif basé sur la seule responsabilité individuelle. Chacun est ainsi invité à se prendre en main, l'alimentation étant présentée comme un levier d'action prioritaire pour optimiser sa santé et façonner son corps. Ce dernier, objet de toutes les projections, devient en quelque sorte une carte de visite : c'est bien le corps qui traduit concrètement le degré de perméabilité des individus aux injonctions normatives, qui atteste du rejet, de l'indifférence ou de l'adhésion aux normes d'esthétique ainsi qu'aux recommandations nutritionnelles. Il est l'incarnation des promesses.

La sociologie a montré que les manières dont les individus perçoivent et s'emparent de ces injonctions sont socialement déterminées. En termes de genre, il est à noter une nette différence des modes de socialisation des rapports au corps, à la santé et à l'alimentation entre hommes et femmes<sup>3</sup>. Dans les représentations sociales, il existerait effectivement des aliments dits masculins et féminins. La consommation de viande rouge et d'alcool, par exemple, joue un rôle central dans les processus d'identification masculine, notamment liée à l'expression d'une conduite prédatrice vis-à-vis de la nourriture. À l'inverse, la consommation de fruits et légumes est plutôt associée à des pratiques alimentaires dites féminines, caractérisées par la pudeur ou la retenue. On peut donc parler d'une hiérarchie



générée des aliments qui permet, en outre, de questionner la place des corps. Les femmes auraient tendance à développer un rapport très contrôlé à la nourriture, en lien avec des questions de santé et d'esthétique, alors que les hommes seraient les acteurs d'une relation plus agressive, moins réfléchie, plus « instinctive ». Certains d'entre eux revendiquent ainsi un droit à la bonne chère et évoquent même un trouble identitaire à l'idée de faire un régime et plus encore à l'idée de le rendre public ; d'autres, et ce mécanisme est plus récent, font désormais de leur corps et de leur alimentation de nouveaux terrains de négociation de leur masculinité, sur fond de préoccupations sanitaires, écologiques ou encore politiques. Les femmes, elles, se priveraient plus volontiers et seraient plus sensibles aux recommandations nutritionnelles et à l'emprise des codes de beauté, l'injonction à maigrir les touchant davantage. La minceur fait effectivement partie d'une caractéristique obligée pour les femmes des sociétés occidentales, au même titre que le maquillage ou le port de talons, ce qui les conduit précocement à l'adoption et à la normalisation d'un auto-contrôle alimentaire permanent.

1. Poulain J-P. 2009, *Sociologie de l'obésité*, PUF.

2. Voir à ce sujet : Xandry V. 2022, *Consommation : comment Yuka fait bouger les lignes*, *Challenges*.

3. Fidolini V., Fournier T. 2022, « À la table des stéréotypes. Dialogue fictif entre un homme et une femme au restaurant », *Anthropology of Food*.

La réception des injonctions normatives ayant trait à l'alimentation, au corps et à la santé est également fonction de la position sociale des individus. Dans une double caricature célèbre, Cabu mettait en scène ce phénomène et son caractère dynamique : un premier dessin sous-titré « hier » montrait un homme censé représenter un patron — chapeau haut de forme, queue de pie, cigare et... embonpoint ostentatoire ! — et regardant défiler un groupe d'ouvriers rachitiques qui réclamaient « du pain » ; par son corps gros, le patron attestait de sa capacité économique à manger plus que nécessaire. Dans le second dessin, intitulé « aujourd'hui », un groupe d'employés obèses déambulait en réclamant « nos 3 % » devant un patron svelte occupé à faire du sport ; son corps mince et dynamique incarnait concrètement la réflexivité et la capacité d'auto-contrôle à l'ère de la surabondance alimentaire. Si les normes d'esthétique corporelle ont visiblement évolué, le point commun reste le mécanisme de distinction sociale. Les individus issus des classes populaires continuent de valoriser une alimentation roborative et expriment une forme de distance, voire une critique, à l'égard des recommandations nutritionnelles et des injonctions à la minceur. À l'autre extrémité, les membres des classes supérieures se montrent attentifs aux normes prescriptives en termes de contrôle du poids et ont désormais intégré les recommandations nutritionnelles, au point d'avoir développé un goût pour les aliments « bons pour la santé » : appétences et impératifs diététiques/esthétiques deviennent concordants<sup>4</sup>.

## L'acte alimentaire comme technique d'optimisation de soi

Pour comprendre comment ces injonctions normatives infusent, c'est-à-dire pour saisir plus concrètement encore ce que les individus en font au quotidien et ce qu'elles finissent par produire chez eux, Tristan Fournier et Sébastien Dalgarrondo – tous deux chargés de recherche CNRS à l'Iris – ont proposé le concept d'optimisation de soi<sup>5</sup>. La popularité du terme d'optimisation — il s'agirait désormais d'optimiser sa santé, son corps, son sommeil, sa sexualité, son alimentation, etc. — les a d'abord conduits à adopter une posture critique à son égard. De fait, l'injonction à l'optimalité renverrait à une logique néo-libérale de performance, de contrôle et de responsabilité individuelle, ce phénomène entretenant un rapport compétitif au monde et aux autres, avec tout ce que ceci comporte d'anxiété et de culpabilisation pour celles et ceux qui n'ont pas les ressources matérielles et symboliques d'y participer. Mais il serait quelque peu paresseux de s'arrêter à cette seule posture critique, si indispensable soit-elle. Car par ses effets réflexifs, l'injonction à l'optimalité ouvre aussi l'espace d'un jeu possible, de lignes de fuites, d'explorations dérivées et potentiellement critiques. Reprenons l'exemple des applications alimentaires : télécharger Yuka sur son *smartphone*

peut être lu comme une forme exacerbée de réflexivité, la double promesse étant de mieux manger et de s'émanciper du marketing agro-alimentaire. L'essentiel n'est peut-être pas là. Car ce type d'injonction suscite des réactions qui vont de l'adhésion enthousiaste au rejet revendiqué, mais qui passent également par des intermédiaires plus implicites ou négociés variant selon les contextes et les personnes en présence. L'enjeu est alors de saisir les manières dont les individus s'approprient ces injonctions à optimiser leur alimentation. Qu'en font-ils concrètement ? Télécharger Yuka n'implique pas nécessairement de l'utiliser quotidiennement ni durablement. Cette action d'apparence anodine et qui peut porter à la critique — le risque étant de ne penser son alimentation qu'à partir des enjeux nutritionnels et sanitaires, en oubliant qu'elle est aussi un acte de socialité et de plaisir — est également l'occasion de réfléchir à ses envies et ses besoins, de distinguer entre ce qui compte et ce qui compte moins, et peut-être d'envisager d'autres manières de faire. C'est, de surcroît, l'opportunité de parler d'alimentation et de l'extraire d'un certain allant de soi.

L'acte alimentaire, de par son occurrence quotidienne, peut être assimilé à un processus : tel le lit d'une rivière, il serpente au gré des aspérités du terrain. Les injonctions morales évoquées plus haut, tout comme les événements biographiques et les contextes d'interaction dans lesquels se déroulent les prises alimentaires, constituent ces aspérités. Elles questionnent les individus et suscitent leur réflexivité, c'est-à-dire la prise de distance et le regard (auto)critique. Par la cuisine et la consommation, cette réflexivité peut être mise en actes, quotidiennement. De surcroît, elle peut susciter des essais-erreurs et même conduire à des expérimentations de soi (régimes « sans », cures de jeûne, etc.) et ainsi produire des savoirs expérientiels cumulatifs. Tous ces bricolages, aussi discrets qu'instructifs, portent un potentiel transformatif qui va de la recherche d'une relation apaisée à soi à des formes de politisation de l'alimentation. En cela, et dans une perspective foucauldienne, l'acte alimentaire peut être appréhendé comme une technique d'optimisation de soi, c'est-à-dire comme un ensemble de procédures qui attestent d'un travail de soi sur soi et qui permettent de rechercher et parfois d'atteindre un compromis satisfaisant entre des normes et des possibles, entre des injonctions morales et des préférences individuelles.

contact&info

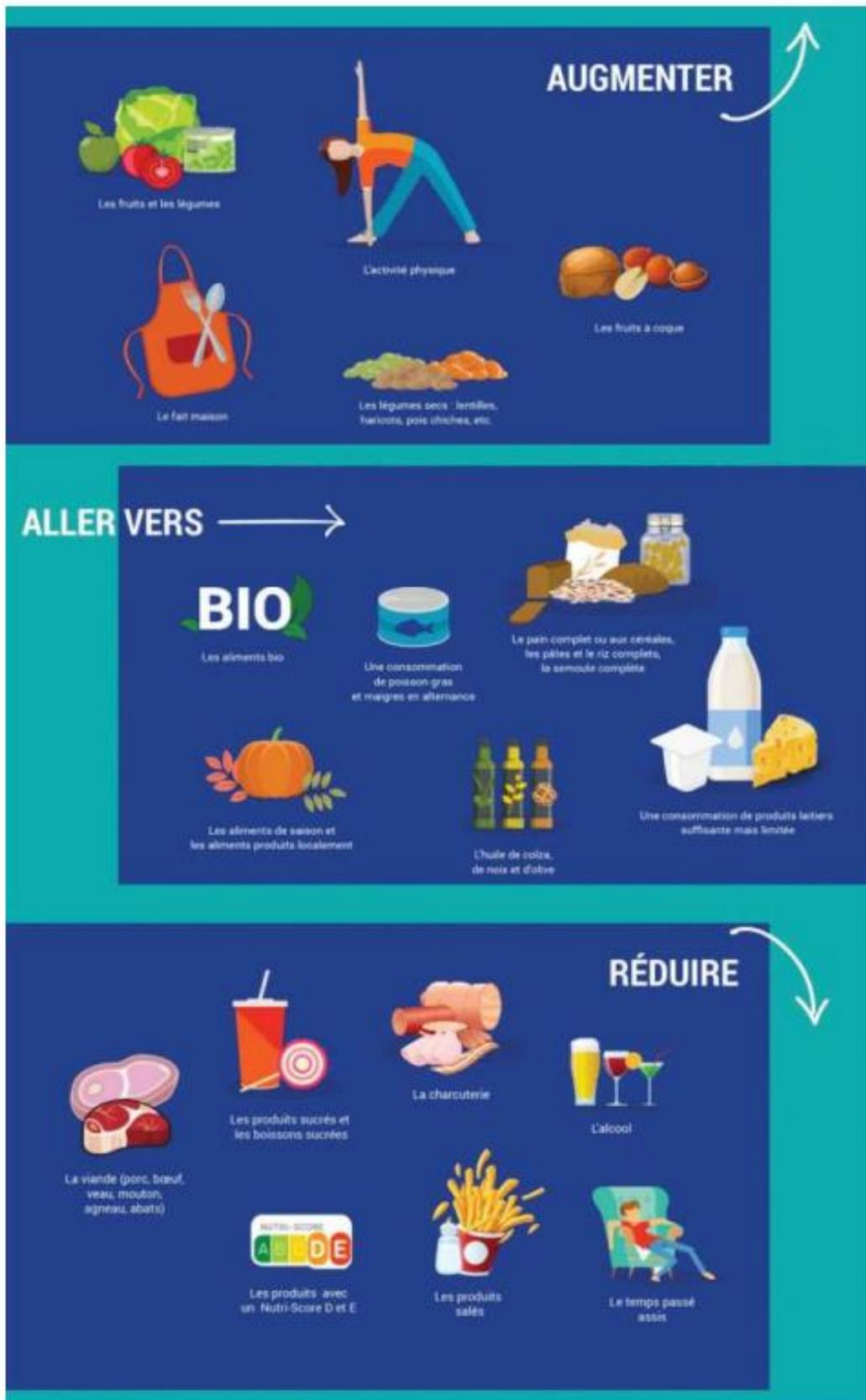
► Tristan Fournier,  
Iris

[tristan.fournier@ehess.fr](mailto:tristan.fournier@ehess.fr)

4. Régnier F., Masullo A. 2009, « Obésité, goûts et consommation. Intégration des normes d'alimentation et appartenance sociale », *Revue Française de Sociologie*, 50(4) : 747-773.

5. Dalgarrondo S., Fournier T. 2019, « Les morales de l'optimisation ou les routes du soi », *Ethnologie Française*, 176(4) : 639-651.

**J. Recommandations de Santé Publique France, janvier 2019.**



## Groupement de documents 4 : Le plaisir et la norme

### **A. L'exemple du goûter : Damay et alii, « Le repas : un contexte structurant dans la socialisation alimentaire. Le cas des repas partagés entre enfants ». Cette communication s'inscrit dans le cadre du projet MARCO (Marketing and Child Obesity) financé par l'Agence Nationale de la Recherche**

*Cet article est issu d'une communication donnée par des chercheurs contemporains en sociologie qui se sont intéressés au phénomène du repas chez les enfants. Ils soulignent à la fois la spécificité des repas des enfants et leur rapport à la norme inculquée par le milieu familial ou la société.*

Pour pallier cette lacune, quelques contributions en sociologie ont examiné, en utilisant des méthodologies empruntées à l'ethnographie, l'impact du goûter sur la socialisation des enfants et relèvent que le goûter apparaît comme un repas dédié à l'enfance (Diasio, 2004 ; Lalanne et Tibère, 2008). Il est en effet abandonné peu à peu par les adolescents, même s'il revient parfois sous la forme de grignotage ou d'encas à l'âge adulte et dans ce cas, il relève souvent d'un acte perçu comme transgressif. Ainsi, le goûter est assimilé à une pause dans la journée de l'enfant auquel est associé de bons produits (Damay et alii, 2010).

Toutefois, ce moment de plaisir n'est pas seulement construit autour des aliments. En effet, contrairement aux autres repas pris en famille, le goûter est davantage un temps fort partagé entre enfants. Il est souvent consommé avec les frères et sœurs quand l'enfant rentre à la maison après l'école. Il est également perçu comme une expérience de consommation vécue entre pairs, quand l'enfant reste à la garderie après la classe. Ainsi, le goûter est l'occasion d'échanges dans la cour de récréation ou en famille pour augmenter la satisfaction respective de chaque enfant. C'est aussi une source de valorisation sociale dans la mesure où l'enfant qui apporte à l'école un goûter perçu comme « original » attire la curiosité des pairs qui veulent regarder et quémandent souvent une petite part du produit convoité (Delalande, 2004). Si le goûter est associé à la quotidienneté d'une existence enfantine et conduit par là-même à introduire des habitudes de consommation dans la famille, il est également considéré comme un moment festif, un marqueur de la sociabilité enfantine, comme le souligne Sirota (1998). En effet, le goûter traditionnel peut être érigé en « goûter d'anniversaire », ce qui change la donne quant à sa composition et la commensalité qui lui est associée. Les goûters d'anniversaire prennent aujourd'hui une forme très ritualisée pour véhiculer cette dimension sociale et festive d'un repas pour et construit autour d'un enfant « roi de la fête ». Sirota observe que la réussite d'un goûter d'anniversaire est alors liée à l'attention accordée à sa préparation. Dans cette perspective, le choix de la vaisselle, du décor de la table constitue un enjeu majeur pour l'enfant dont on fête l'anniversaire. Néanmoins, les décisions les plus importantes à prendre portent, bien évidemment, sur la composition du menu proposé aux invités. Ainsi, un goûter d'anniversaire ne se conçoit pas sans bonbons dont la variété et l'abondance sont des gages de satisfaction pour les convives et sans gâteau au chocolat qui constitue la représentation suprême de la gourmandise et donc du plaisir alimentaire pour les enfants (Ayadi et alii, 2010).

Lors des repas pris entre pairs, certains enfants sont très « perroquets » selon l'expression de Delalande (2004) qui souligne que les discours entendus dans la famille sont souvent exportés dans d'autres contextes par les enfants. Des propos très normatifs sont ainsi relevés dans les conversations entre pairs : « le Coca Cola c'est pas bon pour les dents, ça empêche de dormir, c'est très sucré » ; « Le Coca c'est que pour la fête ou quand on est malade ». L'ordre des plats, l'incongruité de certains aliments à l'occasion du goûter relevés dans les propos des

enfants témoignent de la socialisation précoce de l'enfant exercée par le milieu dans lequel il vit.

De même, les comportements alimentaires des enfants, même quand ils sont ensemble loin du regard des adultes, sont dictées par les normes parentales. Par exemple, une enfant âgée de 11 ans se contente pour son goûter de fruits (fraises et pommes) alors qu'elle exprime une attirance pour le chocolat. On sent dans son comportement l'intériorisation de règles vécues, voire imposées, dans un autre contexte qui sont mobilisées dans un contexte pourtant beaucoup plus festif. Les enfants semblent considérer, en effet, que les propos tenus par leurs parents sont des normes qu'il convient de diffuser au-delà de la cellule familiale parce qu'elles s'imposent naturellement à tous les autres enfants.

A ces normes construites dans la famille, viennent s'ajouter un certain nombre de règles alimentaires véhiculées par les pouvoirs publics. Nos observations soulignent en effet que la plupart des enfants interrogés bénéficient d'une information assez claire de ce qu'est l'équilibre nutritionnel (variété des produits consommés – produits sains – fruits et légumes) : « les fruits, c'est plein de vitamines et c'est bon pour la croissance » et que ces règles même si elles ne sont pas toutes observées conditionnent leurs décisions.

Néanmoins, même si de nombreuses règles sont reproduites de manière consciente ou inconsciente par les enfants, le repas entre pairs induit une distanciation par rapport à ces règles. En effet, nos observations montrent que le partage d'un repas entre pairs fait prendre conscience aux enfants que les règles et les décisions alimentaires sont structurées par la famille et peuvent différer d'une famille à l'autre. Ceci remet en question la normalité des décisions alimentaires et autorisent une certaine forme d'autonomie voire de désobéissance par rapport aux règles transmises par les parents. Ainsi, le repas entre pairs se conçoit comme un moment de convivialité et un espace de liberté dans lequel les enfants peuvent ne pas se conformer aux règles de commensalité fixées par les adultes (parents, éducateurs, personnel de cantine...). Nous observons ainsi des enfants qui se lèvent de table au cours du repas pour aller choisir un nouveau plat, d'autres qui commencent un plat et ne le finissent pas, sous le regard entendu de leurs pairs.

Dans le même ordre d'idées, des produits sont consommés voire plébiscités par les enfants qui s'affranchissent alors des règles émises par les adultes qui les éduquent : « je prends du coca parce que chez moi, j'ai pas le droit d'en prendre sauf quand il y a une fête ». « J'adore les barquettes Châtons, chez moi, y en a jamais alors là j'en prends plein ». Ce dernier verbatim fait également ressortir la notion de quantité qui est laissée au libre arbitre de l'enfant quand il se trouve avec ses pairs. Nous observons alors des enfants accumulateurs qui se servent abondamment parce qu'ils apprécient particulièrement un produit. Inversement, à la cantine, les règles (une entrée, un plat principal, un laitage et un dessert doivent composer un plateau) sont bafouées par certains enfants qui ne choisissent qu'un plat ou tentent de négocier le don ou l'échange d'aliments avec leurs pairs pour optimiser leur satisfaction. Il y a derrière ces tractations, une volonté de s'affranchir de la norme édictée par les adultes pour se placer sous la complicité bienveillante des pairs.

Question 1. Que représente le repas du goûter ?

Question 2. Comment les enfants choisissent-ils les aliments de leur goûter ?

**B. Philippe Delerm, « Un banana-split », *La première gorgée de bière et autres plaisirs minuscules*, 1997.**

*Philippe Delerm est un écrivain français né en 1950. Il est notamment connu pour le recueil de nouvelles dont est issu notre texte. Dans ce recueil, P. Delerm développe une poésie fondée sur la sensation et les situations du quotidien.*

On n'en prend jamais. C'est trop monstrueux, presque fade à force d'opulence sucrée. Mais voilà. On a trop fait ces derniers temps dans le camaïeu raffiné, l'amertume ton sur ton. On a poussé jusqu'à l'île flottante le léger vaporeux, l'insaisissable, et jusqu'à la coupelle aux quatre fruits rouges la luxuriance estivale mesurée. Alors, pour une fois, on ne saute pas sur le menu la ligne réservée au banana-split.

- Et pour vous ?

- Un banana-split.

C'est assez difficile à commander, cette montagne de bonheur simple. Le garçon l'enregistre avec une objectivité déférente, mais on se sent quand même un peu penaud. Il y a quelque chose d'enfantin dans ce désir total, que ne vient cautionner aucune morale diététique, aucune réticence esthétique. Banana-split, c'est la gourmandise provocante et puérile, l'appétit brut. Quand on vous l'apporte, les clients des tables voisines lorgnent l'assiette avec un œil goguenard. Car c'est servi sur assiette, le banana-split, ou dans une vaste barquette à peine plus discrète. Partout dans la salle, ce ne sont que coupes minces pour cigognes, gâteaux étroits dont l'intensité chocolatée se recueille dans une étiquette soucoupe, Mais le banana-split s'étale : c'est un plaisir à ras de terre. Un vague empilement de la banane sur les boules de vanille et de chocolat n'empêche pas la surface, exacerbée par une dose généreuse de chantilly ringarde. Des milliers de gens sur terre meurent de faim. Cette pensée est recevable à la rigueur devant un pavé au chocolat amer. Mais comment l'affronter face au banana-split ? La merveille étalée sous le nez, on n'a plus vraiment faim. Heureusement, le remords s'installe. C'est lui qui vous permettra d'aller au bout de toute cette douceur languissante. Une perversité salubre vient à la rescousse de l'appétit flageolant. Comme on volait enfant des confitures dans l'armoire, on dérobe au monde adulte un plaisir indécent, réprouvé par le code - jusqu'à l'ultime cuillerée, c'est un péché.

Question 1. Que représente le bananasplit ?

Question 2. Que représente le fait de choisir un bananasplit en dessert ? Quel rapport à la norme cela indique-t-il ?

Question 3. Comparez les documents A et B.

### **C. Pierre Bourdieu, *La distinction, Critique sociale du jugement*, 1979.**

*Pierre Bourdieu est un sociologue français (1930-2002) ; il s'intéresse aux classes sociales, aux hiérarchies sociales et surtout à la manière dont elles se reproduisent. Dans La distinction, il s'intéresse à l'alimentation et montre que les classes supérieures et les classes populaires diffèrent à la fois dans les aliments consommés et dans la manière de les consommer. Il oppose ici le « franc-manger » populaire et le souci des règles manifestées par les classes bourgeoises qui cherchent ainsi à se distinguer et à transformer la simple ingestion de la nourriture en une véritable « cérémonie sociale ».*

On pourrait, à propos des classes populaires, parler de franc-manger comme on parle de franc-parler. Le repas est placé sous le signe de l'abondance (qui n'exclut pas les restrictions et les limites) et, surtout, de la liberté : on fait des plats « élastiques », qui « abondent », comme les soupes ou les sauces, les pâtes ou les pommes de terre (presque toujours associées aux légumes) et qui, servies à la louche ou à la cuillère, évitent d'avoir à trop mesurer et compter - à l'opposé de tout ce qui se découpe, comme les rôtis. Cette impression d'abondance, qui est de règle dans les occasions extraordinaires et qui vaut toujours, dans les limites du possible, pour les hommes, dont on remplit l'assiette deux fois (privilege qui marque l'accès du garçon au statut d'homme), a souvent pour contrepartie, dans les occasions ordinaires, les restrictions que s'imposent le plus souvent les femmes en prenant une part pour deux, ou en mangeant les

restes de la veille, l'accès des jeunes filles au statut de femme se marquant au fait qu'elles commencent à se priver. Il fait partie du statut d'homme de manger et de bien manger (et aussi de bien boire). [...]

Au « franc-manger » populaire, la bourgeoisie oppose le souci de manger dans les formes. Les formes, ce sont d'abord des rythmes, qui impliquent des attentes, des retards, des retenues ; on n'a jamais l'air de se précipiter sur les plats, on attend que le dernier à se servir ait commencé à manger, on se sert et ressert discrètement. On mange dans l'ordre, et toute coexistence de mets que l'ordre sépare, rôti et poisson, fromage et dessert, est exclue : par exemple, avant de servir le dessert, on enlève tout ce qui reste sur la table jusqu'à la salière, et on balaie les miettes. Cette manière d'introduire la rigueur de la règle jusque dans le quotidien (on se rase et on s'habille chaque jour dès le matin, et pas seulement pour « sortir »), d'exclure la coupure entre le chez soi et le dehors, le quotidien et l'extra-quotidien (associé, pour les classes populaires, au fait de s'endimancher) ne s'explique pas seulement par la présence au sein du monde familial et familial de ces étrangers que sont les domestiques et les invités. Elle est l'expression d'un *habitus*, d'ordre, de tenue et de retenue qui ne saurait être abdiqué. À travers toutes les formes et tous les formalismes qui se trouvent imposés à l'appétit immédiat, ce qui est exigé- et inculqué-, ce n'est pas seulement une disposition à discipliner la consommation alimentaire par une mise en forme qui est aussi une censure douce, indirecte, invisible (en tout opposée à l'imposition brutale de *privations*) et qui est partie intégrante d'un art de vivre, le fait de manger dans les formes étant par exemple une manière de rendre hommage aux hôtes et à la maîtresse de maison, dont on respecte les soins et le travail en respectant l'ordonnance rigoureuse du repas. C'est aussi[...] une manière de nier la consommation dans sa signification et sa fonction primaires, essentiellement *communes*, en faisant du repas une *cérémonie* sociale, une affirmation de tenue éthique et de raffinement esthétique.

Question : Comparez les documents A, B et C.

## Groupement de documents 5 : le prisme du genre, la nourriture et les femmes.

### ► Les femmes et le contrôle de l'alimentation

#### A. Article de Vulca Fidolini et Tristan Fournier, « À la table des stéréotypes, Dialogue fictif entre un homme et une femme au restaurant », paru dans *Anthropology of food*, S17, 2022.

*Tristan Fournier et Vulva Fidolini sont des chercheurs contemporains en Sciences Sociales. L'article « A la table des stéréotypes » est consacré à la question des genres dans l'alimentation. Il est composé de quatre parties s'intéressant successivement au rapport des hommes à l'alimentation et plus particulièrement aux restrictions alimentaires, puis au rôle des hommes et des femmes en cuisine, à la question « épineuse de la complémentarité homme/femme », aux effets de l'urbanisation et des innovations techniques sur les charges domestiques incombant aux femmes. Chaque section est constitué d'un dialogue fictif entre un homme et une femme et d'une analyse sociologique de la situation ainsi mise en scène.*

### Acte 1. Alimentation, corps et masculinités

Le serveur [une assiette dans chaque main] : Je suppose que les lasagnes végétariennes sont pour madame et le risotto au chorizo pour monsieur ?

Lui : Heu... non, c'est l'inverse.

Elle [une fois que le serveur est reparti] : Je n'avais pas fait attention, tu es végétarien ?

Lui : Non non, c'est juste que je trouve pas génial de manger de la viande tout le temps.

Elle : Tu veux dire, pour garder la ligne ?

Lui : Heu... surtout pour la planète en fait, c'est quand même hyper polluant la production de viande, puis on est vraiment pas obligé d'en manger tous les jours, on peut tout à fait vivre correctement en mangeant de la viande juste deux ou trois fois par semaine.

Elle : Waouh tu es bien plus militant que je pensais ! Ça court pas les rues les gens prêts à sacrifier un peu de leur confort pour l'écologie.

Lui : Après... on en mange trop aussi de la viande, je veux dire, c'est pas super bon pour le corps, c'est quand même hyper gras comme produit. Puis c'est même cancérigène à hautes doses.

Elle : Ah, ce serait pas ça en fait la vraie raison ?

Lui : Non non, je dirais que je me restreins en premier pour la planète mais que j'en retire aussi un petit bénéfice personnel. J'aime bien l'idée de contrôler ce que je mange. Regarde [sortant son smartphone de sa poche], j'ai téléchargé il y a quelques semaines une super appli, ça s'appelle « Be Fit », ça te calcule tes calories quotidiennes, il te suffit de prendre en photo ce que tu manges et l'appli calcule et t'alerte quand tu dépasses les 2000 calories.

Elle : Hmmm ça va loin quand même ! C'est pas un peu intrusif ce truc ? Puis c'est vraiment axé santé, moi j'ai juste une appli de recettes de cuisine.

Les questions de genre et d'alimentation ont nombre de points en commun. Elles se prêtent toutes deux à l'élaboration d'une démarche constructiviste : si les catégories d'homme et de femme ne sont pas données par « nature » mais se construisent et se négocient socialement, le rôle des consommations alimentaires a largement dépassé leur fonction vitale tant elles sont imbriquées dans des modèles culturels et façonnent les styles de vie. De nombreuses études anglophones ont commencé, dès les années 1990, à interroger les formes d'expression de l'ordre du genre à travers les consommations alimentaires. Parmi les différents aspects qui ressortent de cette littérature, nous nous arrêterons ici sur deux points particuliers. En premier lieu, ces recherches montrent que, dans les représentations sociales, il existerait des aliments plutôt « masculins » et d'autres plutôt « féminins ». La consommation de viande rouge et d'alcool, par exemple, peut jouer un rôle central dans les processus d'identification masculine, davantage liée à l'expression d'une conduite « prédatrice » vis-à-vis de la nourriture (Sobal 2005). Au contraire, la consommation de fruits et légumes serait plutôt associée à des pratiques alimentaires « féminines », davantage liées aux codes de la pudeur ou de la retenue. On pourrait donc parler d'une hiérarchie genrée des aliments selon laquelle – pour donner un exemple – le végétarisme serait en contradiction avec la mise en scène d'une masculinité virile et dominante (Adams 1990). En second lieu, cette distinction entre aliments prétendus « masculins » et « féminins » permet de questionner la place des corps. Toute consommation alimentaire, ainsi que les représentations sociales qui les accompagnent, joue un rôle dans la construction d'un double standard des corps. De ce point de vue, les femmes développeraient un rapport plus contrôlé à la nourriture, alors que les hommes seraient les acteurs d'une relation plus agressive, moins réfléchie, plus instinctive (Roos & Wndel 2005). Certains hommes revendiquent ainsi un droit à la bonne chair et évoquent même un trouble identitaire à l'idée de faire un régime et encore plus à l'idée de le rendre public, y compris pour des raisons médicales (Fournier 2014). Les femmes se priveraient également plus volontiers de manger que les hommes. Elles seraient,

par exemple, plus sensibles aux recommandations médicales de santé et à l'emprise des codes de beauté, l'injonction à maigrir les concernant davantage (Carof 2015).

[...] Des études récentes montrent que cette distinction rigide est de plus en plus remise en discussion, par exemple par des hommes qui embrassent des styles alimentaires interprétés comme « féminins » en en faisant des terrains de négociation de leur masculinité sur fond de préoccupations sanitaires, éthiques ou politiques (Mycek 2018). [...] Cette recherche a montré que le suivi d'un régime diététique peut être interprété par les hommes comme une atteinte à l'expression de leur masculinité : un choix ou une obligation qui demande à être justifiée, notamment vis-à-vis des pairs de même sexe (Fidolini 2021). Néanmoins, ces régimes sont aussi un terrain pour mettre en scène autrement un modèle masculin dominant qui passe, cette fois, par l'adoption de régimes alimentaires alternatifs inscrits dans des projets individuels « d'optimisation de soi » (Dalgarrondo & Fournier 2019). Pratiques de jeûne, régimes d'éviction, contrôle du corps, du poids, de l'activité physique et de l'IMC à travers l'usage d'applications pour smartphone, les hommes – bien entendu de manière variable en fonction de leurs origines sociales et de leurs ressources matérielles et symboliques – testent leur masculinité à travers l'alimentation en faisant de leur rapport au « manger sain » un espace pour retarder le vieillissement. La rhétorique de la crise du milieu de la vie s'articule ainsi aux injonctions « à la jeunesse, aux performances sportives et sexuelles, à l'apparence, à un corps-projet sain et en forme, prérequis indispensable à la participation des acteurs à la société de consommation » (Diasio & Fidolini 2019 : 754). Au sein de ces pratiques adoptées pour « bien vieillir et ne pas tomber malade », pour « rester sain » ou « vivre plus longtemps », les hommes essaient de négocier un espace d'autonomie au sein des activités alimentaires pour mettre à l'épreuve leur corps et renvoyer à eux-mêmes et aux autres une image de soi satisfaisante. C'est exactement par ces stratégies d'optimisation que les hommes sont, eux aussi, amenés à composer avec le pouvoir des standards esthétiques et de genre que les corps produisent et reproduisent de manière incessante.

[...] Le second point a trait aux manières dont les hommes rendent publiques ces stratégies. Durant la discussion au restaurant esquissée plus haut, Lui semble tout droit sorti de l'enquête de Diasio et Fidolini : à travers son « flexitarisme », il tente de prendre ou de garder le contrôle sur son corps et sa santé, citant les effets sanitaires délétères d'une grande consommation de viande. Il ne va toutefois pas présenter, au départ, ce régime alimentaire comme une forme d'attention nutritionnelle. L'argument écologique – manger de la viande serait mauvais pour la planète – semble plus approprié à cette situation de présentation de soi inscrite dans un rapport de séduction. Une récente enquête sur le végétarisme masculin a d'ailleurs montré qu'en France, les hommes justifient d'abord leur régime alimentaire restrictif par une raison politique ou éthique – mieux pour la planète, contre l'agro-industrie, pour le bien-être animal... – qui leur permet de « garder la face » auprès de leurs groupes de pairs, même si cette raison politique s'accompagne bien souvent d'arguments sanitaires ou esthétiques tout aussi cruciaux (Frédéric 2020).

Question 1. Quel est le régime alimentaire de l'homme et comment le justifie-t-il ?

Question 2. Quelle différence entre l'homme et la femme le commentaire des sociologues met-il en évidence ?

**B. Pierre Bourdieu, *La distinction. Critique sociale du jugement*, Éditions de Minuit, 1979, p. 210-214.**

*Pierre Bourdieu est un sociologue français (1930-2002) ; il s'intéresse aux classes sociales, aux hiérarchies sociales et surtout à la manière dont elles se reproduisent. Dans La distinction, il s'intéresse à l'alimentation et montre que les classes supérieures et les classes*

*populaires diffèrent à la fois dans les aliments consommés et dans la manière de les consommer. Dans ce passage, il s'intéresse cette fois non plus aux distinctions de classes mais aux distinctions de genre : il caractérise une façon de manger masculine et une façon de manger féminine à la fois dans la nature des aliments ingérés, dans leur quantité, mais aussi dans la manière de les ingérer ; chaque genre cherchant ainsi à jouer la virilité ou la féminité.*

La médiation par laquelle s'établit la définition sociale des nourritures convenables n'est pas seulement la représentation quasi consciente de la configuration approuvée du corps perçu, et en particulier de sa grosseur ou de sa minceur. C'est, plus profondément, tout le *schéma corporel*, et en particulier la manière de tenir le corps dans l'acte de manger, qui est au principe de la sélection de certaines nourritures. Ainsi par exemple si le poisson est, dans les classes populaires, une nourriture peu convenable pour les hommes, ce n'est pas seulement parce qu'il s'agit d'une nourriture légère, qui ne tient pas au corps, et qu'on ne prépare, en fait, que pour des raisons hygiéniques, c'est-à-dire pour les malades et pour les enfants ; c'est aussi qu'il fait partie, avec les fruits (bananes exceptées), de ces choses délicates qui ne peuvent être manipulées par des mains d'homme et devant lesquelles l'homme est comme un enfant (c'est la femme qui, se plaçant dans un rôle maternel, comme elle fait dans tous les cas semblables, se chargera de préparer le poisson dans l'assiette ou de peler la poire) ; mais c'est surtout qu'il demande à être mangé d'une façon qui contredit en tout la manière proprement masculine de manger, c'est-à-dire avec retenue, par petites bouchées, en mastiquant légèrement, *avec le devant de la bouche*, sur le bout des dents (pour les arêtes). C'est bien toute l'identité masculine, – ce que l'on appelle la virilité –, qui est engagée dans ces deux manières de manger, du bout des lèvres et par petits morceaux, comme les femmes à qui il convient de *chipoter*, ou à pleine bouche, à pleines dents et par grosses bouchées, comme il convient aux hommes, au même titre qu'elle est engagée dans les deux manières, parfaitement homologues, de parler, avec le devant de la bouche ou avec toute la bouche, et en particulier le fond de la bouche, la gorge (selon l'opposition, déjà notée ailleurs, entre la *bouche*, la fine bouche, la bouche pincée, ou les lèvres, et la *gueule*, – fort en gueule, coup de gueule, engueuler et aussi « s'en foutre plein la gueule »). Cette opposition se retrouverait dans tous les usages du corps, et en particulier dans *les plus insignifiants en apparence*, qui, à ce titre, sont prédisposés à servir de pense-bête où sont déposées les valeurs les plus profondes du groupe, ses « croyances » les plus fondamentales. Il serait facile de montrer par exemple que les Kleenex, qui demandent qu'on prenne son nez délicatement, sans trop appuyer et qu'on se mouche en quelque sorte du bout du nez, par petits coups, sont au grand mouchoir de tissu, dans lequel on souffle très fort d'un coup et à grand bruit, en plissant les yeux dans l'effort et en se tenant le nez à pleins doigts, ce que le rire retenu dans ses manifestations visibles et sonores est au rire à *gorge* déployée, que l'on pousse *avec tout le corps*, en plissant le nez, en ouvrant grande la bouche et en prenant son souffle très profond (« j'étais plié en deux »), comme pour amplifier au maximum une expérience qui ne souffre pas d'être contenue, et d'abord parce qu'elle doit être partagée, donc clairement manifestée à l'intention des autres. Et la philosophie pratique du corps masculin comme une sorte de *puissance*, grande, forte, aux besoins énormes, impérieux et brutaux, qui s'affirme dans toute la manière masculine de tenir le corps, et en particulier devant les nourritures, est aussi au principe de la division des nourritures entre les sexes, division reconnue, tant dans les pratiques que dans le discours, par les deux sexes. Il appartient aux hommes de boire et de manger plus, et des nourritures plus fortes, à leur image. Ainsi à l'apéritif, les hommes seront servis deux fois (et plus si c'est fête) et par grandes rasades, dans de grands verres (le succès du Ricard ou du Pernod tenant sans doute pour beaucoup au fait qu'il s'agit d'une boisson à la fois forte et abondante – pas un « dé à coudre »), et ils laisseront les amuse-gueule (biscuits salés, cacahuètes, etc.) aux enfants et aux femmes, qui boivent un petit verre (« il faut garder ses jambes ») d'un apéritif de leur fabrication (dont elles échangent

les recettes). De même, parmi les entrées, la charcuterie est plutôt pour les hommes, comme ensuite le fromage, et cela d'autant plus qu'il est plus *fort*, tandis que les crudités sont plutôt pour les femmes, comme la salade : ce sont les uns ou les autres qui se resserviront ou se partageront les fonds de plats. La viande, nourriture nourrissante par excellence, forte et donnant de la force, de la vigueur, du *sang*, de la santé, est le plat des hommes, qui en prennent deux fois, tandis que les femmes se servent une petite part : ce qui ne signifie pas qu'elles *se privent* à proprement parler ; elles n'ont réellement pas envie de ce qui peut manquer aux autres, et d'abord aux hommes, à qui la viande revient par définition, et tirent une sorte d'autorité de ce qui n'est pas vécu comme une privation ; plus, elles n'ont pas *le goût* des nourritures d'hommes qui, étant réputées nocives lorsqu'elles sont absorbées en trop grande quantité par les femmes (par exemple, manger trop de viande fait « tourner le sang », procure une vigueur anormale, donne des boutons, etc.), peuvent même susciter une sorte de dégoût.

Question : Quels types de différences peut-on noter entre la manière de manger caractéristique des hommes et celle caractéristique des femmes ? Repérez les passages pertinents et les champs lexicaux employés.

C. Le *mukbang*, un phénomène contemporain qui vient de Corée et qui consiste se filmer en train de manger des quantités gargantuesques de nourriture, la plupart du temps très calorifique.

La discipline est mixte mais la plupart des stars sont des femmes : ainsi, SAS-ASMR cumule plus de 9 millions d'abonnés et 2,3 milliards de vues sur YouTube, Yuka Kinoshita (5,5 millions d'abonnés), qui affiche le poids et l'apport calorique de ses festins (un steak de 5 kilos, quatre buckets de poulet frit à 11 376 kilocalories). Ces femmes ont un point commun, celui d'être très minces...



Question 1. Dans quelle mesure peut-on dire que le *mukbang* féminin semble remettre en cause les stéréotypes féminins concernant la nourriture ?

Question 2. Quelle limite peut-on néanmoins voir à cette remise en cause ? Appuyez-vous sur l'apparence physique de cette star du *mukbang*.

Question 3. Comparez les documents A, B et C.

► **Le régime comme mode de vie au féminin.**

**D. Lauren Malka, *Les mangeuses*, 2023, p. 24-27**

*Lauren Malka est une journaliste française, née en 1983 ; elle a écrit plusieurs essais. Les mangeuses sont un essai féministe qui met en évidence les normes strictes qui s'imposent aux femmes tant dans la conception de leur corps que dans la manière dont elles sont censées manger et nourrir ce corps. Dans l'extrait suivant, elle montre que les femmes (et avant les filles) sont considérées comme naturellement gourmandes ; cette gourmandise est alors nécessairement à combattre et à dompter grâce à l'éducation. Elle met ainsi en évidence que la société occidentale diffuse des normes alimentaires différentes pour les garçons et pour les filles. Elle s'intéresse en particulier au rôle de la culture et de la littérature dans la diffusion de ces schémas.*

**Petites gloutonnes**

Les filles sont-elles naturellement plus gourmandes que les garçons ? C'est en tout cas ce que l'on veut leur faire croire à travers la façon dont on commente leurs comportements alimentaires depuis le plus jeune âge. La sociologue Anne Dupuy, autrice de *Plaisirs alimentaires. Socialisation des enfants et des adolescents*, remarque que, malgré une attirance équivalente entre filles et garçons pour la nourriture et en particulier pour les saveurs sucrées, les « entourages nourriciers » (parents, assistantes maternelles...) régulent différemment leurs comportements alimentaires en fonction du genre : « Si un petit garçon aime les produits sucrés, il est plutôt perçu comme un “bon mangeur”, mais si une petite fille adopte le même comportement, elle est davantage considérée comme une “gourmande”<sup>28</sup>. » Les filles sont ainsi doublement incitées, dans leur famille et par la société, à gouverner leurs pulsions. « Ça commence très tôt, ajoute la sociologue. Dès avant 3 ans, la gourmandise est plus inhibée chez les filles. Elles sont davantage poussées à la modération, les garçons à l'hédonisme<sup>29</sup>. » Anne Dupuy n'accuse pas les éducateur-rices. Les schémas qu'elle observe à partir de sondages auprès de plus de 2 500 personnes sont inconscients et façonnés par plusieurs siècles de constructions psychologiques, anthropologiques, sociohistoriques et épistémologiques.

### **Tu ne mangeras pas, ma fille**

Dans la littérature pour enfants – celle produite par les écrivains et écrivaines, d’hier comme d’aujourd’hui –, la double injonction contradictoire qui incite les filles à jouer les gourmandes, pour correspondre à leur prétendue nature, tout en se modérant, est flagrante.

*Les Malheurs de Sophie*, par exemple, œuvre culte de la comtesse de Ségur parue en 1858, repose entièrement sur ce tiraillement de l’héroïne qui, pour apprendre à devenir une « petite fille modèle », doit à la fois ressentir l’élan de la gourmandise – une pulsion de vie nécessaire – et le réprimer, dévorer des yeux la nourriture tout en restant sur sa faim. Sa mère, qui fait sans arrêt défiler sous son nez les tentations les plus intenable – des fruits confits qu’elle adore, de la crème et du pain chaud qui lui sont interdits... –, la punit ensuite sévèrement pour y avoir succombé en secret. Une bonne leçon pour les méchantes petites gloutonnes qui prolifèrent dans le monde entier. « Elle était gourmande, elle est devenue sobre », annonce la comtesse de Ségur au début de l’histoire, comme si le passage – ou plutôt les allers-retours perpétuels – entre ces deux pôles constituait le parcours obligé pour devenir une femme.

Simone de Beauvoir se rappelle avoir traversé un conflit intérieur violent, vers l’âge de 4 ans, le jour où Louise, sa gouvernante – qui passe par ailleurs son temps à lui fourrer de dégoûtantes bouillies dans la bouche – lui fait découvrir le livre *Les Gourmandises de Charlotte*. Dans cette fable moralisatrice signée Jeanne Samary et parue en 1890, une petite fille se réveille un matin en découvrant au pied de son lit un œuf en sucre rose presque aussi grand qu’elle. Le paradis sur terre ! Elle se laisse tenter, lèche la grosse friandise « au goût de coco qui [...] sent un peu comme de la cerise » et se retrouve, en une lippée, condamnée à devenir de plus en plus petite (et méchante) chaque jour. « Bien fait ! » lui lance son papa le soir où il la retrouve au milieu des ordures, aussi minuscule qu’un rat. « Le bon Dieu t’a punie d’être trop gourmande. » Terrifiée, suppliant ses parents de la sauver, la pauvre Charlotte « se [gave] si gloutonnement qu’elle [enfle] comme une baudruche<sup>30</sup> ». Lorsqu’elle accepte enfin de calmer ses caprices et de suivre le régime du médecin – sans sucre – Charlotte devient, en un mois, « la plus jolie petite fille de Paris : ni trop petite, ni trop grande, avec de belles joues roses », nous dit le conte. « Ses parents, depuis qu’elle est si charmante, raffolent d’elle » et la couvrent de cadeaux. Morale de l’histoire : pour être aimée – ou plutôt pour ne pas être cruellement torturée – par ses parents, une petite fille doit rester sage, c’est-à-dire jolie, et surtout résister à la tentation des sucreries – y compris quand elles sont à portée de main, près de son lit.

Zoé, petite héroïne d'un conte à succès des années 2000 adressé aux fillettes de moins de 6 ans<sup>31</sup>, devient une « princesse parfaite » quand elle réussit enfin, au prix de douloureux efforts sur elle-même, à gouverner, ou plutôt à ravalier, sa gourmandise. Comment ? D'abord, en détournant la tête lorsqu'elle passe devant les crêpes à la confiture de mûre et les brioches sucrées de la boulangerie. Puis en serrant les dents pour ne pas penser à son creux dans le ventre lorsqu'elle se réveille la nuit. Enfin, en subissant sa première crise de foie, après avoir craqué devant un panier de cerises. Expérience radicale. « Depuis cette indigestion, conclut le conte, Zoé a compris la leçon ! » Dans l'album pour garçons de la même collection, Jules, son comparse du même âge, « trop gourmand<sup>32</sup> » lui aussi, apprend de son côté à devenir un « petit ange parfait » en s'initiant à la variété des saveurs et à l'art de la satiété. D'après Doriane Montmasson, sociologue de l'éducation spécialiste de littérature jeunesse, Zoé et Jules ne sont « pas mangés à la même sauce ». Tout d'abord parce que le titre de l'album destiné aux garçons qualifie Jules de « trop gourmand » tandis que celui destiné aux filles qualifie Zoé de « gourmande » tout court. « A priori strictement proscrite pour les fillettes, la gourmandise semble de cette façon admise, bien que modérément, chez les garçonnets, écrit-elle. La fin de l'histoire se révèle heureuse et valorisante pour le jeune garçon, tandis qu'elle se trouve être douloureuse et dévalorisante pour la jeune fille<sup>33</sup>. »

Pour Nicoletta Diasio, anthropologue spécialiste des expériences du corps liées au genre, les pratiques alimentaires des filles sont, dès la petite enfance, largement marquées par les représentations culturelles genrées. « Dès l'âge de 7 ans, m'explique-t-elle, les petites filles connaissent le rôle qu'elles doivent jouer en société. Elles s'efforcent de le tenir ou de se positionner par rapport à lui [...]. Sur le plan alimentaire, ce rôle est celui de la gourmande attirée par le sucre et qui se réprime elle-même. C'est une partition féminine très ancienne qu'elles apprennent, sans s'en rendre compte, à toutes les époques. » Un comportement que l'anthropologue Françoise Héritier décrivait en 2009, lors d'un colloque sur l'enfance et l'adolescence, comme l'une des premières sources de violence entre les filles et les garçons, se référant aux études qui affirment la tendance majoritaire des mères à laisser les garçons prendre davantage de temps que les filles lors des premières tétées<sup>34</sup>. « C'est la création culturelle, dès la naissance, dès le premier jour, de ce que j'appelle "deux races d'humains", la race des hommes à qui l'on dit : vos pulsions, vos désirs sont légitimes et peuvent être satisfaits immédiatement et celle des femmes à qui on dit : la frustration sera votre lot. »

**Zoé : héroïne de l'ouvrage suivant :** Jacques Beaumont et Fabienne Blanchut, *Princesse Parfaite. Zoé est gourmande*, illustré par Camille Dubois, Fleurus, 2009.

Question 1. Quel stéréotype féminin l'autrice met-elle en évidence ? Quelle en est la conséquence pour les femmes ?

Question 2. Comment cette conception du rapport de la femme à la nourriture se diffuse-t-elle dans la société ?

**E. Nora Bouazzouni, *Faiminisme*, 2017, chapitre « Dis-moi comment tu manges, je te dirai qui tu hais ».**

*Nora Bouazzouni est une journaliste et écrivaine française née en 1986. Elle s'intéresse à divers sujets de société, en particulier à l'alimentation et au genre. Faiminisme est un essai consacré à la domination masculine dans l'alimentation, dans la restauration et dans l'agriculture. Dans cet extrait, elle décrit comment le régime est devenu la pierre de touche de l'alimentation des femmes ; elle rend compte d'une norme spécifique aux femmes fondée sur la tradition, largement diffusée et renforcée aujourd'hui par les différents médias : télévision, cinéma, magazines etc. Cette norme de la minceur imposée aux femmes, qui acquiert quasiment une dimension religieuse, crée différents troubles alimentaires, parmi lesquels la boulimie ou l'anorexie.*

**Une dimension religieuse à ce contrôle de la nourriture. Lien avec les médias qui diffusent cette norme et avec les normes hygiénistes.**

On est tenté d'y voir quelque chose de l'ordre du religieux, où le régime serait une preuve de piété, de foi en la norme. Transfiguré par la souffrance, le corps féminin devient béatifié, canonisé, divin, un modèle à copier et révéler. La presse féminine traite les mannequins comme des déesses sommées de révéler leurs secrets beauté ou minceur aux pauvres mortelles que nous sommes. Au nom de sainte Gigi Hadid, je renonce à mon goûter. Entends ma prière, Emily Ratajkowski, je boirai un green smoothie détox tous les matins pour avoir tes seins. Comme les croyants se servent du jeûne pour accéder à l'extase mystique, on se prive afin d'atteindre le graal de la minceur, ultime récompense qui passe par le contrôle de soi et l'anéantissement du moi. On retrouve cette dimension sacrificielle de la privation dans l'anorexie religieuse pratiquée dans la mystique féminine dès le Moyen Âge [...] Aujourd'hui, l'anorexie mentale ne concerne plus seulement les pays occidentaux et/ou de culture chrétienne, la Chine ou l'Inde sont également touchées. Ce n'est plus une maladie de riches citadines blanches. Car la tyrannie de la minceur essaime et les troubles du comportement alimentaire (TCA, où boulimie et anorexie sont le plus souvent associées) s'exportent notamment par l'entremise de notre culture visuelle, hégémonique et grossophobe. Susie Orbach cite l'exemple des îles Fidji : « *La télévision a fait son apparition aux Fidji en 1995, et avec elle de nombreuses séries américaines. En 1998, seulement trois ans plus tard, 11,9 % des adolescentes souffraient de boulimie, un comportement jusque-là inconnu. Elles voulaient être modernes et ressembler aux filles qu'elles voyaient dans les séries américaines.* » Les données françaises d'une enquête menée sous l'égide de l'OMS sur 7 000 collégien-ne-s dans quarante pays indiquent que « 35,5 % des filles de corpulence normale se trouvent un peu ou beaucoup trop grosses » alors que « l'effet inverse est observé pour la corpulence, les filles étant plus souvent en dessous du seuil de minceur [...] les garçons plus souvent en surcharge pondérale ». Plus de 13 % des collégiennes de 11 à 15 ans qui ont rempli le questionnaire ont déclaré être au régime, soit deux fois plus que les garçons. Une différence de perception qui est loin de se résorber avec l'âge : « *Avec l'avancée dans la scolarité, les filles sont de moins en moins satisfaites de leur poids.* » Forcément, quand l'apparence devient le seul marqueur social d'appartenance à un milieu social favorisé et à mesure que la société vous sexualise, son regard se fait de plus en plus sévère et le vôtre aussi. Ce n'est pas pour rien que les TCA se manifestent à l'adolescence et touchent majoritairement les femmes. En France, on manque d'études épidémiologiques sur le sujet alors que l'anorexie mentale touchait, en 2007, entre 0,9 %

et 1,5 % des femmes (et 0,3 % et 0,5 % des hommes), pour un taux de mortalité de l'ordre de 5 % (dont 27 % de suicides, « *le taux le plus important de toutes les maladies psychiatriques* »).

Rien que ce chiffre épouvantable devrait en faire une urgence de santé publique, au même titre que la maltraitance infantile ou l'obésité, qui font l'objet de campagnes de prévention largement relayées. Le ministère de la Santé (dirigé à l'époque par Roselyne Bachelot) a pourtant bien rédigé, en 2008, une « charte d'engagement volontaire » visant à sensibiliser le public, protéger les mannequins et interdire l'apologie de l'anorexie, signée par les représentant-e-s d'organismes comme le Bureau de la vérification de la publicité, la Fédération française de prêt-à-porter féminin, l'Union des annonceurs, des agences de mannequins ou encore la Fédération des entreprises de la beauté. Voit-on moins de femmes squelettiques sur les podiums ou dans les magazines ? Non. Le nombre de jeunes filles souffrant d'anorexie a-t-il reculé ? Non plus, il a même augmenté en dix ans. En janvier 2016, la ministre de la Santé Marisol Touraine faisait publier deux textes au Journal Officiel : l'un obligeant les publicitaires à faire figurer la mention « photo retouchée » lorsque l'apparence du modèle a été rabotée ou épaissie ; l'autre obligeant les mannequins à produire un certificat médical pour exercer leur activité. Un an et demi plus tard, ces dispositions n'étaient toujours pas appliquées mais devraient entrer en vigueur au 1<sup>er</sup> octobre 2017 — on croise les doigts.

La violence que ces injonctions exercent sur le mental des femmes et qu'elles répercutent en retour sur leur corps — que ce soit en se privant de le remplir ou, à l'inverse, en le remplissant trop — se traduit, lorsqu'il s'agit de perdre du poids, par un contrôle obsessionnel de ce qui est ingéré. Depuis une dizaine d'années environ, les médecins reçoivent des enfants de plus en plus jeunes pour des TCA, surtout des fillettes prépubères qui se sont mises à la diète en commençant par trier excessivement leurs aliments. Chez les adolescent-e-s et les adultes, le fait de s'astreindre à un régime permanent peut entraîner (avant la bascule possible dans l'anorexie mentale ou la boulimie) des troubles qui se manifestent par une tendance à l'orthorexie, où un rapport hygiéniste à la nourriture prend le pas sur la notion de plaisir. Celles et ceux qui en souffrent sont obnubilé-e-s par leur prochain repas, voire mettent des heures à le préparer et se livrent à un examen minutieux des étiquettes avec une seule idée en tête : manger le plus sainement possible.

Ce souci du « manger bien » (et non du « bien manger ») est largement alimenté par les médias, notamment internet et les réseaux sociaux. Le web n'a pas inventé les régimes dissociés (ne manger qu'un type d'aliment sur une période donnée), tricolores (si si, ça existe), les cures liquides ou hyperprotéinées, mais il agit comme une caisse de résonance pour amplifier un phénomène auquel il était plus facile d'échapper il y a dix ans. Sur Instagram, qui porte au pinacle la mise en scène de soi, celui ou celle qui exhibe son corps mince et musclé documente souvent, en parallèle, ce qu'il/elle ingurgite, comme pour signifier « je suis ce que je mange ». Donc rarement de grosses lasagnes dégoulinantes ; c'est plutôt la fiesta hypocalorique et saine, avec salades, fruits, légumes, smoothies... Le tout accompagné de hashtags comme #healthy #healthylife #stayfit et autres #cleaneating. Ces images et le message qu'elles véhiculent sont à double tranchant : d'un côté, on comprend la volonté de pédagogie ou de partage (manger bouger), mais de l'autre, en multipliant les injonctions au manger sain et au sport et en les associant systématiquement à une silhouette filiforme, on exerce qu'on le veuille ou non une pression sur son auditoire.

Question 1. Comparez les documents D et E.

**F. Noëlle Châtelet, « La femme-papyrus », *Histoires de bouches*, 1986.**

*Noëlle Châtelet est une sociologue et une écrivaine française, née en 1944. Elle s'intéresse en particulier au corps et a publié plusieurs nouvelles en rapport avec la nourriture. « La femme-papyrus » est une nouvelle consacrée à une femme anorexique refusant tout apport calorique qui pourrait faire grossir son corps ; son idéal est celui d'un corps plat, d'un corps feuille, d'où le titre (ainsi que le révèle la fin de la nouvelle). La nouvelle prend la forme d'un journal intime*

*10 heures 40 minutes*

[...]

Elle se lève d'un bond, ouvre le placard aux biscottes en sort une d'un paquet, se ravise, en choisit une deuxième, rafle un reste de beurre parmi les casseroles sales qui servent à la nourriture des chats et se rassoit sur le tabouret dont les bords anguleux scient désagréablement la chair de ses cuisses.

Elle beurre les deux biscottes.

Elle en saisit une, la renifle, boit une gorgée de café et, sans quitter la biscotte des yeux, repose le bol.

Avec l'extrémité de l'index, la voilà qui touche le dessus de la tartine aussi craintivement que s'il s'agissait d'un tison \ Elle lèche furtivement son doigt - brûlé sans doute. Elle frissonne.

C'en est trop. Brutalement, elle va jeter la biscotte intacte dans la poubelle.

« Et d'une ! » Soulagement.

Elle achève de boire le café, jusqu'à la dernière goutte.

Son attention se porte à présent sur la seconde tartine.

Autre ennemi, autre stratagème.

Du naturel, Murielle !

Saisir l'objet. Croquer dedans. Il cède. Venir à bout des aspérités de la matière. Percevoir sous le crâne les bruits amplifiés d'une vulgaire biscotte qui capitule.

La dureté renonce, la mollesse gagne.

Une bouillie s'est formée dans le mortier de la bouche.

Il est temps maintenant. Temps de rompre avec le faire-semblant.

Murielle crache dans le creux de sa main la bouillie-gâchis, ce limaçon brunâtre récupéré de justesse avant le grand saut dans le vide. Elle l'évacue sur le bord d'une assiette. Ainsi en est-il de la bouchée suivante et de toutes les autres. « Et de deux ! » Vite une gauloise et la radio : Mozart, la récompense.

[...]

*22 heures 40 minutes*

Informations de la nuit : même incendie, même bombe, même exclusivité scandaleuse. Le bien-être se dilue peu à peu, distillant les ultimes gouttes de l'insouciance.

L'anxiété s'installe.

C'est une tête de clou, puis un noyau dur, comme celui d'une pêche ou d'un abricot, puis un poing, puis une chape de métal qui pèse sur sa gorge. Simultanément, l'idée du vermicelle se précise et s'accélère.

L'assiette de vermicelle froid est sur ses genoux, l'odeur du bouillon l'écœure. Ses yeux croisent ceux du gros tigré. Il la guette. Elle commence à manger, sagement, proprement, avec une cuillère. Une larme perle. Elle pleure en achevant la dernière cuillère du vermicelle qu'elle sent descendre dans le précipice de l'œsophage.

Elle n'ose plus bouger. La honte l'emporte. Impuissante, Murielle assiste à la modification de son corps.

*Formation BTS : CGE « A table : formes et enjeux du repas.  
« Mesure et démesure de la table : entre norme et variation » (Nathalie Lhostis)*

Le ventre donne le signal. Il gonfle, il pousse vers l'avant. Les hanches s'arrondissent, lourdes, lourdes, et la déséquilibrent cette fois vers l'arrière. L'embonpoint gagne les membres. Des ondulations de graisse parcourent les mollets, boursouflant la peau. Les mains épaississent et boudinent les doigts qui n'osent se refermer. Elle voudrait parler mais ses joues sont prises à leur tour dans cette lave de graisse précipitée hors d'un volcan qui menace de l'engloutir. La brûlure du vermicelle, si intense, délimite clairement la matrice de l'éruption et son feu intérieur.

Murielle regarde le réveil : un quart d'heure. Quinze minutes de torture. Elle s'est donné vingt minutes, pas plus pour en terminer avec cette nourriture incendiaire. Cinq encore à tenir...

23 heures 10 minutes

C'est terminé. La chasse d'eau a balayé d'un jet le mal utile. Murielle progressivement réintègre son corps, celui qu'elle aime, le corps plat, où l'envers coïncide avec endroit, le derrière avec le devant, ce corps feuille, toujours trop plein, qui se rêve sans épaisseur, lorsque recto verso gémellisent enfin. Les chats font la cavalcade, le gros tigré en tête. Elle glisse entre les draps, tel un papyrus, Comme elle est belle ainsi dessinée !

Elle va dormir.

Demain aussi, il faudra qu'elle soit belle.

Question 1. Comparez cette nouvelle à l'essai de Nora Bouazzouni.

Question 2. Quel est, à votre avis, le texte le plus efficace pour sensibiliser au danger que constitue cette obsession du contrôle alimentaire ?

### **G. Des unes de magazines contemporains.**



Formation BTS : CGE « A table : formes et enjeux du repas.  
« Mesure et démesure de la table : entre norme et variation » (Nathalie Lhostis)



Question. En quoi ces unes illustrent-elles ce qu'évoquent les textes précédents ?