



**HAL**  
open science

**Être, se penser et se dire “ au régime ”, une affaire de femmes et non d’hommes ? : Étude des représentations impliquées dans la description et la nomination des pratiques de contrôle alimentaire**

Mathilde Lavrilloux

► **To cite this version:**

Mathilde Lavrilloux. Être, se penser et se dire “ au régime ”, une affaire de femmes et non d’hommes ? : Étude des représentations impliquées dans la description et la nomination des pratiques de contrôle alimentaire. Psychologie. Université de Bretagne occidentale - Brest, 2021. Français. NNT : 2021BRES0001 . tel-03591273

**HAL Id: tel-03591273**

**<https://theses.hal.science/tel-03591273>**

Submitted on 28 Feb 2022

**HAL** is a multi-disciplinary open access archive for the deposit and dissemination of scientific research documents, whether they are published or not. The documents may come from teaching and research institutions in France or abroad, or from public or private research centers.

L’archive ouverte pluridisciplinaire **HAL**, est destinée au dépôt et à la diffusion de documents scientifiques de niveau recherche, publiés ou non, émanant des établissements d’enseignement et de recherche français ou étrangers, des laboratoires publics ou privés.

# THESE DE DOCTORAT DE

L'UNIVERSITE  
DE BRETAGNE OCCIDENTALE

ECOLE DOCTORALE N° 603  
*Education, Langages, Interaction, Cognition, Clinique*  
Spécialité : *Psychologie*

Par

**Mathilde LAVRILLOUX**

**Être, se penser et se dire « au régime », une affaire de femmes et non d'hommes ?**

Étude des représentations impliquées dans la description et la nomination des pratiques de contrôle alimentaire

Thèse présentée et soutenue à Brest le 5 janvier 2021

Unité de recherche : Laboratoire de psychologie : cognition, comportement, communication. Le LP3C (EA 1285)

## **Rapporteur.e.s avant soutenance :**

Lionel DANY, Professeur, Université d'Aix-Marseille  
Isabel URDAPILLETA, Professeure, Université de Paris 8

## **Composition du Jury :**

Président : Nikos KALAMPALIKIS, Professeur, Université de Lyon  
Examinateur : Lionel DANY, Professeur, Université d'Aix-Marseille  
Examinatrice : Isabel URDAPILLETA, Professeure, Université de Paris 8

Dir. de thèse : Estelle MASSON, MCF, Université de Bretagne Occidentale  
Co-dir. de thèse : Elisabeth GUILLOU, Professeure, Université de Bretagne Occidentale

# REMERCIEMENTS

J'ai rencontré au cours de mes années de fac des personnes exceptionnelles qui m'ont énormément apporté tant sur un plan personnel que professionnel et je tenais ici, par quelques mots, à les remercier. Avant cela, je tenais à exprimer ma reconnaissance sincère à Lionel Dany, Nikos Kalampalikis et Isabel Urdapilleta qui ont répondu favorablement à notre demande d'être rapporteur.e.s et membres du jury de ma thèse. Je les remercie chaleureusement d'avoir accepté cette tâche et d'avoir pris de leur temps pour lire et évaluer mes travaux.

La thèse représente un travail qui contrairement à l'image couramment admise ne se réduit pas qu'à une épreuve fatigante et solitaire. Ces années sont aussi et surtout un temps de liberté et d'apprentissage, parsemé de moments de rencontre, de partage et d'échange. Pour tout cela, je tenais à remercier Estelle Masson qui m'a donné la possibilité de vivre cette expérience. Je lui suis reconnaissant pour le temps qu'elle a consacré à suivre l'avancement de mes travaux. Je retiens ses conseils rigoureux et ses encouragements dans les moments de doute, mais aussi la confiance qu'elle m'a accordée en acceptant que nous encadrions ensemble des mémoires de M1 ou en me confiant des missions d'enseignement. Je la remercie enfin, pour tous nos moments d'échanges formels et plus informels au cours desquels j'ai pu apprécier ses qualités humaines et sa bonne humeur.

A ces remerciements chaleureux, j'associe Elisabeth Guillou qui a accepté de codiriger cette thèse et dont les conseils au cours de la rédaction du manuscrit, ont été essentiels à la finalisation de ce travail. Je la remercie aussi d'avoir toujours répondu avec réactivité et bienveillance à mes questions, qu'elles concernent la thèse ou plus largement la vie universitaire et d'avoir, en tant que directrice de laboratoire, toujours veillé à ce que les doctorant.e.s puissent travailler dans de bonnes conditions.

Je remercie également tout.e.s mes collègues, doctorant.e.s et enseignant.e.s de l'axe 1 du Lp3C de Brest pour leur partage d'expérience au cours de ces années. J'ai une pensée particulière pour Magda Dargentas, Christèle Fraïssé, et Adeline Raymond qui de la licence à aujourd'hui m'ont transmis leur savoir, puis m'ont à leur tour fait confiance en me confiant des enseignements et/ou en m'invitant à communiquer à des séminaires de recherche. Je remercie tout particulièrement Christèle Fraïssé, pour les moments de travail que l'on a partagés ensemble mais aussi pour sa gentillesse et l'écoute bienveillante qu'elle m'a prêtée au cours de ces années.

Je remercie aussi Claudie Inisan qui a répondu avec sympathie à mes questions d'ordre logistique ou administrative ! Rachel Villar, qui a été d'une précieuse aide dans toutes les démarches liées à ma thèse ! Ainsi, que les secrétaires et anciennes secrétaires du département de psychologie, Cyrille Tanguy, Emmanuel Ruelland et Elisabeth Bossard dont les conseils ont été d'une aide précieuse lorsque je débutais l'enseignement.

J'ai également une pensée amicale pour tout.e.s mes collègues chargées de TD avec qui j'ai eu le plaisir de travailler au cours de ces années. Je pense tout particulièrement Claire, (qui m'a encouragée à sauter le pas de la thèse et qui s'est proposée de la relire !), et Léocadie, pour nos discussions psychosociales, studieuses, amicales et/ou engagées !

Je remercie plus largement les doctorant.e.s et docteur.e.s des écoles doctorales ELICC, STT et ALL de Brest avec qui j'ai partagé l'expérience du doctorat et parfois bien plus encore ! Car, au-delà de la vie doctorale, j'ai pu avec certain.e.s d'entre elles nouer des relations d'amitiés sincères, nourries de nos beaux et savoureux échanges autour de bons petits plats (Anthony, Cosme, Leslie, Maroua, Pierre, Sara & Sophie) et/ ou de chocolat (Annaig) ! Dans le contexte sanitaire actuel j'ai conscience que beaucoup d'entre eux ont été impactés dans leur vie personnelle et/ou professionnelle, je tenais de ce fait à leur exprimer tout mon soutien dans la poursuite de leurs travaux d'enseignement et/ou de recherche ! Enfin j'ai une pensée particulière pour André et Sara qui seront les prochains à soutenir et à qui je souhaite tout le courage nécessaire dans cette dernière étape !

J'ai aussi eu la chance d'avoir pu faire relire mon manuscrit à quelques jours de sa finalisation et je voulais vraiment remercier Perrine et ma mère, pour le temps qu'elles ont consacré à cette tâche et pour les corrections de forme qu'elles ont apportées.

Enfin, au terme de ce parcours je remercie toutes les personnes que j'ai rencontrées au cours de ces années, que ce soit à la fac ou en dehors, mais aussi les personnes qui m'entourent depuis bien plus longtemps. Mes ami.e.s avec qui je partage de magnifiques moments à la fac (pour certain.e.s) et en dehors ! Ma famille et plus particulièrement André pour son soutien, sa gentillesse et ses mots encourageants au quotidien.

A tout.e.s, un grand merci...

## RÉSUMÉ

Cette recherche traite des représentations sociales et des pratiques déclarées relatives au régime. Elle a pour but, de comprendre ce qui détermine le fait que les femmes soient toujours plus nombreuses que les hommes à déclarer en faire. Elle s'appuie sur différentes études. Les premières, l'une qualitative (n=8) et l'autre graphique (n=25), s'intéressent aux représentations du régime et visent à saisir l'objet « régime » sans induction des catégories de sexe. La seconde étude, quantitative (n=337), vise à saisir les représentations sociales du régime et celles associées aux personnes qui suivent un régime. La troisième étude, qualitative (n=34) et la quatrième, quantitative (n=650) s'intéressent simultanément aux représentations et aux pratiques déclarées en matière de régime.

Les résultats mettent en évidence des variations dans la nomination des pratiques de contrôle alimentaire. Il apparaît que les femmes et les hommes partagent un quasi-même signifié du mot « régime » et attribuent la pratique qui s'y réfère aux femmes et que, nommer ou au contraire refuser d'employer le terme « régime » pour décrire ses pratiques de contrôle alimentaire, dépend du genre de l'individu. Cet acte, reflet de représentations spécifiques, s'apparente à un acte identitaire permettant la sauvegarde d'une identité sociale positive et l'affirmation d'une appartenance à un groupe. Nous pouvons alors penser que moins que de réelles divergences entre les pratiques alimentaires des femmes et celles des hommes, les différences de nomination observées s'expliqueraient davantage par la façon dont les individus se représentent leur pratique en lien avec leur identité et les normes sexuées en vigueur.

**Mots-clés :** Représentations sociales, nomination, pratiques de contrôle alimentaire, régime, genre

## ABSTRACT

This research has for subject the study of the social representations and declared practices of diet. It is based on different studies. Its purpose is to understand what determines the fact that women are always more numerous than men to declare doing so. The first, a qualitative (n=8) and graphic (n=25) studies aims to a better understanding of the social representations of the diet and aims to apprehend the object "diet" without inducing gender categories. The second, a quantitative study (n = 337), aims to a better understanding of the social representations of the diet and those of people who make a diet. The third study, a qualitative study (n = 34) and the fourth study, a quantitative study (n=650) focuses simultaneously on representations and declared diet practices.

The results show variations in the nomination of food control practices. It appears that women and men share an almost identical meaning of the word "diet" and attribute the practice that refers to it to women. Furthermore when naming or, on the contrary, refusing to use the term "regime" in order to describe its alimentary control practices depends on gender of people. This act, reflecting specific representations, is akin to an identity act allowing the safeguard of a positive social identity and the affirmation of belonging to a group. We can then think that less than real differences between the dietary practices of women and men, the differences in nomination observed are more likely to be explained by the way in which individuals represent their practices in relation to their identity and gender norms.

**Keywords:** social representations, nomination, food control practice, diet, gender

# TABLE DES MATIÈRES

REMERCIEMENTS.....	p.2
RÉSUMÉ.....	p.4
ABSTRACT.....	p.5
TABLE DES MATIÈRES .....	p.6
LISTE DES TABLEAUX ET DES FIGURES.....	p.12
INTRODUCTION GÉNÉRALE.....	p.13

## **PARTIE 1- CADRE DE LA RECHERCHE .....** p.17

### **CHAPITRE 1**

DÉFINITIONS ET CONTEXTE.....	p.18
------------------------------	------

#### **I. Qu'est-ce qu'un régime ?.....** p.19

I.1. Faire un régime, c'est manger ..... p.19

I.2. Faire un régime, c'est contrôler ..... p.22

#### **II. Contrôler son alimentation et son corps : un devoir de l'individu moderne.....** p.24

II.1. Le modèle alimentaire français entre commensalité et individualité ..... p.25

II.2. Agir sur le corps : un enjeu de santé publique ..... p.28

II.3. Agir sur son corps : un enjeu pour l'individu, son image corporelle et son apparence ..... p.33

### **CHAPITRE 2**

LE RÉGIME : UNE PRATIQUE INÉGALITAIRE REFLET DE NORMES SOCIALES DIFFÉRENCÉES .	p. 37
--	-------

#### **I. L'idéal corporel au prisme du genre .....** p.38

I.1. Histoire et évolution des idéaux corporels..... p.38

I.2. Construction et incorporation des normes corporelles sexuées ..... p.41

I.3. Des enjeux corporels différenciés selon le genre..... p.43

I.4. Des idéaux corporels aux pratiques alimentaires..... p.45

#### **II. L'alimentation au prisme du genre .....** p.47

II.1. Femmes et hommes face à l'alimentation ..... p.47

II.2. Femmes et hommes face au « régime » ..... p.51

### **CHAPITRE 3**

SE REPRÉSENTER ET NOMMER L'OBJET RÉGIME : THÉORIE ET ENJEUX .....	p.56
---	------

#### **I. La théorie des représentations sociales.....** p.57

I.1. Présentation générale : processus de formation et fonctions ..... p.57

I.2. La fonction identitaire des représentations..... p.59

<b>II. Le régime comme objet de représentation .....</b>	<b>p.62</b>
II.1. Un objet de représentation « sexué ».....	p.63
II.2. Un objet source d'enjeux .....	p.65
II.3. Un objet lié au corps et à l'alimentation.....	p.65
II.4. Un objet aux multiples dénominations.....	p.70
<b>III. L'acte de nommer et de se représenter l'objet « régime » .....</b>	<b>p.71</b>
III.1. Langage et représentations sociales.....	p.72
III.2. Nomination et représentations sociales.....	p.74
<b>Problématique et objectifs de la recherche.....</b>	<b>p.77</b>

## **PARTIE 2-RECUEIL DES DONNÉES ET ANALYSE DES RÉSULTATS ....** p.82

### **CHAPITRE 1**

#### **ÉTUDES QUALITATIVE ET GRAPHIQUE DES REPRÉSENTATIONS SOCIALES DU RÉGIME.....** p.83

<b>INTRODUCTION.....</b>	<b>p.83</b>
<b>I. Entretiens semi-directifs .....</b>	<b>p.84</b>
I.1. Méthode et objectifs.....	p.84
I.2. Résultats.....	p.85
<b>II. Dessins .....</b>	<b>p.87</b>
II.1. Méthode et objectifs.....	p.87
II.2. Résultats.....	p.89
<b>CONCLUSION.....</b>	<b>p.93</b>

### **CHAPITRE 2**

#### **ÉTUDE QUANTITATIVE DES REPRÉSENTATIONS SOCIALES DU RÉGIME, D'UNE FEMME AU REGIME ET D'UN HOMME AU REGIME.....** p.94

<b>INTRODUCTION .....</b>	<b>p.94</b>
<b>I. Méthodologie.....</b>	<b>p.95</b>
I.1. Population cible .....	p.95
I.2. Outil : questionnaire d'association de mots .....	p.97
I.3. Traitement et analyse des données .....	p.98
I.3.1. Analyse Alceste.....	p.99
I.3.2. Analyse de contenu thématique .....	p.100
<b>II. Résultats.....</b>	<b>p.101</b>
II.1. Analyse du nombre de réponses attendues et recueillies par mot inducteur .....	p.101
II.2. Analyse Alceste.....	p.102
II.2.1. Analyse du corpus global.....	p.102
II.2.2. Analyse du corpus « régime » .....	p.105
II.2.3. Analyse du corpus « une femme au régime » .....	p.108
II.2.4. Analyse du corpus « un homme au régime » .....	p.111



II-3. Analyse de contenu thématique.....	p.116
II-3.1. Présentation des catégories thématiques appliquées aux 3 sous-corpus.....	p.117
II-3.2. Comparaison du nombre d'occurrences par catégorie et par sous-corpus .....	p.124
II-3.3. Analyse de l'impact des caractéristiques des répondants dans le nombre d'évocations produites, par catégorie et par sous-corpus .....	p.136
<b>CONCLUSION</b> .....	p.142

## CHAPITRE 3

### ÉTUDE QUALITATIVE DES REPRÉSENTATIONS SOCIALES DU RÉGIME, DE L'ALIMENTATION ET DU CORPS EN LIEN AVEC LES PRATIQUES DE CONTRÔLE ALIMENTAIRE DECLARÉES.....p.144

<b>INTRODUCTION</b> .....	p.144
<b>I. Méthodologie</b> .....	p.145
I.1. Population cible et mode de recrutement.....	p.145
I.2. Outil : le guide d'entretien.....	p.147
I.3. Méthode de passation.....	p.148
I.4. Traitement et analyse des données.....	p.149
<b>II. Résultats</b> .....	p.150
II.1. Représentation de l'alimentation « idéale » : entre plaisir et contrôle .....	p.151
II.1.1. « Bien manger » : un plaisir immédiat.....	p.152
II.1.2. « Bien manger » : une forme de contrôle du corps.....	p.163
II.1.3. Les pratiques de contrôle du corps par l'alimentation .....	p.165
II.2. Femmes et hommes face au « régime » : des représentations à la nomination des pratiques de contrôle alimentaire .....	p.178
III.2.1. Dire faire un régime et/ou contrôler son alimentation : une question de représentation....	p.179
III.2.2. Dire faire un régime et/ou contrôler son alimentation : une stratégie identitaire ? .....	p.186
<b>CONCLUSION</b> .....	p.199

## CHAPITRE 4

### ÉTUDE QUANTITATIVE DES REPRÉSENTATIONS SOCIALES DU RÉGIME, DE L'ALIMENTATION ET DU CORPS EN LIEN AVEC LES PRATIQUES DE CONTRÔLE ALIMENTAIRE DECLARÉES... .... p.201

<b>INTRODUCTION</b> .....	p.201
<b>I. Méthodologie</b> .....	p.202
I.1. Population cible et mode de recrutement.....	p.202
I.2. Outil : le questionnaire.....	p.210
I.3. Traitement et analyse des données.....	p.214
<b>II. Résultats</b> .....	p.215
II.1. Impact des représentations de l'alimentation et du régime sur les pratiques déclarées.....	p.215
II.2. Impact des représentations d'une femme et d'un homme au régime sur les pratiques déclarées.....	p.229
II.3. Impact des représentations du corps sur les pratiques déclarées .....	p.237
II.4. Mesure de l'adhésion à 9 profils de mangeurs.....	p.241
II.5. Comparaisons de profils de répondants .....	p.274
II.6. Analyse des commentaires postés à la fin du questionnaire .....	p.276
<b>CONCLUSION</b> .....	p.280

<b>DISCUSSION GÉNÉRALE.....</b>	<b>p.282</b>
<b>CONCLUSION, LIMITES ET OUVERTURE.....</b>	<b>p.294</b>
<b>BIBLIOGRAPHIE.....</b>	<b>p.298</b>
<b>ANNEXES.....</b>	<b>p.316</b>

# LISTE DES TABLEAUX ET DES FIGURES

## LISTE DES TABLEAUX

<b>Tableau 1.</b> Caractéristiques des 8 étudiants interrogés .....	p.72
<b>Tableau 2.</b> Répartition des 337 étudiants interrogés selon le sexe et la filière.....	p.84
<b>Tableau 3.</b> Tableau de codage des variables Alceste .....	p.87
<b>Tableau 4.</b> Nombre de réponses attendues et recueillies par sous-corpus.....	p.90
<b>Tableau 5.</b> Catégories créées dans le cadre de l'analyse thématique manuelle .....	p.111
<b>Tableau 6.</b> Nombre d'évocations classées dans les sous-catégories relatives aux pratiques mises en œuvre dans le cadre du régime, par sous corpus.....	p.114
<b>Tableau 7.</b> Nombre d'évocations classées dans les sous-catégories relatives aux objectifs du régime, par sous corpus.....	p.116
<b>Tableau 8.</b> Nombre d'évocations classées dans les sous-catégories relatives aux caractéristiques du régime et de la personne au régime, par sous corpus .....	p.119
<b>Tableau 9.</b> Nombre d'évocations classées dans la catégorie relative aux inconvénients du régime, par sous corpus.....	p.120
<b>Tableau 10.</b> Nombre d'évocations classées dans la catégorie relative à la fréquence et la normalité de la pratique de régime, par sous corpus.....	p.121
<b>Tableau 11.</b> Nombre d'évocations classées dans la catégorie relative aux sources d'influence et aux normes sociales relatives à la pratique de régime, par sous corpus.....	p.122
<b>Tableau 12.</b> Nombre d'évocations classées dans la catégorie relative aux périodes propices à la pratique de régime, par sous corpus .....	p.122
<b>Tableau 13.</b> Catégories créées dans le cadre de l'analyse thématique manuelle par sous-corpus.....	p.123
<b>Tableau 14.</b> Récapitulatif des sous-catégories les mieux représentées par sous-corpus.....	p.129
<b>Tableau 15.</b> Répartition des interviewés selon le sexe et le statut socioprofessionnel .....	p.134
<b>Tableau 16.</b> Répartition des répondants selon le sexe et de la façon dont ils ont pris connaissance du questionnaire.....	p.192
<b>Tableau 17.</b> Répartition des 650 répondants selon le sexe et le statut socioprofessionnel .....	p.193
<b>Tableau 18.</b> Répartition des 650 répondants selon la situation financière.....	p.193
<b>Tableau 19.</b> Répartition des 650 répondants selon la situation financière et l'IMC.....	p.194
<b>Tableau 20.</b> Répartition des 650 répondants par classe d'âge selon le sexe .....	p.196
<b>Tableau 21.</b> Répartition des 650 répondants selon le sexe et l'IMC .....	p.197
<b>Tableau 22.</b> Répartition des 650 répondants selon le sexe et la catégorie d'IMC .....	p.197
<b>Tableau 23.</b> Répartition des 650 répondants selon leur conception de l'alimentation.....	p.209

<b>Tableau 24.</b> Perception du régime selon les conceptions de l'alimentation .....	p.211
<b>Tableau 25.</b> Pratique de contrôle alimentaire selon les conceptions de l'alimentation .....	p.214
<b>Tableau 26.</b> Rapport à la santé selon les conceptions de l'alimentation.....	p.215
<b>Tableau 27.</b> Pratiques de contrôle alimentaire selon le sexe .....	p.218
<b>Tableau 28.</b> Représentations du régime amincissant pour une femme et pour un homme.....	p.220
<b>Tableau 29.</b> Représentations du régime hyperprotéiné pour une femme et pour un homme .....	p.221
<b>Tableau 30.</b> Alimentation hyperprotéinée et objectifs recherchés selon le sexe <sup>(1)</sup> .....	p.222
<b>Tableau 31.</b> Alimentation hyperprotéinée et objectifs recherchés selon le sexe <sup>(2)</sup> .....	p.223
<b>Tableau 32.</b> Répartition des 650 répondants interrogés selon le sexe et la pratique de régime.p.	224
<b>Tableau 33.</b> Tableau récapitulatif des réponses aux figurines de Stunkard selon le sexe.....	p.229
<b>Tableau 34.</b> Rapport au poids selon le sexe.....	p.230
<b>Tableau 35.</b> Corrélations entre l'IMC et le rapport au poids selon le sexe.....	p.230
<b>Tableau 36.</b> Rapport à la santé selon le sexe.....	p.231
<b>Tableau 37.</b> Corrélations entre l'âge et le rapport à la santé selon le sexe.....	p.232
<b>Tableau 38.</b> Corrélations entre l'âge et la satisfaction corporelle selon le sexe.....	p.232
<b>Tableau 39.</b> Méthode privilégiée pour rester en bonne santé selon le sexe.....	p.234
<b>Tableau 40.</b> Comparaison femmes-hommes des motivations poussant au suivi d'un régime.....	p.235
<b>Tableau 41.</b> Rapport au corps selon le sexe.....	p.238
<b>Tableau 42.</b> Tableau de corrélation entre variables <sup>(1)</sup> .....	p.256
<b>Tableau 43.</b> Tableau de corrélation entre variables <sup>(2)</sup> .....	p.258
<b>Tableau 44.</b> Tableau de corrélation entre variables <sup>(3)</sup> .....	p.260

## **LISTE DES FIGURES**

<b>Figure 1.</b> Évolution des représentations du « bien manger ».....	p.15
<b>Figure 2.</b> Tableau « Les Trois Grâces » de Pierre Paul Rubens réalisé en 1639.....	p.27
<b>Figure 3.</b> Représentations du « bien manger » selon le sexe (CRÉDOC, 2013) .....	p.37
<b>Figure 4.</b> Source déclarée de régime selon le sexe.....	p.42
<b>Figure 5.</b> Une personne au régime : différentes représentations graphiques .....	p.77
<b>Figure 6.</b> Une personne au régime : le souhait de maigrir .....	p.78
<b>Figure 7.</b> Une personne au régime : les aliments diététiques.....	p.78
<b>Figure 8.</b> Une personne au régime : dissonance entre désir et devoir .....	p.79
<b>Figure 9.</b> Une personne au régime : la croyance en la réussite .....	p.80
<b>Figure 10.</b> CDH issue de l'analyse Alceste pour le corpus global .....	p.92
<b>Figure 11.</b> CDH issue de l'analyse Alceste pour le corpus « régime ».....	p.95
<b>Figure 12.</b> CDH issue de l'analyse Alceste pour le corpus « une femme au régime ».....	p.97
<b>Figure 13.</b> Une personne au régime : distorsion de l'image corporelle .....	p.98
<b>Figure 14.</b> CDH issue de l'analyse Alceste pour le corpus « un homme au régime ».....	p.101
<b>Figure 15.</b> Une personne au régime : la pratique physique .....	p.102
<b>Figure 16.</b> Nombre d'évocations classées par sous-corpus .....	p.112
<b>Figure 17.</b> Réponse à la question « manger constitue avant toute chose... ».....	p.207
<b>Figure 18.</b> Répartition des répondants selon leur représentation de l'alimentation.....	p.209
<b>Figure 19.</b> Typologie des pratiques de contrôle alimentaire déclarées.....	p.213
<b>Figure 20.</b> Réponses aux figurines de Stunkard selon le sexe .....	p.226
<b>Figure 21.</b> Comparaison femme-homme des réponses aux figurines de Stunkard .....	p.228
<b>Figure 22.</b> Liens entre pratique de régime et réponses des femmes aux figurines de Stunkard ..	p.237
<b>Figure 23.</b> Liens entre pratique de régime et réponses des hommes aux figurines de Stunkard ..	p.238
<b>Figure 24.</b> Profils pensés comme correspondant plutôt à des profils de femme .....	p.243
<b>Figure 25.</b> Profil pensé comme correspondant plutôt à un profil d'homme .....	p.244
<b>Figure 26.</b> Profil pensé comme correspondant autant à un profil de femme que d'homme (1) ...	p.245
<b>Figure 27.</b> Profil pensé comme correspondant autant à un profil de femme que d'homme (2) ...	p.246
<b>Figure 28.</b> Profil pensé comme correspondant autant à un profil de femme que d'homme (3) ...	p.247
<b>Figure 29.</b> Profil pensé comme correspondant autant à un profil de femme que d'homme (4) ...	p.248
<b>Figure 30.</b> Profil pensé comme correspondant autant à un profil de femme que d'homme (5) ...	p.248
<b>Figure 31.</b> Typologie des choix des profils de mangeurs .....	p.251
<b>Figure 32.</b> Analyse factorielle des correspondances.....	p.253
<b>Figure 33.</b> Profils « féminins » majoritairement sélectionnés par des femmes .....	p.254
<b>Figure 34.</b> Autre profil majoritairement sélectionné par des femmes .....	p.255
<b>Figure 35.</b> Profils « masculins » majoritairement sélectionnés par des hommes .....	p.257
<b>Figure 36.</b> Profils autant sélectionnés par des femmes que par des hommes.....	p.2

# INTRODUCTION GÉNÉRALE

## « Le régime, une affaire de femmes et non d'hommes ? »

A l'heure actuelle, s'il existe une multitude de publications abordant le thème du rapport au corps et des pratiques de contrôle alimentaire chez les femmes, celles concernant le rapport au corps et les pratiques de contrôle alimentaire chez les hommes restent rares, rendant presque inaccessible l'accès aux mécanismes déterminant la pratique de régime chez eux. Ainsi, lorsque dans la base de données Scopus, dotée d'un outil d'analyse bibliométrique, nous saisissons différents mots clés relatifs au corps et aux pratiques de contrôle alimentaire, tout en jouant sur l'inclusion et l'exclusion des mots « femmes » et « hommes », le verdict est sans appel. Nous obtenons toujours considérablement moins de documents lorsque l'on inclut le mot « hommes » et que l'on exclut le mot « femmes » aux mots « régime », « minceur » ou « perte de poids », que l'inverse. De plus, les quelques articles générés après inclusion du mot « hommes » relèvent le plus souvent du registre de la médecine et cela malgré l'application d'un filtre sélectionnant les articles issus des revues en sciences humaines et sociales. Dès lors, dans les recherches en sciences humaines et sociales, le régime et les problématiques liées à la minceur semblent principalement être étudiés « au féminin ».

Pourtant, au cours des dernières années, les hommes ont fait leur entrée sur le marché de la mode, de la diététique et du cosmétique (Dano, Roux & Nyeck, 2003 ; Ghigi, 2016). Encouragé par les médias, les magazines de mode et la presse, le souci du paraître est devenu une question touchant tout autant les femmes que les hommes (Robin, 2006). De plus, avec la médiatisation des crises sanitaires dans les années 90<sup>1</sup> et l'arrivée du Programme National de Nutrition Santé en 2001, les pratiques diététiques et de nutrition sont apparues aux yeux du grand public (Romeyer, 2015), engendrant une extension considérable des facteurs motivant à recourir à un régime (Vigarello, 2013).

---

<sup>1</sup> Exemple : l'épidémie d'encéphalopathie spongiforme bovine (ESB), dite "maladie de la vache folle"

Femmes et hommes se retrouvent donc soumis à des normes corporelles et des prescriptions alimentaires communes, celles selon lesquelles l'alimentation doit être contrôlée, maîtrisée dans le but d'acquiescer un corps beau et en bonne santé. Prenant en compte ce constat, nous pouvons nous étonner de la rareté des recherches s'intéressant à la pratique de régime chez les hommes. Car, si actuellement les femmes sont les principales concernées par les régimes en Europe (De Saint-Pol, 2010), femmes et hommes semblent tous deux soumis à des pressions corporelles pouvant les motiver à modifier et contrôler leurs comportements alimentaires.

L'un des objectifs de ce travail est donc d'appréhender les pratiques de contrôle alimentaire déclarées par les femmes et par les hommes et de comprendre ce qui détermine le fait que les femmes soient toujours plus nombreuses que les hommes à déclarer entreprendre des régimes. Pour cela, après avoir décrit le cadre théorique et contextuel de notre recherche, nous nous appuyerons sur les résultats de différentes études. L'une basée sur des productions graphiques (n=25), les autres qualitatives (n=8 et n=34) et quantitatives (n=337 et n=650), menées auprès de population générale et plus spécifique. Notre thèse se structure donc en deux grandes parties, elles-mêmes scindées en différents chapitres.

La première grande partie a pour vocation de délimiter le cadre de notre recherche. Dans un premier chapitre, nous y définirons le régime et verrons qu'à première vue le régime, en tant que « règle alimentaire » (Fischler, 2001), semble être une pratique corporelle actuelle (Régnier, 2017) tant pour les femmes que pour les hommes. Encouragées par les pouvoirs publics dans le but de lutter contre l'un des fléaux majeurs de notre société : l'obésité (PNNS, 2015, 2019), les pratiques de contrôle alimentaire constituent une source d'enjeux tant sur le plan collectif que sur le plan individuel. La gastronomie et le partage du repas se voient concurrencés par un souci diététique visant à préserver la santé des individus sur le long terme (De Saint-Pol, 2017).

Malgré tout, les études qui se sont attachées à comparer les pratiques de régime chez les femmes et chez les hommes montrent qu'il s'agit d'une pratique majoritairement féminine (ANSES, 2010 ; De Saint-Pol, 2010 ; Escalon, Bossard & Beck, 2009 ; NutriNet-Santé, 2012) pouvant être le reflet de normes sociales différenciées incorporées dès le plus jeune âge. En outre, si les femmes et les hommes sont exposés à des pressions les poussant à contrôler leur alimentation et leur corps, ils ne sont pas soumis aux mêmes diktats. Ils n'ont donc, nous le verrons dans le chapitre 2, pas le même rapport à leur alimentation et à leur corps.

De plus, si faire un régime ce peut être suivre des recommandations « toutes faites » établies par des nutritionnistes (ex : suivre le régime Dukan...) ou les pouvoirs publics (ex : « manger 5 fruits et légumes par jour » ...), le régime peut aussi renvoyer à un acte par lequel l'individu décide par lui-même des règles alimentaires qu'il s'impose (NutriNet-Santé, 2012). Il existe donc une multitude de façons de le pratiquer et de le nommer. Le choix du nom, n'étant jamais anodin, il est toujours relié à des représentations spécifiques (Fraïssé, 2020, Kalampalikis, 2002 ; Moscovici, 1999 ; Philogène, 1997) qui peuvent en partie impacter les pratiques déclarées. Dès lors, dans le dernier chapitre de la première partie de notre thèse (Chapitre 3) nous présenterons la théorie des représentations sociales en lien avec la nomination des pratiques.

La deuxième grande partie de notre thèse reprend le déroulement de chacune des recherches effectuées dans le cadre de notre travail. Dans un premier chapitre, nous présentons deux études. Celles-ci, menées par le biais d'entretiens semi-directifs (n=8) et de dessins (n=25), ont pour but de permettre d'avoir un premier aperçu du lien entre les représentations sociales du régime, les pratiques déclarées et la manière dont les individus les nomment.

Dans un deuxième chapitre nous présenterons une recherche quantitative menée auprès de 337 individus. Celle-ci visait à recueillir les univers d'évocation associés aux termes : « un régime », « une femme au régime » et « un homme au régime ». Le



but étant d'observer s'il existe ou non, des similitudes dans les représentations d'un individu au régime selon qu'il s'agisse d'une femme ou d'un homme.

Dans un troisième chapitre, nous nous proposons de compléter et d'étayer les résultats de nos premières études en nous intéressant aux productions discursives de femmes et d'hommes de tout âge et de toutes catégories socio-économiques. Nous présenterons les résultats d'une étude qualitative menée au moyen d'entretiens semi-directifs (n=34). Cette étude devait nous permettre d'étudier les représentations du régime en lien avec celles de l'alimentation et du corps, d'observer si les pratiques déclarées étaient en concordance avec les représentations relatives à la pratique des régimes (telles que mises en évidence dans le cadre de la première étude), et de voir si la désignation de pratiques similaires variait (ou non) selon le genre du locuteur.

Dans le quatrième chapitre, nous présenterons les résultats d'une étude quantitative menée par le biais de questionnaires (n=650). En nous intéressant aux réponses à des questions fermées, de femmes et d'hommes de tout âge et de toutes catégories socio-économiques, cette étude devait nous permettre d'observer s'il existe (ou non) des différences significatives entre les pratiques de contrôle alimentaire déclarées par les hommes et celles déclarées par les femmes. Nous devons observer si les pratiques déclarées étaient en concordance avec les représentations et les normes sociales relatives à la pratique des régimes (telles que celles mises en évidence dans le cadre de nos précédentes études).

Nous terminerons par une discussion générale ouvrant vers de nouvelles perspectives de recherche. Nous montrerons que, même si nommer ou au contraire refuser d'employer le terme « régime » pour décrire ses pratiques de contrôle alimentaire dépend du genre de l'individu, l'idée selon laquelle les femmes contrôlent plus leur alimentation (ou font plus de régime) que les hommes, nous apparaît comme une évidence à questionner.

# **PARTIE 1**

## **CADRE DE LA RECHERCHE**

# CHAPITRE 1

## DÉFINITIONS ET CONTEXTE

### INTRODUCTION

Depuis les années 70, de nombreux éléments concourant à motiver l'individu à s'imposer des règles en matière d'alimentation et à maîtriser son corps se sont développés. Les salles de fitness ont été créées et les cours de « gymnastique d'entretien » ont connu un succès croissant (Travaillot, 2002 ; Le Breton, 2013). Le sport est devenu « un phénomène de société » apprécié par les hommes et par un nombre grandissant de femmes (Clément, 1996 ; Labeaut, 2016 ; Louveau, 2004). Par ailleurs, avec l'apparition de nouvelles crises sanitaires dans les années 90 et l'arrivée du Programme National de Nutrition Santé en 2001 et du Plan National Obésité en 2010, les pratiques diététiques et de nutrition sont devenues très visibles dans la presse et les médias, engendrant un souci croissant du rapport de l'individu à son alimentation et à son corps (Hébel, 2008 ; Le Breton, 2013 ; Mathé, Pilorin & Hébel, 2008).

La médicalisation de l'alimentation et la moralisation des apparences du corps qui se sont accentuées tout au long des dernières décennies ont contribué à vulgariser le régime en tant que pratique corporelle contribuant à la possibilité d'afficher un corps en adéquation avec des normes sociales valorisées. Le régime apparaît donc comme une pratique corporelle actuelle, impliquant enjeux collectifs et individuels, engageant l'individu son corps et son identité. Car, faire un régime c'est manger mais c'est aussi, contrôler son alimentation et son corps. C'est donc aussi, donner la possibilité à l'individu d'afficher un corps en adéquation avec des normes corporelles socialement valorisées, telles que les normes de beauté, de minceur, de santé et de forme (Burzala-Ory, Hugol-Gential & Boutaud, 2017 ; Robineau & De Saint-Pol, 2013).

## **I. QU'EST-CE QU'UN RÉGIME ?**

### **I.1. Faire un régime c'est manger**

Si l'on s'appuie sur les définitions des dictionnaires, lorsque le régime ne concerne pas l'ordre ou la constitution d'un état, les règles régissant des institutions, la vitesse de rotation d'un moteur ou encore la manière dont se produit l'écoulement d'un fluide (Dictionnaire Hachette, 2012), il renvoie à un mode alimentaire spécifique (Dictionnaire Hachette, 2012 ; Dictionnaire Larousse, 2012). Il est donc, si l'on en croit ces définitions, fondamentalement lié à l'acte de manger. Ainsi, si comme l'acte de manger, le régime est le produit des besoins physiologiques d'un individu, il est aussi celui d'une culture spécifique, d'un environnement social et d'un mode de vie (Carof, 2015 ; Pujol, 2010). Sa pratique est donc toujours associée à un individu et à la manière dont il vit et pense son alimentation en fonction de ses caractéristiques personnelles, de son vécu, de sa culture et de son environnement social (Carof, 2015 ; Pujol, 2010 ; Williams, Germov & Young, 2011).

Par ailleurs, si dans les dictionnaires « manger » est défini comme un acte visant à « absorber des aliments », les « porter à la bouche », les « mâcher », les « mordiller », les « avaler » et/ou les « engloutir » (Larousse, 2012), il est d'un point de vue symbolique particulièrement lourd de sens, car, manger est un acte « magique »<sup>2</sup>. Cet acte, impacte l'individu du dedans (Fischler, 2001 ; Fischler & Masson, 2008 ; Lahlou, 1998 ; Nemeroff & Rozin, 1989). Il permet de le fortifier ou l'affaiblir, de le purifier ou de le souiller, de modifier son identité ou de la confirmer (Durif-Bruckert, 2017). En outre, le choix d'entreprendre un régime, le choix de consommer un aliment plutôt qu'un autre et/ou le choix de limiter ou d'augmenter les quantités alimentaires consommées n'est jamais un acte anodin. Consommer un aliment c'est l'incorporer, c'est pour un individu, le faire pénétrer dans son intimité corporelle et le faire devenir lui (Fischler, 1994).

---

<sup>2</sup> Car le principe d'incorporation est lié à la « pensée magique » (Frazer, 1911).

Ainsi, si le régime implique l'acte alimentaire, il implique également l'individu ce qu'il est, son identité et son corps (Durif-Bruckert, 2017). Il est lié au principe d'incorporation, renvoyant communément à l'expression « on est ce que l'on mange » (Fischler, 2001 ; Lahlou, 1998 ; Fischler & Masson, 2008 ; Nemeroff & Rozin, 1989). Ce principe résulte de la pensée magique, qui se définit selon Schweder (1977), comme la tendance qu'ont les individus à chercher des liens symboliques pour expliquer les choses et les événements de leur vie quotidienne. Pour Fischler (1994), la pensée magique renvoie à un fonctionnement cognitif universel, dans lequel une étape matérialisant des liens de cause à effet est oubliée. Par exemple, lorsque l'on postule qu'un acte, comme déchirer la photo d'un proche, va avoir des répercussions négatives sur le proche en question, mais qu'on en oublie l'étape du déterminisme permettant d'expliquer les choses de manière rationnelle.

Les études sur la pensée magique (Frazer, 1911 ; Rozin, 1994) ont montré que la « magie » opérée dans le cadre de l'acte alimentaire était régie par deux lois fondamentales qui sont, la loi de contagion et la loi de similitude. L'une montre (la loi de similitude), que l'apparence d'un objet peut se substituer au produit réel. Ce qui paraît répugnant devient répugnant. A titre d'exemple, Rozin (1994) note que la majorité des étudiants sont réticents à l'idée de consommer un bon chocolat si celui-ci a une forme de crotte de chien. L'autre (la loi de contagion) renvoie à l'idée que les choses qui ont été en contact, même si elles ont cessé de l'être, continuent d'agir l'une sur l'autre à distance (Frazer, 1911).

Mis en parallèle avec les pratiques de régime, ces principes permettent une meilleure compréhension des croyances impliquées dans les choix alimentaires des individus. Il nous faut donc penser qu'en modifiant ses pratiques alimentaires, l'individu modifie son corps « du dedans » (Fischler & Masson, 2008). Il peut donc, en contrôlant son alimentation, le fortifier ou l'affaiblir, le purifier ou le souiller ou encore confirmer ou modifier son identité (Durif-Bruckert, 2017). Un individu pourra par exemple choisir de consommer des aliments peu caloriques, s'il est en

quête de légèreté et/ou des aliments qu'il se représente comme sains, s'il est en quête de bonne santé. Certains aliments peuvent être privilégiés, d'autres rejetés en fonction des croyances que l'individu éprouve à leur égard. En d'autres termes, l'individu pourra toujours se questionner sur les effets de ses ingestions et les moduler en conséquence. Il effectuera donc un contrôle de lui-même par l'alimentation et, en choisissant ce qu'il mange, il choisira aussi ce qu'il veut (ou ne veut pas) être (Durif-Bruckert, 2017) et ce qu'il veut (ou ne veut pas) montrer aux autres. En appliquant des règles, il effectuera donc un contrôle de lui-même par lui-même et, cette notion de « contrôle » est, nous le verrons ci-après, l'une des notions clé du régime.

## **I.2. Faire un régime c'est contrôler**

Si comme nous venons de le souligner le régime implique l'acte de manger, il n'est pas pour autant synonyme de cet acte, car il prend en compte, comme son étymologie l'indique « l'action de gouverner<sup>3</sup> » (Dictionnaire Larousse, 2005, p.851). Faire un régime, quels qu'en soient les objectifs visés (amaigrissement, santé...), renvoie à un ensemble de conduites à suivre, un gouvernement du quotidien (Fischler, 2001). Il implique un usage raisonné de la nourriture (Dictionnaire Hachette, 2012), mais aussi un contrôle du corps, dans le but de le performer, de l'embellir, de le sculpter ou de l'affiner (Durif-Bruckert, 2017). Dès lors, si faire un régime c'est « manger », ce n'est pas seulement « manger », c'est aussi, quels qu'en soient les objectifs visés « manger avec raison » (Dictionnaire Hachette, 2012).

Qu'ils soient menés à titre préventif ou curatif, dans un but éthique ou religieux, ou encore dans un but esthétique, le point commun de tous les régimes reste donc la notion de « règle » (Fischler, 2001). Dans ce cadre, un individu peut établir une liste des aliments interdits ou autorisés, limités ou illimités (Dictionnaire Larousse médicale, 2018). Il peut jeûner, se priver d'aliment sur une période donnée (dans le cas des régimes dits « détox »), séparer les différentes catégories alimentaires (dans le cas des régimes dissociés) ou encore ingérer des aliments riches en protéines (dans le cas des régimes hyperprotéinés) (Pujol, 2010). Il existe en réalité une multitude de régime et donc une multitude de règle que l'individu peut choisir de suivre. Ces règles alimentaires, aussi nombreuses qu'elles soient, ne peuvent être conçues comme indépendantes des aspects de la vie sociale dans laquelle elles s'insèrent. Celles-ci varient selon les époques et relèvent de cultures spécifiques (Poulain, 2002) et, il n'existe aucune culture qui ne connaisse aucune prescription ou interdiction en matière d'alimentation (Fischler, 2001).

---

<sup>3</sup> Étymologiquement, le mot « régime » provient du latin « regimen », signifiant « l'action de gouverner » (Dictionnaire Larousse, 2005, p.851) ou « d'administrer » (Ortolang, 2012).

Le contexte du repas (manger seul ou manger ensemble), les plats et les aliments qui le composent (aliments biologiques, diététiques etc...), la structuration d'une journée alimentaire (horaires des repas, durée du repas etc...) et les manières de manger (à la main, avec des baguettes ou avec des couverts etc...) sont régis par un certain nombre de prescription évoluant selon les époques historiques et variant selon les ères culturelles et les appartenances sociales (De Saint-Pol, 2010; Flandrin & Montanari, 1996 ; Vigarello, 2013). On ne peut donc comprendre les pratiques alimentaires, comme celles de régimes, qu'en s'intéressant au contexte dans lesquelles elles sont saisies.

Actuellement, la gastronomie et les questions liées au partage du repas initialement liées au modèle alimentaire français (Fischler & Masson, 2008, Mathe, Francou, Colin & Hébel, 2011) se voient concurrencées par un souci diététique, visant à endiguer l'obésité et à préserver la santé des individus sur la durée (De Saint-Pol, 2017). Les pratiques individualistes, comme celles de régimes<sup>4</sup> prennent une place conséquente dans notre société. Outre les questions de santé, elles permettent à l'individu de montrer aux autres qu'il sait se contrôler, qu'il maîtrise son corps et les aspects qui lui sont indésirables (Labeaut, 2016). Mais de par leurs caractéristiques individualistes, ces pratiques rivalisent avec le modèle alimentaire français. Elles sont donc le fruit d'enjeux individuels tout autant que collectifs car, en poussant les individus à un contrôle permanent de leur corps en les incitant à moduler leur alimentation, elles questionnent le modèle alimentaire de notre société.

---

<sup>4</sup> Le régime peut être considéré comme une pratique individualiste, dans la mesure où il résulte le plus souvent d'une décision personnelle, individuelle (De Saint-Pol, 2010).



## **II. CONTRÔLER SON ALIMENTATION ET SON CORPS : UN DEVOIR DE L'INDIVIDU MODERNE**

En France, les habitudes alimentaires ont considérablement évolué au cours des 50 dernières années (De Saint-Pol, 2016 ; Fournier, 2014 ; Hercberg, 1996, Laisney, 2011). L'évolution du mode de vie des Français, la place des femmes dans le travail, l'allongement des temps de transport se sont traduits par une baisse du temps consacré à la cuisine et un succès croissant des plats tout-préparés (Adt, 2011, Boussoco, Dany, Giboreau & Urdapilleta, 2016 ; Drouard, 2014 ; Ricroch, 2012). Les Français, femmes et hommes, mangent de plus en plus en dehors de chez eux, de plus en plus en parallèle d'autres activités (regardent la télévision en mangeant, lisent, envoient des mails ou SMS au moment du repas), et sont de plus en plus pressés (Adt, 2011 ; De Saint-Pol, 2017 ; Ricroch, 2012). De plus, les prescriptions en matière d'alimentation auxquelles ils sont confrontés font souvent l'objet de discours argumentaires antagonistes qui finissent par se contredire (Chabrol, 2008 ; Durif-Bruckert, 2009 ; Hubert & De Labarre, 2005 ; Masson, 2011). Alors que le modèle alimentaire Français est centré sur le plaisir, la gastronomie et la commensalité (Fischler & Masson, 2008), les discours alimentaires actuels répondent très souvent aux normes de l'équilibre nutritionnel et/ou aux critères de l'idéal de minceur (Durif-Bruckert, 2017). Ils semblent inciter les femmes et les hommes à un contrôle permanent de leur alimentation et de leur corps. Au vu des éléments précédemment relevés, une question légitime semble devoir être posée : le modèle alimentaire Français centré sur la commensalité (Fischler & Masson, 2008 ; Masson, 2001 ; Poulain, 2002), qui attache une grande importance au savoir-faire culinaire et au contexte dans lequel se déroule le repas et auquel on attribuait un rôle protecteur face à l'augmentation de l'obésité (Adt, 2011 ; Fischler, 2011 ; Fischler & Masson, 2008), est-il aujourd'hui menacé de disparaître<sup>5</sup> ? Il laisserait alors place à une conception plus individualiste où l'individu est le seul maître de ses choix.

---

<sup>5</sup> En novembre 2013, la question avait été abordée lors d'un colloque s'intitulant « le modèle alimentaire Français, adaptation ou disparition ? ». L'intégralité de la conférence est disponible en ligne. <https://www.youtube.com/watch?v=tlwMGY1trW8>

## **II.1. Le modèle alimentaire Français entre commensalité et individualité**

Depuis, très longtemps, dans le modèle alimentaire français, l'acte alimentaire ne se réduit pas qu'à une seule dimension fonctionnelle ou vitale, centrée sur la santé (Mathé, Tavoularis & Pilorin, 2009). Ainsi, par opposition au modèle anglo-saxon, parfois qualifié d'individualiste, où l'individu pense son repas pour lui et peut le manger seul et/ou en parallèle d'autres activités (Fischler & Masson, 2008, Mathe, Francou, Colin & Hébel, 2011), les pays européens comme la France accordent une importance conséquente au partage du repas (Masson, 2001 ; Fischler & Masson, 2008). Le modèle alimentaire français se traduit par une importance attachée aux savoir-faire culinaires et aux manières de table. Ce qui y prime, ce sont les normes relatives à ce que l'on mange mais aussi, à la manière dont on le mange (Mathé, Tavoularis & Pilorin, 2009) et, pour les mangeurs, le partage du repas l'emporte le plus souvent sur le comportement alimentaire en lui-même (Masson, 2001).

Toutefois, depuis la fin du XXe siècle, les pratiques diététiques et de nutrition sont devenues une préoccupation nationale (Romeyer, 2015) et ont engendré un souci croissant du rapport de l'individu à son alimentation et à son corps (Chabrol, 2008, Pilorin & Hébel, 2012 ; Mathé, Beldame & Hébel, 2014 ; Mathé, Pilorin & Hébel, 2008, Régnier & Massulo, 2010). Pour Fournier (2014), il suffit tout simplement d'observer les messages diffusés par le Plan National Nutrition Santé (PNNS) pour saisir l'aspect contraignant de « la norme de responsabilité individuelle » (Fournier, 2014, p.1). Certains aliments comme les légumes, longtemps méprisés (Michel, 2003), sont devenus les aliments « stars » des programmes de prévention en nutrition santé (Burzala-Ory, Hugol-Gential & Boutaud, 2017). Ils bénéficient aujourd'hui de l'image d'une nourriture légère et saine permettant l'acquisition d'un corps en adéquation avec les normes corporelles socialement valorisées. Ils sont aussi de ce fait, les aliments phares de nombreux régimes (Pujol, 2010).

Les mangeurs français, sont donc de plus en plus placés devant des choix : le choix de conserver des habitudes alimentaires culturelles liées au partage du repas, à la valorisation du goût et au plaisir alimentaire présent au moment de manger, ou, le

choix d'entreprendre des régimes spécifiques en appliquant les recommandations en santé publique, « qui portent la promesse de bonne santé et de longévité » (Fournier, 2014, p.1). Cette question de l'arbitrage des pratiques alimentaires est souvent associée à « une conception individualiste et rationaliste des comportements alimentaires et de santé » (Fournier, 2014, p.1) et, était jusqu'à présent bien plus associée au modèle alimentaire anglo-saxon qu'au modèle alimentaire français (Fischler & Masson, 2008). Selon Mathé, Beldame et Hébel (2014), ce sont les discours nutritionnels qui ont mis en avant l'idée d'une responsabilisation des individus face à leurs comportements alimentaires. Ces discours ont alors impacté leurs pratiques alimentaires, mais aussi leurs représentations de l'alimentation (Mathé, Beldame & Hébel, 2014).

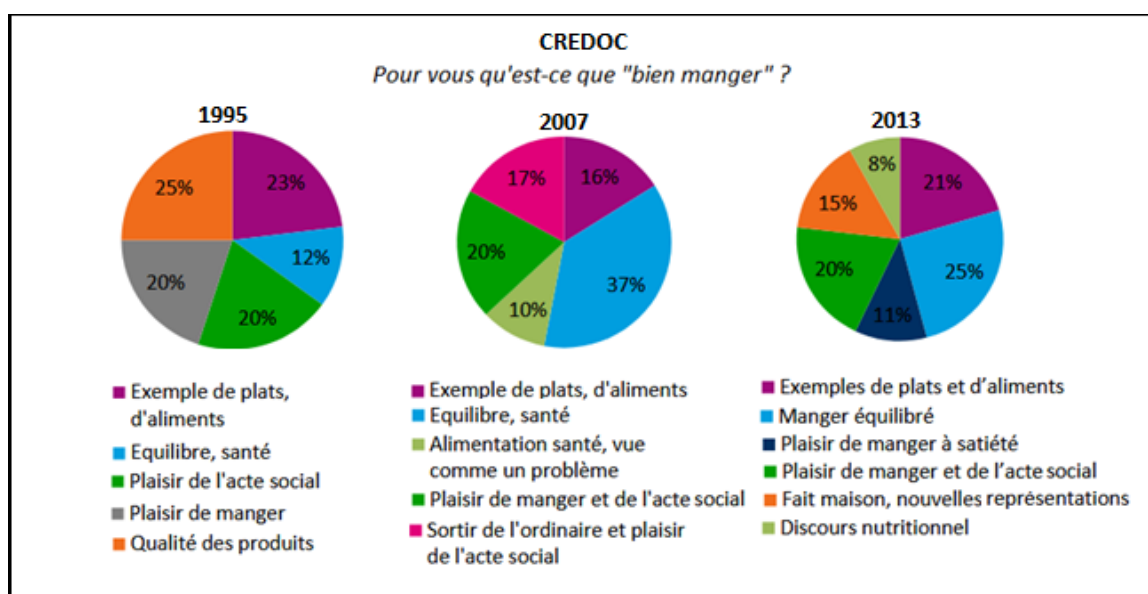
D'ailleurs, les recommandations nutritionnelles prennent depuis les années 2000, une place de plus en plus conséquente au sein des représentations du « bien manger » (Mathé, Beldame & Hébel, 2014). Alors que les recherches menées sur les représentations de l'alimentation dans les années 2000 montraient une représentation de l'alimentation avant tout attachée à la dimension de partage (Fischler & Masson, 2008 ; Masson, 2001), les conduites alimentaires actuelles semblent de plus en plus guidées par des logiques renvoyant à une conception individualiste où l'individu est maître de ses choix (Dubois Delabarre, 2005 ; Fischler, 2004 ; Mathé, Beldame & Hébel, 2014).

Les différentes études sur le Comportement et la Consommation Alimentaire en France (CCAF) menées par le Centre de Recherche pour l'Étude et l'Observation des Conditions de vie (CRÉDOC) en 1995, 2007 et 2013<sup>6</sup>, permettent la mise en évidence de l'évolution des représentations du « bien manger ». Elles montrent qu'alors qu'en 1995, le plaisir et l'acte social de l'alimentation primaient sur l'équilibre et la santé, la tendance s'est inversée dès 2007.

---

<sup>6</sup> Ces recherches ont pour la plupart été dirigées par Pascale Hébel, qui en a écrit (entre autres) un livre en 2008 et un article synthèse en 2014, en collaboration avec Diane Beldame et Thierry Mathé.

En 2007 et 2013, les études faisaient apparaître que, plus qu'un acte social, bien manger c'était avant tout, pour les individus, « manger équilibré » ou pourrait-on dire : « contrôler son alimentation » comme ils le faisaient dans le cadre d'un régime. L'étude la plus récente (2013), montrait que sur les 6 facettes renvoyant à la représentation du bien manger, la plus importante renvoyait à l'équilibre alimentaire (25%). Elle était suivie par une facette recouvrant les évocations concernant des exemples de plats et d'aliments (21%) et en troisième place arrivaient les évocations liant l'alimentation à un acte social (20%) (Mathé, Beldame & Hébel, 2014). Si ces résultats peuvent être relativisés, notamment parce que le fait de « cuisiner des aliments maison », peut-être partagé (et relié à une certaine forme de sociabilité) et que l'importance que l'acte social reste stable au fil des années<sup>7</sup>, laissant au modèle Français sa spécificité, nous ne pouvons que constater que l'équilibre alimentaire apparaît comme étant l'un des éléments principaux de la représentation du « bien manger ». Cette représentation témoigne d'un rapport à l'alimentation « contrôlé », « maîtrisé », « raisonné », et, où chaque individu est considéré comme maître de son corps, de son apparence, de son bien-être et de sa santé.



Figures reprises de l'article de Mathé, Beldame et Hébel (2014)  
**Figure 1.** Évolution des représentations du « bien manger »

<sup>7</sup> On note d'ailleurs que pendant la 1<sup>ère</sup> période de confinement les achats de farine ont augmenté, mettant en avant l'intérêt des Français pour la préparation de plat, parfois partagés autour de nouveau mode de convivialité comme les « apéros-visio » (Lehuede, Tavoularis & Mayer, 2020).

Ces changements de représentation semblent coïncider avec un certain nombre d'éléments et, si la médicalisation de l'alimentation n'est pas récente, l'ajout obligatoire de messages sanitaires dans les publicités alimentaires télévisées et radiophoniques l'est davantage (Cf. décret n° 2007-263 du 27 février 2007). Ces messages dictent aux individus ce qu'il convient de faire ou de ne pas faire en matière de comportement alimentaire. Les individus, en connaissance des normes alimentaires en vigueur, peuvent alors se représenter ce qu'il est convenable de dire et/ou de ne pas dire, pour être bien vus. Ils peuvent citer des mots se rapportant à la santé et/ou au contrôle de l'alimentation, dans le but de montrer une image d'eux positive. Il peut alors exister, dans le cadre des études sur les représentations de l'alimentation, comme celles du CRÉDOC (1995, 2007, 2013) un biais de désirabilité sociale. Celui-ci correspondant à un ensemble de stratégies, plus ou moins intentionnelles qu'un individu peut mettre en place pour générer une approbation sociale (Congard, Antoine, Ivanchak & Gilles, 2012). Les résultats précédemment mis en évidence peuvent donc être nuancés.

Dans le cadre d'études sur les représentations sociales de l'alimentation, comme celles du CRÉDOC (1995, 2007, 2013), les mots cités par les individus pourraient être le reflet de pressions implicites exercées sur les enquêtés. Ces pressions peuvent être exercées par les messages sanitaires, médicalisant l'alimentation. Ces messages leur sont présentés comme visant à acquérir ou maintenir une bonne santé, notamment en cherchant à endiguer l'obésité, présentée comme un véritable enjeu de santé publique (PNNS, 2015, 2019).

## II.2. Agir sur le corps : un enjeu de santé publique

Si les messages de prévention, comme ceux du Plan National de Nutrition Santé mettent l'accent sur l'importance d'une alimentation équilibrée couplée avec à une activité physique régulière, c'est dans l'objectif principal d'agir sur l'un des « fléaux » majeurs de notre société : l'obésité<sup>8</sup> (PNNS, 2015, 2019). Qualifiée « d'épidémie mondiale » par l'Organisation Mondiale de la Santé en 1997, elle n'a depuis cessé de mobiliser le milieu médical et de questionner les différentes instances scientifiques (Lévy, Ziegler & Lighezzolo-Alnot, 2018 ; Poulain, 2011). En matière de santé, les avancées de la recherche ont démontré qu'elle jouait un rôle crucial dans le développement des cancers et des maladies cardiovasculaires, qui à eux seuls représentent plus de 55 % des 550 000 décès annuels en France (PNNS, 2015, 2019). Elle est aussi d'après une recherche basée sur une revue de la littérature américaine, tout comme le surpoids, associée à une qualité de vie plus faible que lorsque le poids était situé dans la norme (Kroes, Osei-Assibey, Baker-Searle & Huang, 2016). Il s'agit donc d'un véritable enjeu de santé publique, dans lequel les politiques de nutrition sont impliquées à l'échelle mondiale et cela depuis plusieurs décennies<sup>9</sup>. En France, elles mettent depuis les années 2000 l'accent sur les maladies causées par la sédentarité et/ou une alimentation qui fait défaut tout en insistant sur les bénéfices engendrés par une bonne hygiène de vie (PNNS, 2015, 2019).

Toutefois, en laissant entendre qu'en agissant sur la nutrition, l'obésité pourrait être stabilisée voire diminuée (PNNS, 2015, 2019), les messages de prévention peuvent impacter les représentations et les comportements. De plus, ils sont parfois stigmatisants à l'égard des personnes obèses et n'aboutissent pas vraiment aux résultats escomptés (Audet, Baillot & Vibarel-Rebot, 2016 ; Poulain, 2002, 2011).

---

<sup>8</sup> Pour l'OMS, une personne est considérée comme obèse lorsque son Indice de Masse Corporelle (IMC) est supérieur ou égal à 30. La formule permettant de calculer l'IMC est la suivante :  $IMC = \text{Poids (en Kg)} / \text{taille (en M)}^2$ .

<sup>9</sup> Alors que les premières politiques de nutrition à l'échelle mondiale se sont développées dans les années 60 et avaient pour but de lutter contre la famine et les carences nutritionnelles dans les pays en développement, leurs objectifs se sont aujourd'hui élargis aux problématiques de pays plus développés (Jalbert & Mongeau, 2006).

L'individu obèse serait aujourd'hui vu comme une personne « incapable », incapable de mincir et contrôler ses prises alimentaires et, incapable de répondre aux préoccupations corporelles actuelles (Labeaut, 2016). Les études sur les représentations des personnes obèses mettent d'ailleurs en évidence une attitude négative des individus et cela indépendamment du degré de familiarité qu'ils ont avec des personnes obèses (Pena, Urdapilleta, Tavani, Pruzina & Verhiac, 2016).

Lorsque l'obésité a été reconnue comme une maladie par l'Organisation Mondiale de la Santé en 1997, les problèmes de poids ont impliqué pour les personnes obèses un statut social, impactant potentiellement leur identité et les plaçant symboliquement en position d'infériorité par rapport à un groupe dominant « en bonne santé » (Eyer ; Favre & Zwick, 2004 ; Froger-Lefebvre, 2015). L'obésité est depuis décrite comme « la première épidémie non infectieuse » (Organisation, Mondiale de la Santé, 1997), comme « une menace grandissante pour la santé dans l'ensemble des pays du monde » (Organisation, Mondiale de la Santé, 2003) et comme une maladie réduisant l'espérance de vie (Institut National de Santé et de Recherche Médicale, 2015). Les discours des médias à propos de l'obésité sont décrits comme « anxigènes » car centrés sur la peur (Gourmelen & Rodhain, 2017). Mais pour Poulain (2002), l'inconvénient le plus grave est qu'ils donnent une certaine forme de légitimité scientifique à la stigmatisation des personnes obèses, les contraignant, si elles souhaitent échapper à cette stigmatisation, à vouloir perdre du poids en modifiant leurs habitudes alimentaires et/ou en suivant des régimes amincissants. Cela, dans le but ultime de présenter un corps conforme aux normes médicales en vigueur, mais aussi de ce fait aux normes sociales en vigueur.

Les discours sur l'embonpoint, à la fois « anxigènes » (Gourmelen & Rodhain, 2017) et « stigmatisants » (Audet, Baillot & Vibarel-Rebot, 2016 ; Le Breton, 2012 ; Poulain, 2002, 2011), peuvent engendrer un cercle vicieux, favorisant une faible estime de soi (Brassard, 2017) et peuvent entraîner des comportements alimentaires compensatoires, pouvant à leur tour impliquer une prise de poids (Ducimetière, Basdevant, Eschwege, & Heude, 2000 ; Goffman, 1963). Ainsi, en stigmatisant les personnes en surpoids et obèses, les messages de prévention peuvent produire des

effets contraires à ceux recherchés et, la rigueur exercée sur le corps peut paradoxalement provoquer une entrée dans l'obésité (De Saint-Pol, 2010 ; Hubert, 2004 ; Vigarello, 2010). Le bilan caractérisant les messages de prévention incitant à la minceur est d'ailleurs paradoxal (De Saint-Pol, 2010 ; Vigarello, 2010). Nous constatons que depuis que l'obésité a été définie comme une maladie (OMS, 1997), et que les campagnes de prévention sont apparues au grand public, sa prévalence n'a cessé de croître et a presque doublé en moins de 20 ans, passant de 8,5% en 1997 à, 15% en 2012 (ObepiRoche, 2012) et en 2013 (Enquête Constance, 2013) puis à 17% en 2015 (Santé Publique France, 2017) et en 2019 (INSERM, 2019). De plus, les normes du corps travaillé incitant les individus à un contrôle alimentaire soutenu (ex : alimentation restrictive, régimes à répétition...) peuvent compliquer leur rapport à la nourriture et engendrer de nouveaux désordres alimentaires (Hubert, 2004). Ceux-ci peuvent inciter les personnes à entreprendre des régimes parfois draconiens au détriment de leur santé (Unlu, 2016).

De plus, si la prévalence de l'obésité est en constante augmentation (ObepiRoche, 2012), il en est de même pour celle de la maigreur (Santé Publique France, 2017)<sup>10</sup>. Mais, alors que toutes deux peuvent avoir des conséquences néfastes sur la santé, les problématiques liées à l'obésité sont les plus visibles et, actuellement aucun message de prévention, comme ceux du Plan National de Nutrition Santé n'incitent les personnes à faire attention à ne pas « trop mincir ». Entre 2006 et 2015, la prévalence de la maigreur est passée de 8% à 13% et, si elle touche tout particulièrement les filles de 11 à 14 ans, les adultes quel que soit leur genre sont eux aussi concernés par cette augmentation (Santé Publique France, 2017). La maigreur des adultes (tout comme l'obésité) a connu une augmentation significative passant de 0,7 % en 2006 à 2,4 % en 2015 (Santé Publique France, 2017). La lutte contre l'obésité, les messages sanitaires de prévention, les publicités médiatisant la minceur comme norme esthétique, amènent donc à un bilan mitigé.

---

<sup>10</sup> Pour l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), une personne est considérée comme maigre lorsque son IMC (Indice de Masse Corporelle) est inférieur à 18,5 et comme obèse lorsque son IMC est supérieur ou égal à 30.



En 2010, l'Agence Nationale de Sécurité Sanitaire de l'Alimentation, de l'Environnement et du Travail (ANSES, 2010), tirait la sonnette d'alarme en avertissant, que certaines personnes en quête de minceur recherchaient des résultats rapides au travers de régimes drastiques, alors même qu'elles avaient un indice de masse corporelle situé dans la norme médicale en vigueur<sup>11</sup> (ANSES, 2010).

Malgré tout, les dérives d'une minceur excessive sont le plus souvent cachées et rendent invisibles les effets potentiellement néfastes d'un contrôle corporel excessif sur la santé (carence alimentaire, anorexie, boulimie etc....)<sup>12</sup>. En matière de publicité, les slogans n'hésitent pas à effacer la dimension contraignante des privations alimentaires. Ces slogans laissent à penser qu'il n'y a pas de fatalité à chercher à maigrir, dans la mesure où « maigrir est à la portée de tous » et que tous les outils<sup>13</sup> qui le permettent sont mis à la disposition des individus (Durif-Bruckert, 2009, p.189). Ces informations laissent transparaître l'idée que l'individu est le seul maître de son corps, qu'il peut le modeler à sa guise et par de multiples techniques, comme par exemple : la chirurgie esthétique, l'usage de crèmes amincissantes, les pratiques sportives ou encore celles de régimes.

Ainsi, si comme nous l'avons souligné faire un régime n'est pas sans danger, c'est toutefois dans le contexte actuel montrer sa « capacité à décider de son corps et à réaliser un projet corporel individuel » (Ascher, 2005, p.161). Car, au-delà des enjeux collectifs le présentant comme l'un des moyens de lutter contre l'obésité, à un niveau plus individuel, faire un régime, ce peut être, pour un individu, chercher à avoir un jugement favorable de son corps par lui-même (image corporelle) et par autrui (apparence corporelle). Il peut agir sur l'individu, son image corporelle, son identité et son apparence.

---

<sup>11</sup> Pour l'OMS, un Indice de Masse Corporelle (IMC) dans la norme est situé entre 18,5 et 25.

<sup>12</sup> D'un point de vue médiatique, bien que certains professionnels de santé sonnent l'alarme mettant en garde contre les inconvénients des restrictions alimentaires drastiques ou des régimes à répétition (Apfeldorfer, 1993; Galantier, 2003), leurs messages ne semblent pas être aussi médiatisés que ceux de programme de prévention de l'obésité, tel que celui du Plan National de Nutrition Santé.

<sup>13</sup> Parmi ces outils, nous pouvons retrouver de nombreuses techniques personnalisées comprenant des articles d'information dans les magazines avec des témoignages de réussite (Durif-Bruckert, 2009).

### **II.3. Agir sur le corps : un enjeu pour l'individu, son image et son apparence corporelle**

Actuellement, si la modernité a engendré une intériorisation de la notion de contrôle et que les médias véhiculent l'idée que pour se sentir bien il faut être mince et que pour être mince il faut « bien manger », les méthodes de contrôle de l'alimentation, comme celle de « régime » apparaissent comme une solution appropriée au problème du rapport au corps. Les régimes alimentaires spécifiques, qu'ils aient pour objectif de modifier la silhouette, de l'affiner ou de la sculpter ou d'acquérir ou maintenir un corps en bonne santé, sont révélateurs des pressions sociales actuelles liées au contrôle du corps. Entreprendre un régime, et encore mieux, le réussir, c'est montrer aux autres que l'on sait se contrôler, c'est montrer que l'on maîtrise notre vie, notre corps et « les aspects de nous-mêmes qui sont indésirables » (Labeaut, 2016, p.55). C'est aussi dévoiler ce que Bourdieu, (1977) nommait un « corps légitime », c'est à dire un corps correspondant à des normes socialement valorisées, un corps qui serait aujourd'hui : un corps beau, mince et en bonne santé (Burzala-Ory, Hugol-Gential & Boutaud, 2017).

Dès lors, faire un régime dans le but de se conformer aux normes corporelles actuelles peut constituer une source d'enjeux pour l'individu car, en se pliant aux « normes » définissant les contours du « corps légitime » (Bourdieu, 1977), celui-ci peut s'exposer à un jugement favorable de lui-même, par lui-même (image corporelle) et par autrui (apparence corporelle). Ainsi, il peut se préoccuper de son apparence soit « dans une perspective instrumentale de réussite et d'intégration sociale, soit pour répondre à des normes de présentation, soit dans l'intention de gagner l'affection des autres » (Jodelet, 2000, p.49). Dans ce cadre, faire un régime et modifier son apparence, ce peut être pour un individu, modifier la façon dont il est perçu par autrui.

Des recherches ont permis de montrer que les personnes ayant une apparence jugée belle et attirante sont jugées plus positivement que les autres : elles sont identifiées comme étant en meilleure santé (Bertoldo, Guignard, Dany & Apostolidis, 2017), sont

considérées comme plus sociables et sont perçues comme réussissant mieux que les autres, à la fois dans leur vie personnelle et dans leur vie professionnelle (Desrumaux & Pohl, 2018 ; Dion, Berscheid & Walster, 1972, Fischer, 2005). Elles bénéficient donc de préjugés favorables. De façon générale, en regardant une personne nous pouvons immédiatement nous faire « une certaine impression sur sa personnalité » (Asch, 1946, p.258). De ce fait, l'apparence est une source d'enjeux pour l'individu car c'est par son biais qu'il va pouvoir être désigné, au risque, parfois, d'être majoritairement assimilé à ce qu'il donne à voir, plutôt qu'à ce qu'il se pense être (Ehrenberg, 1991).

Modifier son corps en faisant un régime, correspond donc pour l'individu, d'une part, à une transformation du corps qu'il donne à voir aux autres, celui par lequel il va pouvoir être « nommé, reconnu, identifié à une appartenance sociale » (Breton, 2014, p.1), mais aussi, d'autre part, à une modification de la perception qu'il a à l'égard de son propre corps. Cette perception du corps par l'individu, ou image corporelle, correspond à une construction qui dépend de son histoire personnelle, de son rapport aux autres et du contexte dans lequel il vit (Bruchon-Schweitzer, 1990 ; Schilder, 1968, 2017). Ainsi, si un individu peut apprécier les formes et le poids de son corps par le biais d'un miroir ou d'une balance, c'est toujours par rapport à un standard, à une norme, voire un « canon social » qu'il va pouvoir estimer être ou non dans « la bonne moyenne » (Jodelet, 2005). De ce fait, l'image corporelle peut être différente d'un individu à un autre sur une caractéristique précise (ex : la corpulence) alors même que les individus en question présentent un corps qui ne diffère pas sur cette dite caractéristique.

Par exemple, si certaines personnes ayant un rapport poids/taille<sup>2</sup>, s'inscrivant dans la norme médicale en vigueur, souhaitent maigrir, d'autres ayant un poids plus important revendiquent la légitimité de leurs comportements alimentaires et affichent leur surpoids ou leur obésité comme une façon joyeuse de vivre et de « profiter de l'instant » (Le Breton, 2012, p.99). Leur image corporelle, tout comme le souhait de la modifier, dépend donc davantage d'un cadre social, de leur vécu personnel, que de leur corps réel.

Par ailleurs, si ces différences peuvent être la conséquence de l'incorporation de normes sociales différenciées<sup>14</sup>, elles peuvent aussi refléter une envie de revendiquer une appartenance à un groupe car, au-delà de n'être que « l'espace individuel qui se donne à voir et à lire à l'appréciation des autres » (Breton, 2014, p.1), le corps est aussi un support de l'identité des individus (Detrez, 2002 ; Le Breton, 2014). La perception du corps va donc impliquer la connaissance qu'ils ont, d'appartenir à certains groupes sociaux « et la signification émotionnelle et évaluative qui résulte de cette appartenance » (Tajfel, 1972, p.296). De plus, comme toute identité sociale implique une identité sexuée (Vuillot, 2002) les individus vont, lorsqu'ils vont juger leur corps, pouvoir s'identifier aux normes sociales liées à leur sexe d'assignation.

Dès lors, l'étude des pratiques de contrôle du corps (comme celle de régime) s'avère complexe, car ces pratiques, lorsqu'elles résultent de motivations corporelles, ne dépendent pas seulement du corps réel de l'individu mais bien de la manière dont il le pense en lien avec son vécu personnel, son identité et le contexte dans lequel il vit. Les pratiques de contrôle du corps peuvent par ailleurs être de toutes sortes (activités sportives, modification de l'alimentation etc...) et les individus peuvent en privilégier une au détriment d'une autre, parce qu'ils se la représentent comme étant la meilleure pour eux et pour leur corps. Ainsi, même si le régime en tant que pratique de contrôle alimentaire, peut apparaître comme une pratique corporelle actuelle, appropriée aux problèmes de rapport au corps des femmes et des hommes, il est en réalité loin de faire l'unanimité. Et, en France, dans un contexte d'abondance alimentaire où les pratiques de contrôle du corps tendent à se banaliser (De Saint-Pol, 2010), les femmes restent les principales concernées par la pratique des régimes (ANSES, 2010 ; De Saint-Pol, 2010 ; Escalon, Bossard & Beck, 2009 ; NutriNet-Santé, 2012).

---

<sup>14</sup> Par exemple, les femmes sont plus soumises que les hommes aux pressions à la minceur (nous aborderons ce point plus en détail dans le prochain chapitre).

Dans le chapitre qui suit, nous chercherons à expliquer ce constat en nous intéressant aux normes corporelles et alimentaires différenciées dont les femmes et les hommes font l'objet. Nous verrons que très tôt les individus acquièrent des connaissances substantielles à propos des comportements et des apparences stéréotypiques de chaque sexe (Rouyer, Croity-Belz & Preteur, 2010) et que ces connaissances construites socialement, peuvent impacter le rapport des femmes et des hommes à leur corps et à leur alimentation et leur souhait d'entreprendre des régimes.

# CHAPITRE 2

## LE RÉGIME : UNE PRATIQUE INÉGALITAIRE REFLET DE NORMES SOCIALES DIFFÉRENCIÉES

### INTRODUCTION

Si actuellement, les sociétés « vivent un processus d'individualisation croissant » (Fischler, 2013, p.16) engendrant une extension considérable des facteurs pris en compte dans la nécessité de recourir à un contrôle de l'alimentation (Vigarello, 2013), les femmes en restent les plus concernées. Elles sont toujours plus nombreuses que les hommes à y avoir recours et cela quel que soit leur âge, leur classe sociale ou même encore leur indice de masse corporelle (De Saint-Pol, 2010). Si des recherches (Carof, 2015 ; De Saint-Pol, 2010) permettent la mise en évidence d'impacts autres que ceux que la variable liée au genre de l'individu (âge, corpulence, classe sociale...) dans l'identification des pratiques différenciées en matière de régime, les différences femmes/hommes dont elles font l'objet semblent être des plus marquées. Celles-ci peuvent témoigner d'une intériorisation d'idéaux corporels sexués qui façonnent le corps des individus tout au long de leur vie et qui participent à renforcer la dynamique sociale des rapports de pouvoir de genre inscrits dans la société (Carof, 2015 ; Fournier, Jarty, Lapeyre & Touraille, 2015 ; Guillaumin, 1992).

De plus, même si pour les femmes et pour les hommes, agir sur le corps constitue un enjeu majeur, ce n'est pas forcément pour aboutir « au même corps » et, si les femmes sont les cibles principales de régime, ce n'est pas non plus de n'importe quel régime. Les messages véhiculés par les médias, à la télévision, dans la presse ou dans les livres pour enfants, produisent des normes, qui sont aussi des normes sexuées et qui dictent ce que doit être un corps de femme et un corps d'homme et la manière dont ils doivent aboutir à ce corps (Detrez, 2005). Dans les parties qui suivent, nous verrons que le corps est depuis longtemps construit et pensé en fonction des normes de la féminité et de la masculinité et que ces normes impactent le rapport au corps des individus et leur souhait de le modifier.

## **I. L'IDEAL CORPOREL AU PRISME DU GENRE**

### **I.1. Histoire et évolution des idéaux corporels**

La perception des corps a nettement évolué au fil des siècles mais également au fil de ces dernières années. Selon Vigarello (2002, 2008, 2010, 2015), la manière de regarder le corps s'est enrichie avec le temps, prenant en compte de plus en plus de parties de ce corps. Alors qu'au XVI<sup>ème</sup> siècle ce qui dominait était le visage, on s'est peu à peu intéressé à la taille et la vision du corps s'est étendue et elle est devenue de plus en plus globale. De l'antiquité jusqu'au début du XIX<sup>ème</sup> Siècle : une forte corpulence, des rondeurs étaient, chez les hommes, perçues comme un signe de bonne santé et de richesse. Surtout, « chez les hommes », car il n'en était pas tout à fait de même pour les femmes, chez lesquelles la minceur pouvait être perçue comme une fragilité et faisait partie de traits « obligés » caractérisant la silhouette féminine (Vigarello, 2002, 2004, 2010). Les femmes du XVI<sup>ème</sup> siècle au XIX<sup>ème</sup> siècle, pouvaient présenter un embonpoint du bas du corps et des rondeurs, des jambes jusqu'aux hanches, étaient jugées acceptables. Seul le haut du corps et principalement le tour de taille, se devait d'être mince. A ce moment, les différences sociales s'exprimaient dans les formes « mal dissimulées », alors que la femme aux contours arrondis était stigmatisée par sa lourdeur, celle à la taille amincie représentait le raffinement et la beauté (Vigarello, 2004).

A cette époque la beauté du corps féminin dépendait d'un artifice, le corset, qui une fois ôté pouvait laisser apparaître les formes du corps (Vigarello, 2004). Certaines toiles du peintre Rubens<sup>15</sup> (1577-1641), représentant des femmes nues et enveloppées, contrastent avec les idéaux de l'époque. Dans ses peintures, Rubens, grossit les corps « en déformant les chairs, les têtes et les cous, en boursouflant les ventres et les membres dans un effondrement systématique des chairs » (Fraser, 2016). Pour Vigarello (2010), Rubens avait tendance à faire tout « plus grand que nature », il peignait des chairs grasses, tout en rappelant « la volonté classique de l'affinement pour les femmes » (Vigarello, 2010).

---

<sup>15</sup> Voir l'illustration ci-dessous



- Source : <https://www.grandspeintres.com/les-trois-graces-rubens/>

**Figure 2.** Tableau « Les Trois Grâces » de Pierre Paul Rubens réalisé en 1639

Pour les hommes, les enjeux étaient différents, ils devaient présenter un corps « masculin » et étaient contraints de paraître confiants et puissants (Vigarello, 2002, 2004, 2010). Jusqu'à la fin du XVIII<sup>ème</sup> siècle, pour eux, pas de « pression à la minceur » l'embonpoint était bien perçu du moment qu'il n'était pas handicapant. Car, les hommes, quelle que soit leur corpulence, se devaient de pouvoir monter à cheval et de faire la guerre. L'homme même gros devait donc conserver une certaine agilité et correspondre aux normes d'un corps masculin « plus terrible que beau » (Vigarello, 2002, 2004, 2010). Ce n'est qu'à partir du XIX<sup>ème</sup> siècle que l'homme gros, celui perçu comme manquant d'agilité, ne fut plus le seul à être stigmatisé et l'homme même en léger surpoids le devenu aussi (Fraser, 2016).



Ainsi, à présent le corps doit être maîtrisé, travaillé, sculpté et embelli par diverses pratiques corporelles (Detrez, 2002, p.201-202). La mode, plus resserrée au corps, laisse « entrevoir les formes » et la balance constitue un outil rendant un implacable verdict sur le poids et les formes générales du corps (Fraser, 2016). L'apparence est dorénavant, autant pour les femmes que pour les hommes, pressentie comme un « lieu de conquête individuelle » où chaque individu est considéré comme le « maître d'œuvre » de son corps et de ce qu'il donne à voir aux autres (Robin, 2006).

Malgré tout, la minceur reste une préoccupation principalement féminine (Carof, 2015) et si le corps idéal féminin est vu comme un corps mince, le corps « viril » ne l'est pas. Les hommes doivent présenter un corps « masculin » et détenir un corps musclé, tonique, jeune, et sexuellement attrayant (Boyd & Murnen, 2017 ; Filiault, 2007 ; Kimmel & Mahalik, 2004). L'idéal masculin valorise « une silhouette de type mésomorphique », en forme de « V », où sont mis en avant la largeur des épaules, des bras musclés, des abdominaux et des hanches étroites (Cogérino & Mansey, 2010 ; Guillaumin, 1992). Le physique « viril » associe « muscle », « force » et « grandeur de taille » (Duret, 1999) mais ne semble être lié ni à la minceur, ni à l'embonpoint. Chez l'homme, c'est l'allure et la forme de la silhouette (bien plus que la minceur) qui vont traduire un « contrôle de soi » renvoyant aux caractéristiques typiques de ce que Mosse (1997) appelait un « vrai homme ».

Les préoccupations corporelles actuelles n'ont donc pas d'équivalent pour les femmes et pour les hommes. Elles sont dépendantes d'une culture, d'une éducation et sont véhiculées par un ensemble de communication. Ainsi, nous verrons ci-après comment les normes corporelles sexuées se construisent et se façonnent tout au long d'une vie. En montrant ce que doit être un corps d'homme et un corps de femme, elles impactent leur rapport au corps et au poids et guident leurs comportements.

## **I.2. Construction et incorporation des normes corporelles sexuées**

Dès l'âge de 2, 3 ans, les enfants ont déjà des connaissances substantielles à propos des comportements et des apparences stéréotypiques de chaque sexe (Rouyer, Croity-Belz & Preteur, 2010). Avant même l'âge de 8 ans, les filles disent avoir conscience d'un idéal corporel féminin lié à la minceur (Grogan & Wainwright, 1996). Cet idéal corporel socialement construit, correspond à l'incorporation de normes à partir desquelles femmes et hommes vont pouvoir élaborer le sentiment de ce qu'ils sont. Ils vont alors, au cours de leur vie, se référer à leur classe sexuelle (femme/homme...) tout en se jugeant eux-mêmes selon les idéaux de la féminité et de la masculinité (Detrez, 2002). Cette source d'auto-identification constitue selon Goffman, (1977, p.48) « l'une des plus profonde que nous propose notre société ». Elle renvoie à une construction sociale qui se manifeste par l'incorporation de normes et de valeurs et leur retraduction par les attitudes (Vuillot, 2002). Ainsi, ayant incorporé les normes corporelles sexuées en vigueur, dès l'âge de 5 ans les filles rejettent l'embonpoint (Askevis-Leherpeux & Schiaratura, 2009) et, elles ont à l'âge adulte, une attitude plus positive que les hommes à l'égard de la minceur et manifestent plus qu'eux un souhait de perte de poids (Askevis-Leherpeux & Schiaratura, 2009 ; Lavrilloux, 2013).

Ces attitudes sont socialisées car, dès leur plus jeune âge elles ont été exposées à des messages laissant entendre qu'elles se devaient d'être minces. Même les encyclopédies pour enfants, censées leur expliquer ce qu'est le corps humain de manière scientifique, construisent et façonnent les normes de genre (Detrez, 2005). Dans les livres d'anatomie, le recours à des images présentant des femmes ou des hommes, correspond à l'ancrage des rôles et des valeurs sociales accordées à l'un ou l'autre des sexes (Detrez, 2005). Dans ces livres, les muscles relèvent toujours du masculin et les livres d'anatomie mettent souvent en scène des hommes (ou des garçons) faisant des pompes, comme si les femmes (ou les filles) n'avaient pas ou ne devaient pas avoir de muscles (Detrez, 2005).

Ainsi, alors que de nombreux albums de jeunesse présentent les garçons comme « forts et musclés », les filles représentent davantage « la grâce et l'élégance » ou encore « la beauté de la symétrie » (Detrez, 2005, p.59). Dans un autre domaine, la différenciation femmes/hommes est un élément primordial du discours publicitaire, car elle joue un rôle fondamental dans le choix des arguments de vente (Pahud, 2008). Les publicités accentuent les rôles sexués entre les femmes et les hommes (Desarzens, 2014). Les hommes y sont le plus souvent présentés comme forts et puissants, les femmes comme faibles et passives (Desarzens, 2014). D'un point de vue corporel, la publicité les présentent comme sensuelles, aux cheveux longs, aux lèvres pulpeuses et aux corps minces (Desarzens, 2014).

Par le biais des médias, femmes et hommes sont soumis à des messages véhiculant des stéréotypes sexués relatifs aux normes corporelles en vigueur. Ceux-ci maintiennent une distinction entre le corps féminin « objet d'esthétique » et le corps masculin pensé comme « un corps fonctionnel » (Cogérino & Mansey, 2010). Ils ne sont pas sans conséquences sur le rapport que femmes et hommes entretiennent à leur corps (Dany, 2020 ; Dany & Morin, 2010 ; Furnham, Badmin & Sneade, 2002, Phillips & De Man, 2010 ; Valls, Rousseau & Chabrol, 2013) et contribuent au maintien des inégalités sexuées dans notre société (Aim & Lelaurain, 2020, Carof, 2015 ; Fournier, Jarty, Lapeyre & Touraille, 2015 ; Guillaumin, 1992). En incitant les femmes plus que les hommes à perdre du poids, les médias mettent principalement l'accent sur l'un des enjeux de santé publique visible : celui lié à l'obésité (Cf. Partie 1- Chapitre 1).

De plus, les normes corporelles associées au corps féminin s'éloignent des normes corporelles médicales en vigueur (Dany, 2020). Ainsi, en véhiculant l'idée qu'une femme belle est une femme mince, les discours peuvent pousser les femmes à perdre du poids (potentiellement au détriment de leur santé). Les idéaux masculins, semblent plus que les idéaux féminins compatibles avec l'idée d'un corps sain (Morgan & Arcelus, 2009). Les enjeux liés au corps et à la santé n'ont donc pas d'équivalent pour les femmes et pour les hommes.

### **I.3. Des enjeux corporels différenciés selon le genre**

En matière d'idéaux corporels la France fait partie des pays<sup>16</sup> où la minceur est significativement plus valorisée pour les femmes que pour les hommes (Robineau & De Saint-Pol, 2013). De plus, alors même que les femmes Françaises sont proportionnellement plus en sous-poids que celles des autres pays (De Saint-Pol, 2009), la France est l'un des pays où elles déclarent le plus vouloir perdre du poids (Robineau & De Saint-Pol, 2013), parfois même alors qu'elles ont un poids situé dans la norme médicale en vigueur (Masson, 2004). Dans ce cadre, les normes de minceur deviennent enjeux de santé, car si les risques de santé liés à l'obésité sont prouvés (PNNS, 2015, 2019), ceux liés à une minceur excessive le sont aussi (Apfeldorfer, 1993 ; Galantier, 2003 ; Guitton, 2012). Les femmes sont plus sujettes à des désordres alimentaires, tels que l'anorexie mentale ou la boulimie (Murray & al, 2017 ; Turgon & Shankland, 2020) et sont en matière de corpulence, plus assujetties à des messages discordants : d'un côté ceux des plans de prévention en santé, les incitants à avoir un poids situé dans la norme médicale en vigueur, de l'autre, les publicités, les magazines de mode ou encore les livres pour enfants les incitants à avoir un poids situé « sous la norme ».

Pour les hommes en revanche, les idéaux de beauté semblent concorder avec les normes de santé en vigueur, du moins en matière de corpulence, car les hommes ayant un poids situé dans la norme médicale ne seront pas poussés à mincir. Même s'ils sont, eux aussi, soumis à des messages médiatisant le lien à leur corps, ils sont, bien plus que les femmes, montrés du doigt ou stigmatisés pour un éventuel sous-poids (Amadiou, 2002 ; De Saint-Pol, 2007). Cela pourrait expliquer qu'ils soient moins nombreux que les femmes à vouloir mincir, lorsqu'ils ont un poids situé dans la norme médicale en vigueur (Robineau & De Saint-Pol, 2013). Malgré tout, les problèmes en matière de prise en charge de la santé chez les hommes existent aussi (Gough 2007). Par exemple, pour Gough (2007), des attributs liés à la masculinité, tels que la prise de risque ou l'acceptation de la douleur pourraient exacerber les

---

<sup>16</sup> Nous nous basons sur la recherche de Robineau et De Saint Pol, (2013) menée auprès d'individus de 13 pays et de 4 continents.

problèmes de santé des hommes en les dissuadant de consulter un médecin en cas de problème. De plus, des problématiques telles que le surpoids touchent principalement les hommes (ObepiRoche, 2012) et si, tout comme pour le corps des femmes, le surpoids ne fait pas partie des traits corporels socialement valorisés (De Saint-Pol, 2007), c'est essentiellement chez ces derniers qu'il peut être vécu positivement (Guérin, Lasserre, Moreau, Guiou, Goaziou, Laville & Letrilliard, 2008). Les hommes en surpoids souhaitent moins que les femmes de la même corpulence agir sur leur poids (De Saint-Pol, 2007) alors même que le surpoids tout comme la maigreur et l'obésité est un enjeu de santé pour les individus.

Des études ont montré que les personnes en surpoids<sup>17</sup> (mais non obèses) étaient plus susceptibles que les individus normaux pondérés ou minces, de développer des calculs biliaires, d'avoir de l'hypertension, un taux élevé de cholestérol et des maladies cardiaques (Field, 2001). L'étude longitudinale de Field (2001) montrait également que le surpoids augmentait les accidents vasculaires cérébraux (AVC), encore plus chez les hommes que chez les femmes. D'autres études, en revanche plus rares, montrent des effets bénéfiques du surpoids, comme celle de Flegal, Kit; Orpana et Graubard, (2013), mettant en évidence qu'un léger surpoids permettait de vivre plus longtemps. Ces résultats contradictoires montrent une certaine « cacophonie » des discours de prévention auxquels sont soumis les individus.

Finalement, les normes corporelles différenciées auxquelles sont soumis les hommes et les femmes sont sources de différents enjeux pour leur santé. Les femmes sont toujours plus que les hommes, poussées à mincir et même celles ayant un poids normal au regard des normes médicales souhaitent maigrir (Masson, 2004 ; Nutrinet-Santé, 2012). Cette image qu'elles ont de leur corps peut par ailleurs les pousser à modifier leur alimentation (De Saint-Pol, 2009). Faire un régime ne dépend donc pas seulement de caractéristique corporelle réelle, comme l'Indice de Masse Corporelle (IMC), mais bien aussi de la manière dont les individus pensent leur corps en lien avec les normes corporelles et alimentaires en vigueur.

---

<sup>17</sup> Pour rappel, selon la classification de l'OMS, une personne en surpoids à un IMC supérieur à 25 et inférieur à 30. La formule permettant de calculer l'IMC est la suivante :  $IMC = \text{Poids (kg)} / \text{Taille (en M)}^2$

#### **I.4. Des idéaux corporels aux pratiques alimentaires**

Comme nous l'avons vu dans le premier chapitre de notre thèse, le régime est un objet source d'enjeux individuels (ex : enjeux liés à l'image et à l'apparence corporelle...) et collectifs (ex : enjeux de santé publique...). Malgré tout, ces enjeux sont dépendants des normes corporelles sexuées en vigueur. Celles-ci impactent le corps des femmes et des hommes et leur souhait de le modifier et expliquent en partie, le rapport différenciés qu'ils ont à leur corps.

Par exemple, des recherches montrent que les femmes lorsqu'elles sont insatisfaites de leur corps, aspirent le plus souvent à une silhouette plus fine, alors que les hommes quant à eux, aspirent à une silhouette plus développée (Dany & Morin, 2010 ; Furnham, Badmin & Sneade, 2002, Phillips & De Man, 2010 ; Valls, Rousseau & Chabrol, 2013 ; Yardimci, Hakli, Çakiroğlu & Özçelik, 2016). L'enquête de Masson (2004) montre par ailleurs que 78% des femmes âgées de 18 à 24 ans pensent qu'être mince c'est « être dans la norme » et, sur les 61,4 % des femmes interrogées ayant un poids normal au regard des normes médicales de corpulence, 14% seulement disent se sentir vraiment complices avec leur corps (Masson, 2004).

Jusqu'ici, nous avons pu voir que le corps faisait l'objet de normes sexuées impactant le rapport au corps et au poids des individus et engendrant des enjeux de santé différenciés pour les femmes et pour les hommes. Si ces éléments nous ont intéressés c'est parce que des recherches ont montré que le rapport au corps des individus pouvait intervenir comme l'un des déterminants des comportements alimentaires et notamment des pratiques de contrôle alimentaire (Saint-Pol, 2009, 2010). Une étude menée auprès de femmes et d'hommes de différents pays Européens montrait d'ailleurs que plus l'insatisfaction corporelle était élevée, plus le taux de régime était important<sup>18</sup> (De Saint-Pol, 2010).

---

<sup>18</sup> Nous revenons plus en détails sur les résultats de cette étude, dans le point II-2 de ce chapitre.

D'autre part, si le rapport différencié des femmes et des hommes à leur corps peut-être une explication au fait que les femmes soient plus nombreuses que les hommes à déclarer faire des régimes amincissants, il nous reste à nous interroger sur l'impact des représentations de l'alimentation sur les pratiques déclarées. Celles-ci, tout comme pour le corps font l'objet d'un marquage sexué qui guide les pratiques des femmes et des hommes. Les différences femmes-hommes en matière de normes alimentaires peuvent donc tout comme les idéaux corporels, constituer une explication à leur comportement alimentaire.

## **II. L'ALIMENTATION AU PRISME DU GENRE**

### **II.1. Femmes et hommes face à l'alimentation**

Si l'on observe des différences femmes-hommes en matière d'idéaux corporels, ces différences s'observent également au niveau de leurs représentations et de leurs pratiques alimentaires. En outre, les femmes et les hommes n'ont pas le même rapport à l'alimentation et cela sur différents points (Beck & Escalon, 2013). Par exemple, Beck et Escalon (2013) relèvent que la consommation des femmes en comparaison à celle des hommes est bien plus riche en aliments « légers ». Ils observent que les femmes déclarent plus que les hommes privilégier les fruits et les légumes, qu'elles disent prendre davantage de produits laitiers, mais aussi qu'elles déclarent consommer moins de féculents et manger du poisson selon la fréquence recommandée (au moins deux fois par semaine)<sup>19</sup>. Ces dernières sont par ailleurs, beaucoup moins nombreuses à déclarer manger dans les fast-foods et plus nombreuses, pour les plus âgées d'entre elles, à prendre un petit déjeuner.

Certains auteurs expliquent ces divergences par le fait que les hommes (principalement les célibataires) éprouvent en général un moins grand intérêt pour la relation santé/alimentation et ont une moins grande crainte de tomber malade que les femmes (Précigout, 2011). Cependant, ces différences pourraient aussi être la conséquence de la conscience des normes sociales sexuées en vigueur dans la société et de la réception de certains messages médiatiques laissant entendre que les pratiques de nutrition relèveraient essentiellement du domaine féminin (Gough, 2007). Dans la presse les hommes sont présentés comme incultes en matière de nutrition et une étude Britannique, au titre évocateur : « Real men don't diet » (Gough, 2007), a d'ailleurs montré par une analyse de contenu de la presse, que les hommes étaient généralement présentés dans les médias comme étant ignorants à l'égard de la santé nutritionnelle, comme si les pratiques diététiques et de nutrition ne relevaient pas du registre du masculin. Ces assertions, telles des prophéties auto

---

<sup>19</sup> Il s'agit ici de comportements préconisés dans le cadre du Plan National de Nutrition Santé



réalisatrices pourraient « induire les comportements de façon à les valider » (Staszak, 1999, p.44). C'est-à-dire que les hommes, en percevant leur inexpérience en matière de nutrition au travers des médias, pourraient effectivement se montrer moins compétents que les femmes dans le domaine.

Dans les faits, Beck et Escalon (2013) mettent en avant l'existence de connaissances nutritionnelles différenciées selon le genre de l'individu et observent que les femmes ont à ce propos, un meilleur niveau de connaissances que les hommes. Elles sont plus nombreuses qu'eux à connaître les repères alimentaires du plan national de nutrition santé relatifs à la consommation de fruits et de légumes (ex : « consommer au moins 5 fruits et légumes par jour »), de produits laitiers (ex : « consommer 3 produits laitiers par jour ») et de poisson (ex : « consommer du poisson au moins deux fois par semaine »). Seul le repère sur les féculents (ex : « consommer des féculents à chaque repas ») ne fait pas l'objet de différence selon le genre. Pour Mathé, Beldame et Hébel, (2014), il existerait une réceptivité plus importante des femmes vis-à-vis des recommandations nutritionnelles des pouvoirs publics, d'une part parce qu'elles y seraient plus exposées (en témoigne l'étude de Gough, 2007 précédemment évoquée), mais aussi parce qu'elles se représenteraient l'alimentation comme devant répondre à des impératifs liés au corps comme ceux liés à l'esthétique et la santé (Mathé, Beldame & Hébel, 2014). Elles ont aussi pour rôle traditionnel, le rôle de cuisiner et de devoir nourrir et veiller à l'alimentation de leur famille (De Singly, 2007).

Ainsi, même si jusqu'ici nous avons vu que les hommes tout comme les femmes étaient exposés à des messages de prévention incitant à un contrôle de leur alimentation, l'équilibre alimentaire et la nutrition semblent être un souci principalement féminin. En 2014, ces chercheurs ont mis en évidence que malgré l'évolution des représentations de l'alimentation au fil des dernières années, les femmes et les hommes entretenaient toujours un rapport à l'alimentation différencié (Mathé, Beldame & Hébel, 2014). Par exemple, leur étude relevait que si les femmes

entretenaient un rapport fort à la nourriture légère et saine, le rapport qu'entretenaient les hommes à leur alimentation témoignerait davantage d'une approche attachée à la satiété, au plaisir du ventre et au goût. Certaines recherches montrent d'ailleurs une réticence de certains hommes à consommer des aliments diététiques lorsqu'ils se les représentent comme manquant de goût et de pouvoir rassasiant (Van Der Mast, 2010).

Les hommes plus que les femmes privilégieraient des aliments riches à base de féculents, de plats cuisinés et de produits sucrés car ils seraient avant tout pour eux destinés à les rassasier (Crenn, Delavigne, Duboys de Labarre, Montagne Précigout & Téchoueyres, 2010). Si nous prenons appui sur l'étude du Centre de Recherche pour l'Étude et l'Observation des Conditions de Vie (2013), nous constatons que les pratiques déclarées différenciées selon le genre des individus, sont conformes à leurs représentations du « bien manger ». Ainsi, comme le montre la figure suivante (Figure 3), lorsque l'on questionne les femmes et les hommes sur leurs représentations du « bien manger », nous remarquons que les femmes évoquent majoritairement des mots renvoyant au champ lexical de la santé et de la diététique, alors que les hommes citent davantage de mots renvoyant à la satiété et au plaisir engendré par une alimentation goûteuse.



Figure reprise de l'article de Mathé, Beldame et Hébel (2014)

**Figure 3.** Représentations du « bien manger » selon le sexe

Comme les femmes et les hommes se focalisent sur des détails différents, ils développent une représentation différente du « bien manger ». Ces différentes conceptions de l'alimentation idéale peuvent avoir une finalité sociale mais peuvent aussi recouvrir des dimensions plus individuelles, elles-mêmes fondamentalement liées au corps de l'individu et notamment à la recherche d'un bien-être instantané (plaisir gustatif) et/ou différé (quête d'un corps esthétique et en bonne santé). Ainsi, si le bien-être instantané semble être privilégié par les hommes, la recherche d'un bien-être différé semble quant à elle, être privilégiée par les femmes.

En se rapportant aux résultats de l'étude du CRÉDOC (ci-dessus), nous pouvons constater que les représentations de l'alimentation pour les hommes semblent davantage correspondre à des prescriptions sociales, où l'alimentation est vue comme un moyen de profiter de l'instant présent (mots : aime, bon, amis...). Pour les femmes en revanche, les représentations de l'alimentation semblent davantage correspondre à des prescriptions médicales, où l'alimentation est vue comme un moyen d'acquérir un corps en bonne santé et donc lié à un bien-être futur (mot : légumes, sain, sainement...). Cette interprétation reste toutefois à nuancer car des mots comme « légumes » peuvent se rapporter à des aliments appréciés des femmes pour leur saveur, leur texture ou encore leur odeur et pas forcément seulement pour leur côté sain. Ces représentations différentes, semblent être socialisées, construites et pensées en fonction des normes de féminité et de masculinité et peuvent relever d'un rapport au corps différent.

Si, comme l'a souligné Fischler (1993, 2001), les femmes déclarent plus que les hommes consommer des légumes, cela peut être dû à des pressions sociales mises différemment sur les femmes et les hommes. Ainsi, en matière d'alimentation, les femmes plus que les hommes vivent quotidiennement leur alimentation avec un sentiment de culpabilité (Fischler, 1993). De plus, comme nous l'avons précédemment souligné, même les femmes ayant un poids normal au regard des normes médicales souhaitent maigrir (Masson, 2004 ; Nutrinet-Santé, 2012) et, la question des régimes amincissants semble demeurer être une problématique essentiellement féminine.

## **II.2. Femmes et hommes face au « régime »**

Aujourd'hui, alors que l'embonpoint est devenu le mal-en-point (Fischler, 2008) et qu'une dimension « méritocratique » est introduite pour garder la ligne (Queval, 2010, p.162), les recherches montrent que pour la majorité des individus (femmes et hommes), la minceur reflète la beauté, alors que l'embonpoint renvoie à une certaine forme de négligence (Masson, 2004). Malgré tout, les femmes semblent avoir un avis « plus tranché » que les hommes, car pour elles, plus que pour eux, être mince c'est « être heureux » et « prendre soin de soi » (Lavrilloux, 2013), c'est aussi pour elles, tout simplement être dans la norme (Masson, 2004).

Cependant, alors que l'alimentation fait l'objet de normes obligeant l'individu à exercer un contrôle de son corps et à s'imposer des règles (Fischler, 2001), nous aurions pu nous attendre à ce que les hommes déclarent tout autant que les femmes faire des régimes aminçissants. Car, après tout, ils sont eux aussi soumis à des normes de corpulence et, si dans les médias les femmes sont représentées comme ayant un poids « sous la norme », les hommes sont représentés comme ayant un poids « dans la norme » (Grogan, 1999) et l'embonpoint ne correspond aux idéaux corporels d'aucun des deux sexes (Amadiou, 2002).

Pourtant, les recherches étudiant les pratiques de régimes montrent que les femmes sont plus nombreuses que les hommes à déclarer faire ou avoir fait des régimes aminçissants et cela quel que soit leur Indice de Masse Corporelle (De Saint-Pol, 2010). Par exemple, l'étude sur laquelle se base De Saint-Pol, menée en 2010 sur un échantillon de 16235 citoyens de 15 pays membres de l'Union Européenne montre que les femmes quelle que soit leur classe d'IMC, sont plus nombreuses que les hommes à déclarer avoir suivi un régime au cours des douze derniers mois, comme le montre le tableau suivant :

**Tableau 1. Part des individus qui ont suivi un régime au cours des 12 derniers mois en fonction de leur classe de corpulence (en %)**

	Hommes	Femmes
Sous-poids	7,9	11,6
« Normal »	8,1	18,7
Surpoids	16,2	35,0
Obésité	28,4	44,6

*Source* : Commission européenne, Eurobaromètre 44.3 **Saint-Pol (2010)**

Par ailleurs, l'étude NutriNet-Santé (2012) portant sur un échantillon de 105 771 Français, montre que sur l'ensemble des personnes déclarant avoir fait au moins un régime amincissant au cours de leur vie, 86% sont des femmes et 14% sont des hommes. L'étude montre aussi que les femmes sont plus nombreuses que les hommes à réitérer l'expérience (74% d'entre elles réitèrent l'expérience contre 55% des hommes) et qu'elles disent commencer les régimes amincissants bien plus jeunes qu'eux (souvent à l'adolescence). Enfin, l'étude permet de mettre en évidence qu'elles sont aussi, plus que les hommes, motivées par des questions esthétiques.

Pour les hommes, qui commencent les régimes plus tard que les femmes (aux alentours de 40 ans), plus que des motivations d'ordre esthétique, ce sont les motivations d'ordre de santé qui sont davantage invoquées comme élément motivant la pratique de régime<sup>20</sup> (NutriNet-Santé, 2012). En même temps, comme nous l'avons précédemment souligné, les femmes sont bien plus que les hommes, soumises à des idéaux de beauté liés à la minceur. Ainsi, pour les hommes, mincir s'ils ont un poids situé dans la norme, pourrait être assimilé au souhait de se rapprocher d'un idéal corporel esthétique féminin.

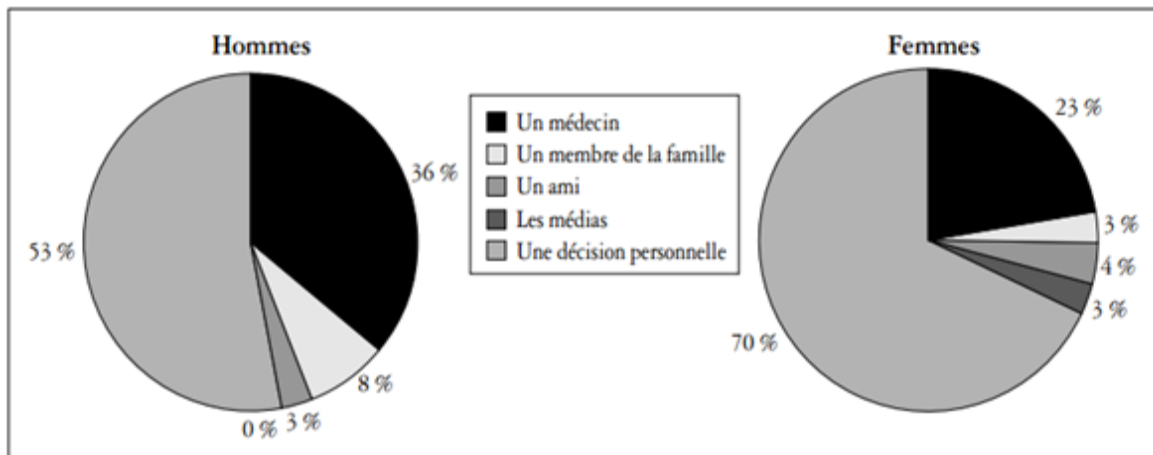
<sup>20</sup> Cela ne signifie pas qu'ils sont plus nombreux que les femmes à suivre des régimes pour des questions de santé, car en réalité, même lorsqu'il s'agit de question de santé les femmes restent plus nombreuses que les hommes à suivre des régimes. Quelques calculs faits à partir des données issues de l'étude NutriNet-Santé (2012) permette de le vérifier.

Dès lors, la pratique d'un régime est source d'enjeux pour les hommes, car, en modifiant le corps des hommes, le régime modifie le corps qu'ils donnent à voir aux autres (leur apparence). Ainsi, un changement des habitudes alimentaires peut exercer une influence sur la manière dont ils vont être jugés par les autres, mais aussi sur leur identité. Par ailleurs, les enjeux semblent être différents lorsqu'il s'agit d'entreprendre un régime pour des questions de santé. Ce type de régime semble être plus accepté par les hommes. Il ne résulte pas toujours d'une décision personnelle, mais peut être imposé par un médecin. Celui-ci peut alors être perçu comme détenteur d'une « autorité légitime » (Herfray, 2005) et, comme un tiers autorisant la pratique d'un régime pour les hommes.

Les données de l'étude Européenne reprises par De Saint-Pol (2010) montrent d'ailleurs que si la plupart des régimes font, pour les femmes et les hommes, suite à une décision purement personnelle, l'avis du médecin joue un rôle plus important dans le souhait d'entreprendre un régime, chez les hommes. Les hommes pourraient alors déléguer aux médecins la responsabilité de leur acte. L'étude montre, que plus d'un tiers des hommes ayant déclaré faire ou avoir fait un régime (soit 36%) désignent le médecin comme une source ayant influencé leur décision, contre seulement 23% chez les femmes pour lesquelles les régimes entrepris font majoritairement suite à une décision purement personnelle (70% vs 53%).

De ce fait, si les hommes en surpoids et obèses déclarent moins que les femmes (des mêmes classes d'IMC) faire ou avoir fait des régimes aminçissants, ce peut être puisque leur décision est, bien plus que celle des femmes, régie par l'avis d'une tierce personne. Ce peut être un médecin par exemple (36% vs 23%), mais aussi un membre de leur famille (8% vs 3%), comme le montre la figure ci-dessous (Cf. Figure 4).

Graphique 5. Source déclarée du régime selon le sexe



Source : Commission européenne, Eurobaromètre 44.3

Figure 4. Source déclarée de régime selon le sexe

Par ailleurs, faire un régime, pour des questions de santé, pourrait permettre aux hommes d'acquérir ou de maintenir un corps dans lequel ils se sentent bien, mais aussi potentiellement un corps fort, tonique, puissant et fonctionnel et donc conforme aux idéaux corporels masculins (Boyd & Murnen, 2017). Dans ce cadre, le régime pourrait avoir une influence positive sur le corps des hommes et ne constituerait pas une menace pour l'identité masculine. Pour autant, même lorsqu'il s'agit de régime mené pour des questions de santé, les hommes sont toujours moins nombreux que les femmes à déclarer en faire (Valls, Rousseau & Chabrol, 2013).

Aujourd'hui, en matière de corpulence alors que les femmes semblent devoir être minces pour correspondre aux normes du corps idéal féminin, les hommes, quant à eux semblent devoir être musclés ou juste devoir « ne pas être gros » (Amadiou, 2002). Ainsi, si les femmes entament davantage de régimes que les hommes, c'est qu'elles sont potentiellement, plus qu'eux, soumises aux normes de minceur et que pour un homme, faire un régime amincissant, ne serait pas socialement bien vu car, la minceur ne semble pas correspondre à la perception du corps « viril » (Duret, 1999). Et, si en France le sous-poids chez les femmes est particulièrement valorisé, il est en revanche dévalorisé chez les hommes dans tous les pays européens (De Saint-Pol, 2010 ; De Saint-Pol & Robineau, 2013).

Par ailleurs, comme les femmes de tous âges sont moins satisfaites de leur corps que les hommes (Grogan, 1999) cela pourrait expliquer qu'elles soient plus nombreuses qu'eux à entreprendre un régime amincissant. Pourtant, si l'on s'intéresse aux résultats d'une étude sur les régimes, menée auprès de femmes et d'hommes de différents pays Européens, même si l'on observe un lien entre insatisfaction corporelle et pratique de régime, les femmes insatisfaites, sont toujours plus nombreuses que les hommes insatisfaits à déclarer en faire (De Saint-Pol, 2010). Les données de cette étude montraient également que plus l'insatisfaction corporelle était élevée, plus le taux de régime était important (De Saint-Pol, 2010). Ainsi, 50% des femmes et 33% des hommes se déclarant « pas du tout satisfaits de leur poids » affirmaient avoir suivi un régime au cours des douze derniers mois. En revanche, les femmes et les hommes disant être « tout à fait satisfaits de leur poids » étaient moins de 10% à déclarer en avoir suivi au cours des douze derniers mois (De Saint-Pol, 2010).

Pour comprendre pourquoi le régime est, pour les femmes plus que pour les hommes perçu comme une solution appropriée à leur problème de rapport au corps, il faut prendre conscience qu'il s'agit d'une représentation sociale (Moscovici, 1961) et que toutes les représentations sociales sont des constructions mentales de la réalité déterminées par l'appartenance sociale des individus, par le contexte dans lequel ils vivent et par l'intériorisation de pratiques et d'expériences (Jodelet 1989). Jusqu'à présent nous avons vu que le corps tout comme l'alimentation faisaient l'objet de normes sexuées, participant à la construction du rapport au corps des femmes et des hommes et à leur souhait de le modifier. Toutefois, nous ne nous sommes pas intéressée aux représentations de l'objet régime, à ce qui fait sa spécificité par rapport à d'autres objets et à ce qui le lie aux objets corps et alimentation. Ainsi, dans le chapitre qui suit, nous nous focaliserons sur le régime en tant qu'objet de représentation sociale, nous verrons qu'il est toujours fondamentalement relié aux deux objets que sont le corps et l'alimentation et que l'étude du lien entre la nomination de cet objet et sa représentation semble dans notre cas, particulièrement pertinente.



# CHAPITRE 3

## SE REPRÉSENTER ET NOMMER L'OBJET

### « RÉGIME » : THÉORIE ET ENJEUX

#### INTRODUCTION

Pour comprendre pourquoi le régime est, d'après les résultats d'études antérieures à la nôtre (ANSES, 2010 ; De Saint-Pol, 2010 ; Escalon, Beck & Bossard, 2008 ; NutriNet-Santé, 2012), pour les femmes plus que pour les hommes, perçu comme une solution appropriée à leur problème de rapport au corps, il faut prendre conscience qu'il fait l'objet de représentation sociale (Moscovici, 1961). Toutes les représentations sociales sont des constructions mentales de la réalité, déterminées par l'appartenance sociale des individus, par le contexte dans lequel ils vivent et par l'intériorisation de pratiques et d'expériences (Jodelet 1989). Dès son enfance, l'individu est exposé à des normes sociales qui façonnent son identité et participent à la construction de son rapport au monde. C'est au travers de différentes instances de socialisation qu'il intègre les normes, les codes de conduite, les valeurs de la société à laquelle il appartient et qu'il va à partir de son vécu élaborer des représentations lui permettant, entre autres, d'interpréter le monde qui l'entoure (Moscovici, 1976).

Si jusqu'ici nous avons défini l'objet « régime » à partir des définitions des dictionnaires et vu qu'il s'agissait d'une pratique majoritairement « féminine » (Cf. Partie 1 - Chapitre 1 & 2), nous n'avons pas encore présenté l'intérêt de la théorie des représentations sociales dans le cadre de notre recherche. Dès lors, dans ce chapitre après avoir abordé les éléments généraux relatifs aux processus de formation des représentations sociales et à leurs fonctions, nous expliquerons en quoi l'emploi de cette théorie peut s'avérer pertinente dans l'étude des pratiques et des représentations associées à l'objet « régime ».

# **I. LA THÉORIE DES REPRÉSENTATIONS SOCIALES**

## **I.I. Présentation générale : processus de formation et fonctions**

C'est en 1961, par l'étude intitulée : « La psychanalyse, son image & son public » (Moscovici, 1961) que la théorie des représentations sociales est véritablement née. Dans le cadre de sa thèse d'état, Moscovici avait cherché à montrer la manière dont le sens commun s'appropriait un objet nouveau et l'intégrait dans « un déjà là pensé ». Son étude sur les représentations de la psychanalyse lui avait permis de théoriser la notion de « représentations sociales » et de définir les conditions et les processus participant à leur formation. C'est donc à partir de ses travaux que des chercheurs travaillent depuis bientôt 6 décennies à partir de cette théorie.

Pour Jodelet, (1989, p.31) si nous fabriquons des représentations, c'est parce que « nous avons toujours besoin de savoir à quoi nous en tenir avec le monde qui nous entoure. Il faut bien s'y ajuster, s'y conduire, le maîtriser physiquement ou intellectuellement, identifier et résoudre les problèmes qu'il pose ». Le manque d'information à propos d'un objet et l'incertitude des instances scientifiques favorisent l'émergence de représentations circulant de bouche à oreille et rebondissant d'un support médiatique à l'autre (Jodelet, 1989). C'est parce que l'information à propos d'un objet est « dispersée » que les individus ne vont pas forcément récolter l'ensemble des éléments nécessaires à sa compréhension, ils vont alors se « focaliser » sur les détails qui leurs sont disponibles et vont communiquer entre eux et les éléments incertains à propos de l'objet (Moscovici, 1976).

Les représentations sont ainsi le produit de communications et prennent corps au sein d'un groupe social. En se basant sur les informations incertaines dont ils disposent sur un objet, et en cherchant à les rendre familières, les individus fabriquent des représentations leur permettant d'interpréter et de maîtriser le monde qui les entoure (Moscovici, 1976). Cette élaboration progressive se fait par le biais des processus d'objectivation et d'ancrage, mis en évidence pour la première fois par Moscovici (1961) dans le cadre de sa thèse.

Le processus d'objectivation va rendre interchangeable le percept et le concept, en transformant en image concrète de ce qui n'était à l'origine qu'inférence et symbole (Jodelet, 1984 ; Moliner, 2001 ; Moscovici, 1976). Il permet, en simplifiant l'information, de la rendre compréhensible à tous. Par exemple, en 2001, une notion abstraite telle que la « mondialisation » pouvait s'observer « dans l'image des gratte-ciels de Singapour, dans le logo d'une entreprise de messagerie internationale ou dans la figure de Bill Gates » (Moliner, 2001, p.19). Le processus d'objectivation peut être décomposé en différentes phases. Pour Jodelet (1989), c'est après avoir effectué un tri de l'information que le groupe va sélectionner les éléments pertinents pour lui, en fonction des éléments qui lui sont accessibles et son système de valeur. Il va ensuite créer une « structure imageante » de l'objet aboutissant au processus de « naturalisation », dans lequel le noyau figuratif de l'objet va devenir « la réalité même » (Jodelet, 1989).

Après avoir transformé l'information abstraite en information concrète, la phase d'ancrage permet l'intégration de l'objet de représentation dans un cadre de référence familier à l'individu, en fonction, de son vécu et de son identité sociale (Jodelet, 1989). Pour Jodelet (1989), l'ancrage repose sur trois aspects. Le premier renvoie à l'attribution d'un sens à l'objet représenté. Dans ce cadre l'individu va, en fonction de son appartenance groupale, intégrer l'objet dans un système de valeur auquel il adhère. Le second aspect relève de l'instrumentalisation du savoir. L'objet va alors devenir un savoir pour le groupe et va lui servir d'interprétation du monde. Enfin le troisième aspect permet l'enracinement de l'objet de représentation dans un système de pensée préexistant. Par ce processus l'individu va intégrer véritablement l'objet dans son propre système de pensée, cognitif et social (Jodelet, 1989). Les représentations ont, du fait de leurs fonctions, un rôle dans la relation des individus à leur monde et aux autres, elles les dotent d'un savoir commun, permettent les échanges sociaux et la transmission des croyances. Par leur biais, les individus vont prendre position à l'égard d'un objet. Elles vont prescrire et justifier leurs comportements en définissant ce qui est licite ou illicite, tolérable ou intolérable, acceptable ou inacceptable dans une situation donnée (Abric, 2011).

## **I.2. La fonction identitaire des représentations**

Lorsqu'un groupe adhère à des représentations similaires il renforce ses liens et affirme son identité (Cohen-Scali & Moliner, 2008, Moliner, 1996). Les représentations sont donc spécifiques au groupe social dans lequel elles émergent et sont dépendantes de l'identité sociale des individus, c'est-à-dire de la conscience qu'ils ont d'appartenir à certains groupes sociaux et de « la signification émotionnelle et évaluative qui résulte de cette appartenance » (Tajfel, 1972, p.296). Si un objet de représentation, peut être « une personne, une chose, un événement matériel, psychique ou social, un phénomène naturel, une idée, une théorie » (Jodelet, 1991, p.37), pour qu'il puisse être étudié comme un objet de représentation sociale, il faut qu'il puisse revêtir diverses formes et qu'il soit une source d'enjeux pour l'individu et son groupe d'appartenance. C'est justement parce que l'objet étudié est au cœur d'un groupe qu'il fonde et maintient sa survie, en contribuant à l'identité de ses membres (Moliner, 1996). Cette identité devient tangible pour un groupe que lorsque celle-ci est comprise en lien avec les différences perçues par rapport à d'autres groupes (Tajfel, 1972).

Pour Cohen-Scali et Moliner (2008), les liens entre représentations sociales et identité sociale sont complexes et multiples, d'une part certaines conceptions (Doise, 1973 ; Deschamps 1973) mettent en avant l'idée que l'identité serait la conséquence de la représentation, dans cette optique, les représentations permettraient aux individus de réaliser des comparaisons entre groupes contribuant au maintien d'une identité sociale positive (Cohen-Scali & Moliner, 2008). D'autre part, certaines approches (Tafani & Bellon, 2001) supposent l'existence d'un lien réflexif entre représentations et identité sociale. Les représentations seraient alors impactées par les connaissances et/ou les croyances dont les sujets disposent à propos de leur groupe d'appartenance (Cohen-Scali & Moliner, 2008).

A ce titre, dans le cadre de leur recherche, Tafani et Bellon (2001) notent que les femmes et les hommes élaborent une représentation des études qui reflète les rôles sexués dont ils sont socialement investis. Les femmes ont tendance à valoriser la finalité intellectuelle de leur étude, alors que les hommes valorisent davantage la finalité pragmatique. Si tous deux objectivent les études à travers un cadre de référence commun, ils les valorisent différemment en tenant compte de leur position sociale et du pouvoir symbolique qu'elle engendre. A travers l'affirmation d'un statut de dominants (ex : la valorisation de la finalité intellectuelle chez les individus culturellement dominants) ou du dépassement d'une condition de dominés (ex : la valorisation de la finalité pragmatique chez les individus économiquement dominés), les individus cherchent à élaborer une identité sociale positive (Tafani, Bellon & Apostolidis, 2002).

Dans cette même expérience (Tafani & Bellon, 2001), on note par ailleurs que, lorsque l'on fait croire aux femmes et aux hommes que les disparités femmes/hommes sont en train d'évoluer dans la société, on constate d'important changement dans leur représentation. Ainsi par exemple, les femmes à qui on laisse croire que les disparités économiques entre femmes et hommes sont en train de s'aggraver, vont nettement survaloriser la finalité pragmatique des études.

De ces changements découlent des systèmes représentationnels marqués par l'intériorisation par les femmes de représentations participant de la reconnaissance de leur position de groupe dominé. Suivant ce modèle, les asymétries de genre sont posées, comme un déterminant primordial de la dynamique représentationnelle (Tafani, Bellon & Apostolidis, 2002). Les femmes et les hommes se représentent les études en conscience de leur genre et des normes sociales sexuées en vigueur.

Transposée au régime, cette conception pourrait permettre une meilleure compréhension des pratiques et des représentations. On pourrait imaginer que, du

fait de son caractère « sexué »<sup>21</sup>, les femmes et les hommes vont se représenter le régime différemment et vont le faire tout en s'identifiant aux normes sociales prescrites et liées à leur sexe d'assignation. L'objet régime ferait donc état d'enjeux différenciés en fonction du genre de l'individu qui se le représente, mais aussi en fonction de la représentation qu'il a de son propre groupe d'appartenance. Il apparaît donc intéressant de l'étudier en lien avec le genre des individus. Pour justifier ce point de vue, il convient de revenir sur quelques spécificités liées à l'objet régime.

---

<sup>21</sup> Nous parlons d'objet « sexué » car les femmes déclarent plus que les hommes faire des régimes, nous revenons de manière plus approfondie sur son caractère « sexué » dans le point qui suit « le régime comme objet de représentation ».

## II. LE RÉGIME COMME OBJET DE REPRÉSENTATION

Comme nous l'avons précédemment souligné, les représentations sociales du fait de leurs fonctions permettent aux individus de revendiquer une identité sociale positive (Abric, 2011 ; Cohen-Scali & Moliner, 2008). Afin de définir plus explicitement les liens unissant représentations sociales du régime et identité, il nous paraît important de nous focaliser sur l'une des caractéristiques spécifiques à l'objet régime : il s'agit de son caractère sexué (ex : le fait qu'il soit principalement mené par des femmes). En tout, trois éléments spécifiques caractérisant l'objet régime nous semblent importants à aborder dans notre travail.

Le premier élément renvoie, comme nous venons de le souligner au caractère « sexué » de l'objet régime (ex : il est principalement mené par des femmes, ce qui nous amènera à étudier sa représentation en lien avec l'identité sexuée des individus). Le deuxième élément renvoie aux liens existants entre l'objet « régime » et d'autres objets de représentation (ex : l'objet régime semble indissociable des objets alimentation et corps, ce qui nous amènera à l'étudier en lien avec ces deux objets). Enfin le dernier élément renvoie à la possibilité de le nommer de différentes façons (ex : on peut préférer dire « maîtriser son alimentation » plutôt que de dire faire un régime, ce qui nous amènera à étudier les représentations sociales de l'objet régime, en lien avec l'acte de nommer).

Dans les points qui suivent nous allons voir les spécificités liées à notre objet de recherche. Dans un premier temps, nous nous focaliserons sur le caractère sexué de l'objet « régime » puis, dans un second temps nous discuterons de son lien avec les objets de représentation corps et alimentation et enfin, nous verrons pourquoi ces spécificités nous amènent à étudier les représentations du régime en lien avec l'acte de nommer.

## **II.1. Un objet de représentation « sexué »**

Comme d'autres objets de représentation, tels que l'alcoolisme (Taschini, Urdapilleta, Verliac & Tavani, 2015) ou certaines activités sportives (Fontayne, Sarrazin & Famose, 2002 ; Héas, Bodin, Amossé & Kerespar, 2004 ; Joannin, 2014 ; Lentillon, 2009), le régime peut être considéré comme un objet faisant état d'une catégorisation « sexuée ». Ainsi, dans ce point, nous allons nous focaliser sur le caractère « sexué » de l'objet régime et sur ce que cela peut impliquer au niveau représentationnel. Lorsque nous parlons d'objet sexué pour définir l'objet régime, nous nous rapportons aux différentes recherches montrant qu'il s'agit essentiellement d'une pratique féminine (ANSES, 2010 ; De Saint-Pol, 2010 ; Escalon, Beck & Bossard, 2008 ; NutriNet-Santé, 2012) pouvant être le reflet de normes sociales différenciées incorporées dès le plus jeune âge. Les individus, lorsqu'ils vont se représenter le régime vont possiblement le faire tout en s'identifiant aux normes sociales liées à leur sexe d'assignation. C'est en outre, de par son caractère sexué qu'il peut devenir source d'enjeux pour les individus en fonction de leur genre. On peut alors présupposer que femmes et hommes élaboreront une représentation du régime spécifique, laquelle leur permettrait de préserver une identité sociale positive. Laquelle serait aussi dépendante des normes sociales sexuées en vigueur.

L'identité sexuée, au sens où l'entend Vouillot (2002) correspond, pour un individu, au sentiment d'appartenance à un sexe culturellement définie par les normes sociales de féminité et de masculinité » et « au degré d'adhésion (de conformité) que les individus manifestent à l'égard des différentes catégories de rôles de sexe prescrits à leur sexe biologique » (Vouillot, 2002, p.485). Elle constitue par ailleurs une partie intégrante de l'identité sociale et découle des représentations collectives du féminin et du masculin (Chatard ; Guimond ; Lorenzi-Cioldi, & Désert, 2005). L'identité sexuée se définit par l'orientation de genre et prend forme grâce à l'intériorisation de représentations sociales sexuées qui prennent corps dans différentes formes de communication dictant ce que doit être une femme ou un homme et les comportements qu'ils doivent respectivement adopter (Vouillot, 2002).



En ce sens, il nous semble aussi important de distinguer les concepts de « sexe » et de « genre ». Alors que le « sexe » se réfère aux caractéristiques biologiques qui différencient les femmes et les hommes (Alessandrin & Esteve-Bellebeau, 2014). Le genre peut être considéré comme « le sexe social » et rassemble l'ensemble des comportements, des rôles, des activités et des attributs considérés comme appropriés pour les individus dans une culture donnée en fonction de leur sexe (biologique) réel ou supposé (Alessandrin & Esteve-Bellebeau, 2014).

En matière d'alimentation par exemple, la presse laisse entendre que la nutrition ne relève pas du registre du masculin (Gough, 2007). Implicitement, elle nous laisse à penser que la nutrition serait un objet « sexué » et qu'elle ne serait, de ce fait, pas réservée aux hommes. Ceci peut être en partie relié à des traditions culturelles selon lesquelles la cuisine serait un domaine féminin (De Singly, 2007). Les femmes apprennent plus que les hommes à cuisiner, la cuisine serait féminine, de par le temps que les femmes y passent et le travail qu'elles y exercent (De Singly, 2007).

On peut aussi se poser la question du lien entre genre, identité sexuée et représentations sociales du régime. En partant de l'idée que l'identité sexuée prendrait corps grâce à l'intériorisation de représentations sociales sexuées et en partant du principe que l'identité sexuée impacterait elle aussi la représentation d'un objet « sexué » (comme le régime), on se situe au niveau de l'une des conceptions liant identité et représentations sociales mis en évidence par Cohen-Scali et Moliner (2008). Celle-ci mettait en avant l'idée de l'existence d'un lien réflexif entre représentations sociales et identité sociale. Dans cette optique, les représentations seraient impactées par les connaissances et/ou les croyances dont les sujets disposent à propos de leur groupe d'appartenance (Cohen-Scali & Moliner, 2008). Les individus, lorsqu'ils vont se référer au régime vont donc possiblement le faire tout en s'identifiant aux normes sociales prescrites par leur sexe biologique. C'est ainsi que, de par son caractère sexué, il peut devenir source d'enjeux pour les individus en fonction de leur genre.

## **II.2. Un objet source d'enjeux**

Pour Molinier (2002), tout au long de sa vie, l'individu doit apporter les preuves de ce qu'il est, et se présenter aux autres comme une personne ayant des caractéristiques psychiques et comportementales conformes à celles des autres individus de sa catégorie d'appartenance sexuée. En ce sens, l'objet régime en tant qu'objet « sexué » apparaît comme une source d'enjeux identitaires pour l'individu. Être, se dire et se penser au régime lorsque l'on est un homme, n'est probablement pas similaire avec le fait d'être, de se dire et de se penser au régime lorsque l'on est une femme.

Les études sur des objets « sexués » comme la danse classique ont montré que les hommes qui s'y engagent se retrouvaient souvent dans des situations de remise en cause de leur identité sexuée et, si l'univers professionnel de la danse classique n'est pas dominé en termes d'effectif par les femmes, l'entrée des hommes dans cet univers relève néanmoins d'une forme de transgression de genre qui vient tirailler les identités masculines (Laillier, 2016). D'autres travaux sur les métiers perçus comme féminins, ont montré que le soupçon de ne pas être « un vrai homme » était récurrent et devenait un obstacle pour les hommes souhaitant entrer dans ces professions, on les considère comme efféminés et on les soupçonne parfois d'être homosexuel (Bagilhole & Cross, 2002 ; Buscatto & Fusulier, 2014).

Aussi, par peur d'une inadéquation aux représentations sexuées liées à leur genre, certains individus cherchent à maintenir cachés, les comportements en non-adéquation avec les normes sexuées en vigueur (Pravossoudovitch, 2016). D'autres, chez qui les comportements ne peuvent pas être cachés, font face, en développant des stratégies visant à la construction de ce que Buscatto et Fusulier (2013) appellent : une « autre identité masculine ». Ces stratégies ne sont autres que des « stratégies identitaires » visant à donner la possibilité aux individus d'agir de façon consciente ou inconsciente sur leur définition de soi (Lipiansky, Taboada-Leonetti & Vasquez, 1990 ; Marti, 2008), c'est-à-dire sur la manière dont ils se définissent eux-mêmes.

Parmi les stratégies identitaires définies par Buscatto et Fusulier (2013), la première consiste à nier le caractère féminin de leur métier, dans ce cas les hommes redéfinissent leur activité professionnelle comme pouvant être exercée de façon équivalente par des femmes et par des hommes. Leur métier ne serait donc plus un métier « féminin » mais bien un métier « mixte » ne remettant aucunement en cause leur identité d'homme.

La seconde stratégie quant à elle consiste, pour les hommes, à « masculiniser » leur profession. Dans ce cadre, les hommes attribuent des qualités qu'ils pensent masculines à leur métier, comme par exemple, le fait d'être un « bon gestionnaire » pour un homme tenant une boutique de fleuriste (Buscatto & Fusulier, 2013). En procédant de la sorte, ils cherchent à maintenir une identité sociale positive et à revendiquer une identité conforme aux normes liées à leur sexe biologique.

Dans le cadre de l'étude d'objets « sexués » comme le régime, des stratégies similaires pourraient être mises en place par les hommes pour préserver leur identité ou pour développer, comme le soulignent Buscatto et Fusulier (2013) « une autre identité masculine ». Le concept d'identité sexuée apparaît donc intéressant pour rendre compte des effets de genre impliqués dans les représentations sociales et les pratiques déclarées par les individus. Il nous semble ainsi important de questionner les représentations sociales du féminin et du masculin en lien avec les représentations sociales de l'objet « régime », mais aussi de comprendre, en lien avec ces représentations, comment les individus préservent leur identité et revendiquent leur appartenance à un groupe.

### **II.3. Un objet lié au « corps » et à « l'alimentation »**

Au-delà de son caractère sexué, c'est le lien entre régime, corps et alimentation qu'il nous semble important d'aborder. Si l'étude de l'objet « régime » nous semble pertinente de par les enjeux qu'il génère, il ne peut de notre point de vue être compris qu'en lien avec les objets de représentation « corps » et « alimentation ». Nous avons dans notre premier chapitre défini le régime et précisé qu'à quelques exceptions près, il renvoyait toujours à un mode alimentaire spécifique et permettait de « gouverner » le corps (Dictionnaire Hachette, 2012 ; Dictionnaire Larousse, 2012). Il était donc fondamentalement lié à l'acte de manger, lui-même du fait de son impact sur l'individu, fondamentalement lié au corps. Régime, corps et alimentation apparaissent donc noués de par leur définition.

Du point de vue des représentations, pour Flament et Rouquette (2003), s'il existe une multitude de types de relations entre objets, chaque objet de représentation est toujours en relation avec un ensemble d'autres représentations (Abric, 2001 ; Flament & Rouquette, 2003) et ces relations traduisent la manière dont ils peuvent être appréhendés. A ce titre, certains auteurs mentionnent l'existence d'objets plus « grands » et plus faciles à étudier que d'autres objets (Rouquette & Rateau, 1998). Dans le cadre des relations d'emboîtements par exemple, on considère qu'un objet « petit » n'a de sens que s'il est compris en lien avec d'autres objets « plus grands » (Abric & Vergès, 1994).

La notion d'emboîtement a été définie pour la première fois par Abric et Vergès (1994) dans leur étude sur les représentations sociales de la banque, du prêt et de l'argent, elle caractérise des relations fondées sur une hiérarchie, une dépendance d'un objet par rapport à un autre (Abric & Vergès, 1994). A ce sujet, Rouquette & Rateau, (1998) proposent un exemple caricatural montrant que la représentation d'un salon familial (objet enchâssé), ne prend son sens que par la représentation de la maison (objet enchâssant). Selon ces auteurs le fait qu'un objet de représentation étudié soit considéré comme un objet « enchâssant » (ex : la maison) ou comme un objet « enchâssé » (ex : le salon familial) peut avoir un impact sur la clarté d'une recherche. L'objet enchâssé ne devrait être compris qu'en lien avec l'objet enchâssant.

Par le biais de la littérature, nous avons déjà pu observer que l'objet régime était de par sa définition lié aux objets corps et alimentation. Nous savons par ailleurs que les femmes pratiquant un régime ne se représentent pas leur corps de la même façon que les autres (Masson, 2004). Le lien entre le régime et les objets corps et alimentation apparaît donc tangible. Le considérer comme « enchâssé » voudrait alors dire qu'il tire sa « situation cognitive » de son « insertion dans un ensemble plus vaste, qui commande la compréhension » (Rouquette & Rateau, 1998, p.21). Cela renverrait à l'idée que les représentations de l'alimentation et du corps préexisteraient à celles de régime et seraient, au sens où l'entendent Rouquette et Rateau (1998), plus larges que celles du régime.

Dans ce cas, se pose aussi la question du caractère sexué de ces objets, car, si nous considérons le régime comme un objet sexué, nous pouvons nous demander si les objets corps et alimentation le sont aussi. Tout à l'heure, nous avons justifié du caractère sexué de l'objet « régime » en expliquant qu'il s'agissait d'un objet essentiellement « féminin ». Poser une telle affirmation pour définir les caractéristiques des objets « corps » et « alimentation » apparaît plus complexe car, si le régime est pour nous a priori essentiellement « féminin », ce n'est probablement pas le cas des objets corps et alimentation.

En effet, s'il existe bien des normes corporelles assignées au corps féminin, comme la minceur (Carof, 2015 ; Robineau & De Saint-Pol, 2013), et d'autres assignées au corps masculin, comme la musculature, (Boyd & Murnen, 2017 ; Filiault, 2007 ; Kimmel & Mahalik, 2004), aucune recherche ne nous laisse imaginer que l'objet corps soit essentiellement féminin (ou essentiellement masculin). De même pour l'alimentation, s'il existe des aliments typiquement féminins (Cailliez, Beauvineau, Barratin, Le Daheron, & Poiron, 2014) comme les légumes, et des aliments typiquement masculins comme la viande (Cailliez & al, 2014 ; Fischler, 1990) rien ne nous amène à conclure en son caractère sexué.

Malgré tout, le caractère sexué de l'objet « régime » et son possible enchâssement dans les objets corps et alimentation, nous amène à penser que le régime soit lié au corps et à l'alimentation du fait de leurs caractéristiques féminines (minceur, consommation de légume...). Ce serait alors, à la fois les représentations du féminin et du masculin en lien avec les objets corps et alimentation qui préexisteraient à la représentation du régime.

Dans le cas des études sur les représentations sociales, quelles que soient les relations existantes entre objets, il convient de considérer qu'aucune représentation n'est isolée et qu'il faut « la comprendre et l'expliquer à partir d'autres représentations qui la font naître » (Valence & Roussiau, 2006, p. 103). Dès lors, dans le cadre de notre travail, nous questionnerons la nature de ces liens en cherchant à saisir les représentations du corps et de l'alimentation, toujours sans oublier de considérer les représentations sociales du féminin et du masculin, en lien avec ces objets, et la manière dont les individus affirment leur identité en fonction de leurs représentations.

## II.4. Un objet aux multiples dénominations

Outre son caractère sexué et son lien aux objets corps et alimentation, le régime a une autre particularité : celle de pouvoir être dénommé de différentes manières. Certains régimes portent le nom d'une marque ou d'une personne (ex : Weight, Wathchers, Atkins, Dukan, Cohen, Montignac...), d'autres sont basés sur un suivi des recommandations nutritionnelles (ex : « manger 5 fruits et légumes par jour », « ne pas manger trop gras, trop salé, trop sucré » ...). D'autres sont « faits maison », sans méthode définie, où le sujet décide par lui-même des règles spécifiques qu'il s'impose (ex : réduction des quantités consommées, réduction ou suppression des graisses, prise de substituts de repas...) (NutriNet-Santé, 2012).

Dès lors, lorsque l'on choisit d'étudier le régime, nous choisissons d'attribuer un « nom » à une pratique pouvant être dénommée de différentes façons et, s'il existe une multitude de mots pour dire que l'on fait un régime, la manière dont on choisit de le nommer n'est pas un acte insignifiant. Dire « contrôler son alimentation », « maîtriser son alimentation » ou encore « manger équilibré » plutôt que de dire « faire un régime » peut être le reflet de représentations spécifiques associées à l'objet « régime » et implique des enjeux pour le sujet qui le nomme (Kalampalakis, 2002). Un individu peut choisir de s'approprier un nom, plutôt qu'un autre en fonction de son appartenance à un groupe et de son identité (Kalampalakis, 2002). Ces noms ne sont donc jamais que des « désignations innocentes » et ont un impact bien plus profond pour ceux qui les communiquent (Philogène, 1997), ils reflètent la pensée des individus, leur vécu, leur identité, leurs représentations et peuvent traduire les places qui leur sont assignées dans le monde social (Fraïssé, 2020).

Dans les parties qui suivent nous allons tenter de mettre en évidence l'intérêt de l'emploi de la théorie des représentations sociales en lien avec l'acte de nommer dans la compréhension des pratiques de contrôle alimentaire déclarées par les individus en fonction de leur genre. Toujours en considérant les spécificités de l'objet « régime » à savoir : son caractère sexué, son lien avec les objets de représentation corps et alimentation et le fait qu'il puisse être nommé de différentes façons.

### **III. L'ACTE DE NOMMER ET DE SE REPRÉSENTER L'OBJET RÉGIME**

Dans le cadre de notre travail, nous mobiliserons la théorie des représentations sociales dans le but de comprendre et d'expliquer les différences femmes-hommes observées dans les recherches sur le rapport au corps et à l'alimentation et le souhait d'entreprendre des régimes. Si la saisie des représentations sociales peut nous permettre une meilleure compréhension des pratiques de régime c'est parce qu'elles orientent et organisent les conduites et les communications sociales (Jodelet, 2003, p.53). Pour Moscovici (2001, p.9) il n'existe « guère de règle ou de pratique qui ne soit suscitée ou accompagnée d'un ensemble de représentations » (Moscovici, 2001, p. 9). Mais le lien entre représentations et pratiques peut être appréhendé sous différents angles, ce qui rend cette liaison « complexe et subtile » (Moscovici, 2001, p.9). D'après Abric (2011) les représentations et les pratiques se forment mutuellement, il existe donc différentes conceptions relevant du lien entre pratiques et représentations sociales (Boutanquoi, 2009).

Jusqu'à présent nous avons pu observer que la pratique de régime relevait d'un rapport au corps spécifique (De Saint-Pol, 2007, 2010 ; Masson, 2004) et que ce rapport au corps pouvait être en lien avec les normes corporelles en vigueur dans la société (Cf. Partie 1 - Chapitre 1 & 2). En témoigne certaines études montrant que si les normes corporelles sont différentes d'un pays à l'autre (Robineau & Saint Pol, 2013) le rapport au corps des individus (qui relève de ces normes) l'est aussi (De Saint-Pol, 2007). Dans ce cas, les représentations du corps agiraient comme « un guide pour l'action » (Abric, 2011). Les représentations que l'individu élabore à propos de son corps auraient un impact sur son souhait de le maîtriser et cela pourrait ensuite déboucher vers une action concrète de contrôle du corps, comme la pratique d'un régime. Toutefois, si les représentations agissent comme un guide des pratiques, il ne nous faut pas perdre de vue qu'il s'agit de pratiques « déclarées » et que, ces pratiques déclarées s'expriment par le langage, qui est lui-même empreint de représentations sociales.



### **III.1. Langage et représentations sociales**

Pour Chomsky, (1970) il n'est pas correct de penser que le langage se caractérise par la volonté seule d'apporter de l'information car « le langage humain peut être utilisé pour informer ou pour tromper, pour clarifier ses propres pensées, pour prouver son habileté ou tout simplement pour jouer » (Chomsky, 1970, p.105). Il permet parfois de falsifier l'information, de la cacher ou de la rendre avantageuse pour la personne qui la transmet, il permet plus largement le maintien d'une identité positive (Charaudeau, 2001).

Les techniques utilisées par les chercheurs en sciences humaines et sociales mobilisent très souvent le langage, d'une part de la part des enquêtés (qui produisent par le biais du langage un discours en vue d'une analyse par un enquêteur), mais aussi d'autre part de la part des enquêteurs (qui produisent par le biais du langage des questions en vue d'un recueil de données). A titre d'exemple, dans le cadre de recueil de dessins, le chercheur introduit une consigne et/ou des questions, puis il recueille une production graphique. De même, dans le cadre d'un test d'association de mots, d'un questionnaire à questions ouvertes ou d'un entretien de recherche, le chercheur produit des questions puis recueille un discours (et donc une production de langage verbal). Il paraît cependant nécessaire de noter que cette étape se fait en différents temps : 1) d'abord, le chercheur produit ses questions après une phase exploratoire lui permettant d'aboutir à celles les plus appropriées. 2) Ensuite, l'enquêté interprète les questions puis 3) produit des réponses afin que celles-ci soient analysées par le chercheur.

Si chacune des étapes joue un rôle essentiel dans l'interprétation du chercheur, il semble que certaines recherches descriptives se focalisent essentiellement sur la réponse produite par l'enquêté. De ce fait, on omet de considérer, tout ce qui se cache derrière cette réponse. Aboutir au constat que, dans les recherches sur les régimes, les femmes déclarent plus que les hommes en faire, et retenir exclusivement cette information, c'est omettre d'analyser tout ce qu'il s'est passé entre le moment où l'enquêté a lu la question et la réponse qu'il a produite.

Pour pallier ces biais, on pourrait prendre en compte la question posée par le chercheur et considérer que les mots qu'il choisit d'utiliser (ex : régime), ont une signification spécifique pour les répondants. Saisir ces significations c'est s'assurer de ce que l'on mesure, c'est prendre en compte les impacts qu'ont nos mots auprès des enquêtés. Pour Moscovici (1999), c'est comme ça que cela se passe lors d'un échange entre deux personnes. Pour converser, il faut que les deux personnes partagent leurs représentations, leurs connaissances et qu'elles s'assurent qu'elles ont la même chose à l'esprit (Moscovici, 1999). En saisissant les représentations de l'objet régime nous saisissons une forme de connaissance socialement élaborée à propos de notre objet, nous pouvons donc mieux comprendre le sens qui est mis derrière le mot que nous utilisons dans notre recherche.

De plus, on pourrait s'intéresser au discours des répondants sur leurs pratiques et aux mots qu'eux-mêmes utilisent. Comme Masson (2001) l'a noté, en ayant un discours sur leurs pratiques, les individus ne se contentent pas seulement de décrire leurs pratiques comme le ferait un chercheur dans le cadre d'une observation. Ils parlent en réalité du rapport qu'ils entretiennent avec leurs pratiques et de ce que celles-ci signifient pour eux. Ils se les représentent à eux-mêmes et les transmettent au chercheur, en espérant qu'il comprenne ce qu'ils disent (Masson, 2001). Langage et représentations apparaissent donc fondamentalement imbriqués. Ainsi, prendre en compte la réponse d'un individu quant à sa pratique de régime, sans considérer que des représentations sociales y sont impliquées, de même que considérer la question d'un chercheur, sans penser qu'elle-même suscite des représentations chez l'enquêté, apparaît inapproprié dans le cadre de notre recherche.

Dans notre cas, si le lien entre représentations et langage nous intéresse c'est parce qu'il nous oblige à interroger la manière dont les mots utilisés par le chercheur dans ces outils, activent des représentations chez l'interviewé et impactent ses réponses. Choisir d'utiliser le terme « régime » dans notre recherche nous oblige à considérer les spécificités de cet objet, notamment son caractère sexué, mais aussi le fait qu'il puisse être dénommé de différentes façons.

### **III.2. Nomination et représentations sociales**

Si la théorie des représentations sociales est impliquée dans les processus de nomination c'est parce que le sens commun y est engagé (Moscovici, 1999). La nomination n'impose pas d'avoir une connaissance scientifique de l'objet, mais elle crée une réalité symbolique permettant aux individus de comprendre le monde qui les entoure et de le maîtriser (Moscovici, 1999, 2000). Elle apparaît comme un acte social, car imposer un nom « équivaut quasi automatiquement à imposer une représentation partagée par une communauté » (Moscovici, 1999).

En psychologie sociale, l'intérêt pour les processus de nomination est récent, mais les auteurs qui s'y sont intéressés et les ont considérés comme indissociables des représentations sociales (Fraïssé, 2020, Kalampalikis, 2002 ; Madiot, 2020 ; Moscovici, 1961, 1999, 2002 ; Philogène, 1997). Inspiré par des travaux menés en psychologie de l'enfant, comme ceux de Gopnik et Meltzoff (1998), Moscovici (2000) déclarait que l'acte d'attribution d'un nom à un objet était un acte indispensable pour comprendre le monde entourant un individu. Pour lui, les représentations sociales permettent l'accès à un code pour nommer les choses et les classer de manière univoque. Le nom de l'objet et ce qu'il est, apparaissent donc comme deux choses indissociables, fusionnées « dans une même réalité » (Moscovici, 2000).

De plus, la nomination, de par son caractère social, intègre la dimension identitaire du sujet, de ce qui le lie à l'objet et aux autres (Fraïssé, 2020, Kalampalikis, 2002 ; Madiot, 2020 ; Moscovici, 1961, 1999, 2002 ; Philogène, 1997). A ce titre, les travaux de Kalampalikis, (2002) mettent en évidence, que l'acte de nommer est vecteur de représentations au sein des groupes et peut renvoyer à un acte de nature identitaire. S'appuyant sur l'exemple du choix d'un nom par un groupe lors de la création d'un nouvel état (la Macédoine), il montre que les noms véhiculent des significations pouvant être perçues par d'autres groupes (ici, les Grecs) comme « une menace symbolique collective qui s'édifie sur le fond représentationnel » (Kalampalikis, 2002).

On observe aussi dans les travaux de Philogène (1997), qu'imposer un nom permet à des groupes minoritaires d'agir sur la réalité sociale. Ainsi en étudiant le changement du nom « Black » à celui de « African Américain », sa recherche fait apparaître la dimension identitaire de l'acte de nommer et plus particulièrement de celle de s'auto-nommer.

De plus, comme le souligne Fraïssé, (2020) si les nominations lorsqu'elles sont imposées, peuvent traduire l'asymétrie des positions de pouvoir occupées par les individus de différents groupes sociaux dans la société, les personnes concernées peuvent aussi se saisir des noms qui leur sont assignés dans le but de tenter de modifier les rapports de pouvoir à l'œuvre dans ces situations. Ainsi, dans son article, elle explique qu'après une période d'assignation de l'homosexualité à la maladie, les personnes concernées ont fini par demander sa dépathologisation et par s'auto-nommer de la sorte. De cette façon, elles cherchaient à revendiquer l'homosexualité non plus comme une maladie, mais comme une identité à part entière. La réappropriation de l'hétéro-nomination à l'auto-nomination donnait alors la possibilité de passer d'une représentation dominante de l'homosexualité, à une représentation plus émancipée et plus positive (Fraïssé, 2020). On voit alors que nomination et identité sociale apparaissent comme fondamentalement nouées. L'acte de nommer, tout comme l'acte de se représenter tient donc compte des catégories sociales auxquelles les individus savent qu'ils appartiennent.

Dans le cadre de notre recherche, s'il existe une multitude de mots pour dire que l'on fait un régime, la manière dont on le nomme n'est pas un acte anodin. Dire « contrôler son alimentation », « maîtriser son alimentation » ou encore « manger équilibré » plutôt que de dire « faire un régime » peut être le reflet de représentations spécifiques associées à l'objet, et impliquer des enjeux identitaires pour le sujet qui le nomme. Pour comprendre la manière dont le régime est nommé, il convient donc de tenir compte de l'identité des individus en lien avec les spécificités dont le régime fait l'objet.

Du fait, qu'il s'agisse d'un objet « sexué » aux multiples dénominations, les individus pourraient le nommer, ne pas le nommer, ou le nommer autrement, en fonction de leur identité sexuée. On pourrait alors penser qu'être, se dire et se penser au régime lorsque l'on est un homme, n'est pas similaire avec le fait d'être, de se dire et de se penser au régime lorsque l'on est une femme. Le mot « régime » pourrait être accepté par les femmes et rejeté par les hommes qui, en se refusant de nommer leurs pratiques alimentaires ainsi, énonceraient leur position à l'égard de l'objet régime. Cette « non-nomination » pourrait relever d'une attitude spécifique à l'égard du régime et traduire des enjeux identitaires spécifiquement liés à cet objet.

De ce fait, dans le cadre d'un régime, l'individu ne choisirait pas seulement d'entreprendre un régime, il pourrait le dire ou ne pas le dire et le nommer ou ne pas le nommer ainsi. Il le ferait en fonction du contexte dans lequel il se trouve et, il opterait pour une appellation dans laquelle il énoncerait « sa prise de position et son point de vue » à l'égard de l'objet nommé (Siblot, 2001, p.212). Les individus ne devraient alors toujours nommer leurs pratiques alimentaires telles qu'ils se les représentent (Siblot 2001), tout en cherchant toujours à préserver une identité sociale positive.

## PROBLÉMATIQUE ET OBJECTIFS DE LA RECHERCHE

Dans un contexte d'abondance alimentaire où les prescriptions sur ce qu'il faut manger se sont renforcées (Poulain, 2017), les pratiques de contrôle du corps tendent à se banaliser (De Saint-Pol, 2010). Elles ont à un niveau collectif pour objectif de réduire l'un des fléaux majeurs de notre société : l'obésité, à un niveau individuel elles jouent sur le corps de l'individu, son image corporelle, son apparence et son identité. Toutefois, si chaque individu a le devoir de contrôler son corps, le phénomène des régimes semble particulièrement toucher les femmes qui restent toujours plus nombreuses que les hommes à déclarer en faire ou en avoir fait (De Saint-Pol, 2010 ; Furnham, Badmin & Sneade, 2002 ; Julia & Hercberg, 2013). Si ces différences peuvent être mises en relation avec la spécificité de leur rapport au corps, les femmes se déclarant moins satisfaites de leur corps que les hommes (Dany, 2020 ; Dany & Morin, 2010 ; Rodgers, Paxton & Chabrol, 2009, Yardimci, Hakli, Çakiroğlu & Özçelik, 2016), elles peuvent également relever d'attentes corporelles socialement différenciées en termes de genre (Carof, 2015).

Ainsi, bien que femmes et hommes soient tous deux soumis à des injonctions poussant à la maîtrise de leur corps, les femmes sont poussées très tôt à surveiller davantage leur poids et leur alimentation que les hommes (De Saint Pol, 2010). Elles sont souvent les égéries de produits alimentaires allégés et sont présentées dans les publicités comme plutôt gourmandes, mais d'une gourmandise discrète, les montrant souvent comme consommant qu'une seule bouchée de l'aliment présenté (Labeaut, 2016). A l'inverse, les hommes sont dans la presse, présentés comme incultes en matière de nutrition (Gough, 2007) comme si les pratiques diététiques et de nutrition ne relevaient pas du registre du masculin. Ils sont par ailleurs, présentés comme ayant un poids « dans la norme » alors que les femmes y sont présentées comme ayant un poids « sous la norme » (Grogan, 1999). Tous ces corps médiatisés, sont sources d'influence et incitent très tôt les filles, plus que les garçons à vouloir perdre du poids (Bélanger, 2007).

Partant de ce constat, nous pouvons penser que, dans l'imaginaire commun, être, se dire et se penser au régime lorsque l'on est un homme, n'a pas la même signification qu'être, se dire et se penser au régime lorsque l'on est une femme. Les individus, lorsqu'ils vont se représenter le régime vont donc possiblement le faire tout en s'identifiant aux normes sociales associées à leur sexe d'assignation, et c'est en outre, du fait de son caractère sexué que le régime peut devenir source d'enjeux pour les individus en fonction de leur genre.

La représentation du régime comme pratique sexuée pourrait amener les individus à développer des stratégies visant à préserver ou confirmer leur identité sexuée. Ils pourraient alors, par peur d'une inadéquation aux représentations liées à leur genre, chercher à maintenir cachés, les comportements en non-adéquation avec les normes sexuées en vigueur (Pravossoudovitch, 2016), ou encore, ils pourraient développer des stratégies visant à la construction d'une autre identité, liée aux normes sociales associées à leur sexe biologique (Buscatto & Fusullier, 2013). Dès lors, si les différences femmes-hommes observées dans les études sur les régimes, peuvent être mises en relation avec les normes corporelles et alimentaires sexuées en vigueur dans notre société, elles pourraient également être liées aux représentations associées au régime qui détermineraient le fait de se dire au régime et/ou de nommer ou s'abstenir de nommer ses pratiques de contrôle alimentaire « régime ».

Dans le cadre de notre travail, nous pensons que le fait de se déclarer au « régime », tout comme le fait de ne pas le reconnaître, pourrait constituer un acte inconscient ou stratégique de l'individu qui, par ce biais, pourrait garder le contrôle sur son apparence et ne remettre en cause ni ses valeurs morales, ni les normes sociales valorisées du groupe auquel il appartient. Pour le vérifier, un dispositif pluri méthodologique couplant approche qualitative et quantitative a été mis en place. Celui-ci comporte différentes études aux objectifs bien spécifiques et dont nous présentons brièvement la démarche ci-dessous. La logique de présentation et la hiérarchisation des différents chapitres de la deuxième grande partie de notre thèse, émane des objectifs spécifiques attribués à chacune des études présentées.

**1) LES ÉTUDES VISANT À SAISIR LES REPRÉSENTATIONS SOCIALES DU  
« RÉGIME », « D'UNE FEMME AU RÉGIME » ET « D'UN HOMME AU RÉGIME »**

Les deux premiers chapitres de la partie résultats de notre thèse exposent différentes recherches permettant de saisir les représentations sociales du régime, d'une femme au régime et d'un homme au régime. En effet, avant de s'intéresser plus en profondeur aux pratiques déclarées par les individus en matière de régime, il nous paraissait important de saisir les représentations associées à l'objet afin d'en mieux comprendre les enjeux. Ainsi ci-dessous nous présentons succinctement le déroulement des différentes recherches nous permettant de répondre à cet objectif.

- **L'étude qualitative et les productions graphiques (Cf. Partie 2. Chapitre 1)**

Après avoir mené une revue de la littérature systémique nous permettant de poser notre problématique de recherche, différentes méthodes ont été employées, parmi celles-ci : les entretiens semi-directifs (n=8) et les dessins (n=25). Si le recours à ces deux méthodes a des objectifs bien spécifiques, elles ont pour rôle de nous permettre la saisie de l'objet « régime » sans induction des catégories de sexe. C'est-à-dire qu'elles doivent nous permettre d'observer si, spontanément et sans induction des catégories du féminin et du masculin, les individus attribuent le régime à l'un ou l'autre des sexes. Une fois vérifié, cela doit nous amener à penser et organiser nos données en conséquence. Si le régime s'avère conformément à nos attentes, être pensé comme une pratique féminine, nous pouvons penser que dans l'imaginaire commun, être une femme au régime n'est pas la même chose qu'être un homme au régime et poursuivre notre recherche en saisissant les univers sémantiques associés au régime et aux individus qui le pratiquent.

- **Le questionnaire d'association (Cf. Partie 2. Chapitre 2)**

Dans la continuité des études qualitative et graphique, nous avons choisi de présenter les résultats d'une étude quantitative (n=337) qui, si elle a comme les deux précédentes recherches pour objectifs de saisir les représentations du régime, implique cette fois-ci une induction des catégories de sexe. Cette étude, menée par le biais d'un questionnaire d'association de mots, vise à identifier les représentations propres aux régimes (induction du mot « régime ») et aux individus qui le pratiquent



(induction des expressions « une femme au régime » et « un homme au régime »), en fonction du genre du répondant. La méthode choisie permet d'autre part, sans passer par une production langagière importante, d'avoir rapidement accès aux éléments qui constituaient l'univers sémantique de notre objet de représentation (Abric, 2011). En outre, connaître les représentations associées au « régime », à « une femme au régime » et à « un homme au régime » peut constituer un élément d'appui à l'interprétation des différentes pratiques déclarées par les femmes et par les hommes en matière de régime et à en mieux comprendre les enjeux.

## ***2) LES ÉTUDES VISANT À SAISIR LES REPRÉSENTATIONS SOCIALES DU RÉGIME, DE L'ALIMENTATION ET DU CORPS, EN LIEN AVEC LES PRATIQUES DÉCLARÉES***

Les deux derniers chapitres de la partie résultats de notre thèse exposent différentes recherches permettant de saisir les représentations sociales du régime (telles que mises en évidence dans les précédentes recherches) en relation avec les pratiques déclarées. Elles visent également à mieux comprendre les liens existants entre les représentations sociales du régime, de l'alimentation et du corps et à mieux comprendre l'importance d'étudier le régime en lien avec ces deux objets.

### **• Les entretiens de recherche (Cf. Partie 2. Chapitre 3)**

Dans le but de compléter et d'étayer les résultats de l'étude d'association de mots et dans la continuité des 8 entretiens présentés dans le premier chapitre de la deuxième partie de notre thèse, une étude qualitative a été menée. Par le biais d'entretiens semi-directifs (n=34), cette recherche doit montrer si les représentations relatives à la pratique des régimes sont en concordance avec les pratiques déclarées par les individus et si elles varient (ou non) selon leur genre. Contrairement à la méthode d'association de mots, cette méthodologie engendre une production discursive importante de la part d'un seul et même interviewé. Il s'agit d'une situation d'interaction spécifique, se situant dans un contexte précis, pouvant exercer une influence sur le discours produit (Haas & Masson, 2006). De plus, si le discours recueilli dans les entretiens ne peut être envisagé comme étant porteur d'une information invariable reflétant de manière absolue la pensée des interviewés (Piermattéo & Guimelli, 2012), il s'agit d'une situation d'interaction spécifique qui

par la place qu'elle offre à la communication joue un rôle primordial dans la saisie des représentations sociales (Moscovici, 1976). C'est aussi principalement par le biais de cette méthode, qu'en répertoriant les expériences et les vécus singuliers relatifs à la pratique de régime, nous pourrions saisir les liens existants entre les représentations sociales du régime, de l'alimentation et du corps et la nomination des pratiques de contrôle alimentaire.

- **Le questionnaire de recherche (Cf. Partie 2. Chapitre 4)**

Enfin, dans le but de vérifier si les pratiques déclarées sont (ou non) en concordance avec les représentations et les normes sociales relatives à la pratique des régimes (telles que celles mises en évidence dans le cadre de nos précédentes études) une étude quantitative, conduite par le biais de questionnaires (n=650), a été menée. En nous intéressant cette fois aux réponses à des questions fermées, de femmes et d'hommes de tout âge et de toutes catégories socio-économiques, cette recherche doit nous permettre d'observer s'il existe (ou non) des différences significatives entre les pratiques de contrôle alimentaire déclarées par les femmes et celles déclarées par les hommes, toujours en tenant compte des spécificités de l'objet régime (1- Objet sexué, 2- Objet lié au corps et à l'alimentation, 3- Objet aux multiples dénominations) comme élément pouvant déterminer les pratiques déclarées.

Le détail des recherches que nous venons de succinctement décrire est mis en évidence dans la deuxième grande partie de notre thèse. Après avoir présenté les résultats des recherches menées par le biais d'entretiens semi-directifs (n=8) et de dessins (n=25), nous présenterons ceux de l'étude menée par le biais du test d'association de mots (n=337). Puis, nous nous intéresserons à ceux de l'étude qualitative (n=34) et à ceux du questionnaire (n=650). Enfin, nous terminerons par une discussion générale ouvrant vers de nouvelles perspectives de recherche.

Nous verrons que, si nommer ou au contraire refuser d'employer le terme « régime » pour décrire ses pratiques de contrôle alimentaire dépend du genre de l'individu, l'idée selon laquelle les femmes contrôlent plus leur alimentation (ou font plus de régime) que les hommes, nous apparaît comme une évidence à questionner.

## **PARTIE 2**

### RECUEIL DES DONNÉES ET ANALYSE DES RÉSULTATS

# CHAPITRE 1

## ÉTUDES QUALITATIVE ET GRAPHIQUE DES REPRÉSENTATIONS SOCIALES DU RÉGIME

### INTRODUCTION

Dans ce chapitre, nous présenterons les résultats issus de deux enquêtes : l'une menée par le biais d'entretiens semi-directifs (n=8) et l'autre menée par le biais de dessins (n=25). Si ces deux méthodes ont des objectifs bien spécifiques, elles devaient nous permettre la saisie de l'objet « régime » sans induction des catégories de sexe. De plus, elles avaient pour but de nous amener à comprendre le rapport que les individus entretiennent avec leur corps et les pratiques de contrôle corporelles et alimentaires qu'ils déclarent. Elles devaient enfin nous permettre d'avoir un premier aperçu du lien entre les représentations sociales du régime, les pratiques déclarées et la manière dont les individus les nomment.

Les résultats obtenus lors de ces deux enquêtes vont constituer un appui pour la suite de notre travail. De plus, certains des dessins recueillis lors de cette recherche vont être réutilisés dans d'autres chapitres de notre thèse (Cf. Partie 2 - Chapitre 2 & 3). Ils nous permettront notamment d'illustrer et de compléter des résultats que nous avons obtenus par le biais d'autres techniques. Ainsi, dans les parties qui suivent, nous présentons ces deux méthodes et la manière dont elles nous ont guidée dans la poursuite de notre recherche. Après avoir présenté les objectifs, la méthode et les résultats des entretiens, nous présenterons ceux relatifs aux recueils de dessins.

# I. ENTRETIENS SEMI-DIRECTIFS

## I.1. Méthode et objectifs

Dans l'objectif d'établir un inventaire des pratiques de contrôle corporelles et alimentaire déclarées par les individus, et d'avoir un premier aperçu du lien entre les représentations sociales du régime et les pratiques déclarées en la matière, des entretiens semi-directifs, ont été analysés. Ces entretiens, duraient approximativement 1 heure et ont été menés et enregistrés dans une salle calme de la bibliothèque universitaire de l'Université de Bretagne Occidentale, auprès de 8 étudiants, âgés de 21 à 25 ans. Dans la mesure où les recherches sur les régimes sont la plupart du temps menées auprès de population féminine, nous avons interrogé plus d'hommes (n=6) que de femmes (n=2). Les interviewés étaient invités à choisir un nom ou un pseudonyme destiné à la personnalisation de leur discours tout en préservant leur anonymat lors de la diffusion des résultats. Nous leur demandions aussi leur âge, leur situation professionnelle, ainsi que leur taille et leur poids afin de pouvoir calculer leur Indice de Masse Corporelle (IMC).

<b>Pseudo</b>	<b>Age</b>	<b>Genre</b>	<b>Filière</b>	<b>IMC</b>
<b>Clément</b>	23 ans	Homme	Psychologie	20
<b>Franck</b>	25 ans	Homme	Psychologie	21
<b>Yann</b>	21 ans	Homme	Psychologie	19
<b>Boris</b>	21 ans	Homme	Psychologie	28
<b>Antoine</b>	21 ans	Homme	Histoire	22
<b>Erwan</b>	23 ans	Homme	Histoire	22
<b>Aurélia</b>	23 ans	Femme	Histoire	22
<b>Valentine</b>	22 ans	Femme	Sociologie	21

**Tableau 1.** Caractéristiques des 8 étudiants interrogés

Le guide d'entretien comportait 4 thèmes couvrant les aspects importants relatifs à notre étude (représentations du régime, de l'alimentation et du corps, rapport au corps, maîtrise de l'apparence, comportements alimentaires déclarés). Les entretiens, après avoir été retranscrits, ont fait l'objet d'une catégorisation thématique en vue d'être analysés (Bardin, 2013 ; Dany, 2016 ; Paillé & Mucchielli, 2012).

## **I.2. Résultats**

Au niveau des résultats, si en général, presque tous les interviewés évoquaient d'emblée leur rapport au corps et à leur alimentation, quelques-uns (Boris notamment) ne se livraient pas aussi facilement que les autres. De plus, si la plupart du temps, les interviewés se déclaraient dans un premier temps « bien dans leur corps », au fil de l'entretien, il apparaissait que ce n'était pas forcément le cas. Certains déclaraient vouloir être plus minces, d'autres plus musclés et cela indépendamment de leur classe d'IMC. Par exemple, si Boris, en surpoids, disait vouloir mincir, Aurélia et Valentine, les deux femmes interrogées, le déclaraient aussi, alors même que leur IMC était situé dans la norme médicale en vigueur. Yann 21 ans, quant à lui, déclarait plutôt vouloir acquérir une musculature plus importante. Les 4 autres hommes interrogés, semblaient préoccupés par leur apparence et le regard que les gens portaient sur eux. Ces « gens » pouvaient être des inconnus, des employeurs et/ou des proches (ex : famille, amis, petit-e ami-e etc.). Ils déclaraient faire attention à leur corpulence et ont dit se sentir obligés de se « calquer » aux normes de poids imposées par la société. Ces normes sont décrites comme des normes de beauté et de santé impliquant la corpulence. Pour eux, le corps doit apparaître comme un corps fonctionnel et esthétique, ni trop mince ni trop gros.

Cette étude, nous a permis d'observer que les femmes, mais aussi les hommes, pouvaient souhaiter modifier leur silhouette en vue de mincir et/ou d'acquérir de la masse musculaire. Femmes et hommes déclaraient tous à un moment de l'entretien vouloir agir sur leur corps, le « contrôler », le « maîtriser » dans le but d'acquérir ou de maintenir le corps qu'ils désiraient avoir. Les hommes, tout comme les femmes, disaient être soucieux de leur alimentation et disaient souvent adopter des comportements de contrôle alimentaire pouvant s'apparenter à la pratique de régime (ex : gestion des quantités consommées, limitation de certains aliments...).

Par ailleurs, en se concentrant sur la manière dont les pratiques étaient nommées par les individus, nous avons constaté que les 6 hommes interrogés n'employaient jamais le terme « régime » comme mot caractérisant leurs pratiques personnelles. La manière dont ils nommaient leurs pratiques alimentaires semblait donc relever de représentations spécifiques qu'ils avaient élaborées à l'égard de leur corps, mais aussi à l'égard de l'alimentation et plus spécifiquement à l'égard de la pratique de régime. Ils décrivaient souvent spontanément le régime en des termes négatifs ou comme une pratique féminine qui de ce fait, ne leur était pas réservée. Cependant, lorsqu'ils approfondissaient leur point de vue, nous nous rendions compte que le régime pouvait pour eux se révéler utile, s'il était mené « dans de bonnes conditions », suivi par « un spécialiste » et/ou s'il visait à acquérir ou maintenir un corps en bonne santé.

Grâce à ces entretiens nous avons pu nous familiariser avec les représentations sociales du régime, de l'alimentation et du corps et les pratiques déclarées en la matière, nous avons pu observer que, conformément à nos attentes, le régime était vu comme une pratique féminine et que les femmes, tout comme les hommes, semblaient avoir conscience de l'existence des normes corporelles en vigueur dans notre société. Toutefois, dans une recherche scientifique, comme dans toute intrigue policière, les chercheurs ne peuvent jamais être certains d'avoir fait le tour du problème (Haas & Kalampalikis, 2010), nous avons souhaité recueillir des données par le biais d'une toute autre méthode : les dessins. Ceux-ci avaient pour but de compléter et d'étayer les résultats de cette première étude et de recueillir davantage d'éléments relatifs aux représentations sociales du régime.

## **II. DESSINS**

### **II.1. Méthode et objectifs**

Si, l'étude menée par le biais d'entretien, nous a permis d'approcher les représentations et les pratiques de « régime », le caractère polymorphe des objets de représentation sociale nécessite qu'ils soient appréciés de différentes manières (Apostolidis, 2006 ; Caillaud, Kalampalikis & Flick, 2010 ; Caillaud & Flick, 2016 ; Masson & Michel-Guillou, 2010). Ainsi, à la suite des analyses effectuées à partir des entretiens nous avons créé un nouveau test visant à montrer si, par le biais d'une autre méthode que les entretiens, les individus associaient spontanément et sans induction des catégories de sexe, le régime aux femmes. Pour cette étude, nous voulions contrairement aux entretiens, recueillir des données mobilisant le langage graphique. Nous avons donc opté pour une enquête par le biais de dessins et avons ciblé des étudiants de première année de licence de Psychologie de la faculté de Brest (n=25). Les techniques de recueil de données graphiques sont des moyens de saisir des « mondes imaginaires », elles permettent la mise en évidence des éléments constitutifs de la représentation (Fernández Poncela, 2016, Moliner, Rateau & Cohen-Scali, 2002). Elles laissent toutefois beaucoup de place à l'interprétation, d'où l'intérêt de demander aux participants une production verbale à partir des dessins produits (Abric, 2001).

Dans notre cas, après avoir demandé au groupe d'étudiants d'imaginer et de dessiner « une personne au régime », nous les avons invités à décrire la personne dessinée en 5 mots ou expressions. Puis, à la toute fin de l'exercice, nous leur demandions de nous indiquer s'ils avaient dessiné un personnage féminin, masculin ou autre. Une fois l'ensemble des dessins recueillis, nous avons opté pour une analyse qualitative et quantitative des productions graphiques. Nous avons alors, dans un premier temps, compté le nombre de dessins représentant des personnages féminins, le nombre de dessins représentant des personnages masculins et le nombre de dessins ou les étudiants ne se prononçaient pas sur le sexe du personnage dessiné. Puis, nous nous sommes intéressée aux détails caractérisant le corps des personnages dessinés, ainsi



que les éventuels aliments présents sur les dessins. La méthode d'analyse employée s'inspire de celle mise en œuvre par Le Moel, Moliner & Ramadier (2015) dans leurs travaux sur les représentations sociales du milieu marin et l'iconographie du territoire, chez les élus de communes littorales françaises. Il s'agit dans un premier temps d'identifier les « formes » présentes dans chaque dessin. Ainsi, chaque forme correspond à la représentation analogique d'un objet, par exemple un cercle dans un rectangle, peut représenter une assiette sur une table et des lignes sur le ventre d'un personnage peuvent représenter des abdominaux (ou des plis entre des bourrelets). Ainsi, à la suite de l'observation de chaque dessin, une liste des principaux éléments dessinés doit être établie (ex : éléments relatifs à la corpulence du personnage, à son expression, aliments etc.). Dans notre cas, ceux-ci ont fait l'objet d'une catégorisation en 3 grandes thématiques :

- 1) Les éléments renvoyant au corps, comme la corpulence du personnage (présence de formes laissant penser que le corps dessiné est mince, gros, musclé, normal...)
- 2) Les éléments renvoyant à l'alimentation (présence de formes pouvant s'apparenter à des aliments diététiques, des aliments gras etc...)
- 3) L'expression faciale du personnage (présence de formes laissant penser que le personnage est souriant, mécontent, soucieux...).

Le contenu de chaque dessin, a été analysé en tenant compte des catégories d'éléments mentionnés ci-dessus, en lien avec le genre que le dessinateur avait donné à son personnage en répondant à la question suivante : avez-vous dessiné un personnage féminin, un personnage masculin, ou autre ? Les principaux résultats sont présentés ci-après.

## II.2. Résultats

Au niveau des résultats, conformément à nos attentes, nous avons constaté que 18 dessins représentaient des personnages féminins, 3 dessins représentaient des personnages masculins, 3 dessins des personnages sans que leur sexe ne soit précisé et 1 dessin ne présentait aucun personnage (l'étudiant y avait dessiné une assiette de fruits et une assiette de légumes). Le régime semble donc, sans même que l'on induise les catégories de sexe, être associé aux femmes. Ci-dessous nous présentons quelques exemples de dessins : un dessin représentant un homme au régime, un dessin représentant un personnage au régime et un dessin représentant une femme au régime (Cf. Figure 5).



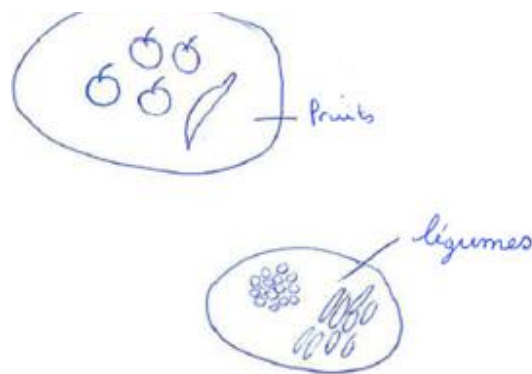
**Figure 5.** Une personne au régime : différentes représentations graphiques

Au-delà du fait que la plupart des dessins représentaient des femmes nous avons constaté que le régime était, du fait des détails présents dans les dessins, fondamentalement lié aux représentations du corps et de l'alimentation. En ce qui concerne le corps, les étudiants associaient souvent aux personnages dessinés certains détails corporels caractérisant l'individu au régime. Ils dessinaient par exemple, des personnages paraissant, très minces, très ronds ou très musclés, et y associaient des mots faisant références à la corpulence (ex : « maigre », « peu de forme », « grosse » ...). Parfois encore, ils faisaient parler leur personnage, comme le montre le dessin suivant présentant une femme disant vouloir maigrir (Cf. figure 6) :



**Figure 6.** Une personne au régime : le souhait de maigrir

Les mots renvoyant à la diététique et la nutrition, étaient eux aussi souvent mentionnés par les étudiants et les détails s'y rapportant (ex : dessins de fruits et de légumes, produits minceurs) apparaissait sur 15 des 25 dessins recueillis, comme on peut le voir ci-dessous (Cf. figure 7) :



**Figure 7.** Une personne au régime : les aliments diététiques

Par ailleurs, les étudiants semblaient se représenter le régime comme une pratique de contrôle du corps demandant du courage de la détermination à celui qui s'y atèle. En ce sens et sur ce point les répondants semblaient être en accord : le régime implique un contrôle de l'individu, de son corps et de ses prises alimentaires.

A titre d'exemple, le dessin ci-dessous (Cf. figure 8), représente une femme, qui rêve de manger de la nourriture provenant de Fastfood et, elle paraît mécontente du contenu de son assiette, dans laquelle se trouve probablement des aliments dits « diététiques ». Ici le régime ne semble pas être associé au plaisir et les détails présents dans le dessin nous laisse entrevoir chez le personnage une forme de dissonance entre désir et devoir.



**Figure 8.** Une personne au régime : dissonance entre désir et devoir

Le régime, semble de plus, être perçu comme une pratique inefficace sur le long terme. Certains étudiants y associent des mots tels que « inutile » ou « ne sert à rien », et dessinent des personnages, le plus souvent, pas ou très peu souriants (Cf. Figure 8). D'autres dessinent (non sans ironie peut-être) des personnages déterminés à recommencer un énième régime, espérant que « celui-ci » marchera, comme en témoigne le dessin ci-dessous (Cf. Figure 9) :



**Figure 9.** Une personne au régime : la croyance en la réussite

Les dessins recueillis nous racontent donc différentes choses sur le régime. Ils nous ont permis de saisir les univers d'évocation associés au régime et de confirmer notre hypothèse selon laquelle il fait l'objet d'un marquage sexué. Ils nous ont par ailleurs permis d'observer que les quelques dessins représentant des hommes, mentionnaient qu'il s'agissait d'hommes sportifs. On observait alors sur les dessins des personnages musclés ou pratiquant des exercices de musculation. Ces éléments étaient en revanche totalement absents des dessins représentant des femmes (les plus souvent représentées comme des femmes voulant perdre du poids). Nous pouvons ainsi percevoir que pour les étudiants interrogés, être un homme au régime, n'est pas pensé de la même manière qu'être une femme au régime.

Ainsi à la suite de cette étude il nous a semblé pertinent de saisir les représentations associées à « une femme au régime » et celles associées à « un homme au régime ». C'est pour cela que dans notre dispositif de recherche nous avons élaboré des outils nous permettant de saisir ces représentations (Cf. Partie 2, Chapitre 2). Certains des dessins obtenus lors de cette recherche seront alors réutilisés dans d'autres chapitre de cette thèse (Cf. Partie 2, Chapitre 2 et 3). Ils permettront notamment d'illustrer et de compléter les résultats de nos différentes études.

## CONCLUSION

Grâce à ces deux recherches menées par le biais d'entretiens (n=8) et de dessins (n=25), nous avons pu saisir les représentations associées au régime et observer que, même sans induction des catégories de sexe, l'objet « régime » faisait état d'un marquage sexué. Nous pouvions alors constater que dans l'imaginaire commun, être une femme au régime n'était pas la même chose qu'être un homme au régime et poursuivre notre recherche en conséquence.

De plus, les entretiens ont permis de montrer que les hommes n'employaient jamais le terme « régime » comme mot caractérisant leurs pratiques de contrôle alimentaire personnelles. La manière dont ils nommaient leurs pratiques alimentaires semblait relever de représentations spécifiques qu'ils avaient élaborées à l'égard de leur corps, mais aussi à l'égard de l'alimentation et plus spécifiquement à l'égard de la pratique du régime. Ces éléments nous ont confortée d'une part, dans l'idée que les représentations du régime devaient être étudiées en lien avec celles de l'alimentation et du corps, mais aussi d'autre part, dans l'idée que les pratiques déclarées étaient impactées par le genre de l'individu et qu'il existait des enjeux spécifiques associés au régime, en fonction du genre de la personne qui le pratique.

Dans la continuité de ces recherches, nous avons souhaité présenter les résultats d'une étude quantitative menée par le biais d'un questionnaire d'association de mots (n=337). Celle-ci visait à identifier, en plus des représentations propres au régime (induction du mot « régime ») celles associées aux individus qui le pratiquent en fonction de leur genre<sup>22</sup> (induction des expressions « une femme au régime » et « un homme au régime »). Les résultats de cette étude sont présentés ci-dessous.

---

<sup>22</sup> Car, si les deux études précédemment menées nous ont permis d'appréhender les représentations du régime, elles ne nous permettaient pas de saisir les représentations associées à « une femme au régime » et à « un homme au régime ».

# CHAPITRE 2

## ÉTUDE QUANTITATIVE DES RÉPRESENTATIONS SOCIALES DU RÉGIME, D'UNE FEMME AU RÉGIME ET D'UN HOMME AU RÉGIME

### INTRODUCTION

Dans ce chapitre, nous présenterons les résultats d'une enquête quantitative (n=337) menée par le biais d'un questionnaire d'association de mots. Si cette recherche a, comme les deux précédentes études, pour objectif de saisir les représentations du régime, elle implique cette fois-ci une induction des catégories de sexe. Elle vise donc à identifier les représentations propres aux régimes (induction du mot « régime ») et aux individus qui le pratiquent (induction des expressions « une femme au régime » et « un homme au régime »). Le but étant d'observer si le régime et les pratiques qui s'y réfèrent sont, conformément à nos attentes, associées aux femmes et s'il existe, ou non, des similitudes dans les représentations d'un individu au régime selon qu'il s'agisse d'une femme ou d'un homme.

La méthode choisie permet d'autre part, sans passer par une production langagière importante, d'avoir rapidement accès aux éléments qui constitue l'univers sémantique de notre objet de représentation (Abric, 2011). Les résultats obtenus lors de cette enquête vont constituer un appui pour la suite de notre travail. Ils sont présentés dans les points qui suivent<sup>23</sup>. Après avoir défini les aspects méthodologiques de cette recherche (choix de la population, construction de l'outil de recueil de données et traitement des données), nous analyserons les résultats que nous avons obtenus et expliquerons en quoi ceux-ci nous seront importants dans la poursuite de notre travail.

---

▪ <sup>23</sup> Certains résultats de cette recherche sont présentés dans l'article : Lavrilloux, M., & Masson, E. (2018). « Le régime : une affaire de femme et non d'homme ? Influence des représentations sociales sur la description et la nomination des pratiques de contrôle alimentaire », *Les Cahiers Internationaux de Psychologie Sociale*, 117-118, p. 71-95

# **I. MÉTHODOLOGIE**

## **I.1. Population**

L'étude quantitative (n=337) que nous présentons a été menée auprès d'étudiants inscrits en psychologie et en Sciences et Techniques des Activités Physiques et Sportives (STAPS). Ces deux filières ont été retenues car, si toutes deux requièrent de la part des étudiants des connaissances théoriques dans des domaines spécifiques, seule la filière STAPS leur impose une pratique sportive régulière. Celle-ci est susceptible d'accroître la valorisation de la musculature, source principale d'insatisfaction corporelle pour les hommes (Dany & Morin, 2010, Gleyse, 2018), et d'influencer les représentations associées au régime. De plus, en interrogeant des étudiants de psychologie et de STAPS nous espérons toucher des femmes et des hommes afin de pouvoir effectuer des comparaisons inter sexe, ce qui aurait été difficilement envisageable en interrogeant seulement des étudiants de psychologie (filière majoritairement féminine...). Si les étudiants de ces deux filières présentent une forte homogénéité du fait de leur âge et de leur statut d'étudiant à l'Université de Bretagne Occidentale, ils peuvent se différencier de par leur degré d'implication dans la pratique sportive.

Tout d'abord, la filière STAPS (filière mixte) regroupe des étudiants femmes et hommes qui, de par leur cursus sont amenés à pratiquer du sport régulièrement, au moins 10h par semaine en plus d'enseignements scientifiques comme la biologie, l'anatomie, la physiologie ou la biomécanique, ce qui peut impacter leurs représentations et leurs pratiques alimentaires au niveau de leur fréquence, de leur quantité et de leur contenu (Bigard & Guezennec, 2013 ; Emevia, 2016). Certaines recherches montrent par exemple, que les étudiants en STAPS, en comparaison à ceux d'autres filières (Sciences humaines, gestion, marketing) sont significativement plus nombreux que les autres à déclarer avoir une alimentation équilibrée (Emevia, 2016). Ils verraient dans les pratiques de contrôle alimentaire et le sport un moyen de maîtrise de leur corps (Poggi, Wallian & Musard, 2007). Ensuite, en ce qui concerne la filière de psychologie (filière majoritairement féminine), elle peut être



considérée comme une filière plus littéraire (que la filière STAPS) où, les éventuelles activités sportives des étudiants sont pratiquées hors cursus. Même si les étudiants de psychologie ont la possibilité de pratiquer des activités sportives extrascolaires, ils ne reçoivent aucune formation relative aux pratiques sportives dans le cadre de leur cursus. Nous pouvons donc penser que les étudiants de psychologie ne sont pas soumis au même rythme en matière d'activités physiques que les étudiants en STAPS, et que ce rythme différencié peut impacter leurs pratiques alimentaires (Bigard & Guezennec, 2013) et leurs représentations.

Pour cette étude 337 étudiants de l'Université de Bretagne Occidentale ont été interrogés (Cf. Tableau 2). Parmi eux, 177 (53%) étaient inscrits en psychologie et 160 (47%) étaient inscrits en STAPS. En tout, 119 hommes (36 %) et 218 femmes (64%) ont participé à cette recherche dont 16 % déclarant avoir déjà suivi un régime. Conformément à nos attentes, les femmes sont plus nombreuses que les hommes à déclarer avoir déjà entrepris un régime (20% des femmes contre 6% des hommes). Par ailleurs, si 100% des étudiants en Staps disent pratiquer au moins une activité sportive au moment de l'enquête, ce n'est le cas que de 53% des étudiants en psychologie. Enfin, les répondants à notre questionnaire sont en moyenne âgés de 21 ans ( $\pm 6$ ) et ont un IMC de 21,23 ( $\pm 3$ ) situé dans la norme médicale en vigueur et légèrement inférieur à la moyenne nationale (22,4) pour la tranche d'âge [18-24] ce qui peut s'expliquer par la prévalence de l'obésité en Bretagne, plus faible que celle de la moyenne nationale (ObepiRoche, 2012).

VARIABLES	Hommes n=119 (35 %)		Femmes n=218 (65 %)		Total n=337	
	Effectif	Pourcentage	Effectif	Pourcentage	Effectif	
FILIÈRE	Psychologie	33	27 %	144	66 %	177
	STAPS	86	73 %	74	34 %	160
	TOTAL	119	100%	218	100%	337

**Tableau 2.** Répartition des 337 étudiants interrogés selon le sexe et la filière

## **I.2. Outil : questionnaire d'association de mots**

Le questionnaire soumis aux étudiants comporte des questions d'association à un mot (le mot « régime ») et à deux expressions (l'expression « une femme au régime » et l'expression « un homme au régime ») présentées dans cet ordre conformément à l'ordre d'apparition spontané de ces notions repérées lors des entretiens menés auprès de jeunes adultes (n=8). Nous avons choisi de conserver cet ordre afin de respecter, dans l'approche quantitative, le déploiement de la pensée de sens commun (Moscovici, 2013 ; Moscovici & Hewstone, 1984) relative à la pratique des régimes.

Pour chaque tâche d'association il était demandé aux répondants de noter les 5 premiers mots ou expressions qui leurs venaient à l'esprit. Une série d'autres questions nous permettaient de recueillir, pour chaque répondant, des informations concernant son âge, sa filière d'étude, son genre, ses pratiques sportives éventuelles, son expérience en matière de régime, puis, afin de pouvoir calculer son indice de masse corporelle (IMC), sa taille (en cm) ainsi que son poids (en kg). Par ailleurs, les questionnaires étaient pliés comme des prospectus afin que chaque question d'association figure sur un volet spécifique et que les répondants puissent découvrir les questions unes à unes<sup>24</sup>. Les questionnaires ont été soumis aux étudiants de première année des filières de psychologie et de STAPS au début d'un cours en amphithéâtre. Bien que tous les questionnaires n'aient pas été entièrement complétés, l'ensemble des questionnaires distribués a été traité<sup>25</sup>.

A partir des données recueillies 4 corpus ont été constitués. Le premier comporte la totalité des associations recueillies ; le second est composé des associations au mot inducteur « régime » ; le troisième comporte les associations à « une femme au régime », et le quatrième celles à « un homme au régime ».

---

<sup>24</sup> Il était important pour nous que les associations au mot « régime » et les productions des répondants ne soient pas influencées par les catégories de sexe, elles-mêmes induites dans les deux questions suivantes.

<sup>25</sup> Nous reviendrons sur les taux de réponse dans la partie « résultats »

## **I.3. Traitement et analyse des données**

### **I.3.1. Analyse Alceste**

Comme nous disposions d'un contenu suffisamment important, nos 4 corpus ont été soumis à une analyse de données textuelles assistée par ordinateur à l'aide du logiciel Alceste (Reinert, 2003). Ce choix nécessite une préparation du corpus selon des règles bien spécifiques. Par exemple, afin que le logiciel prenne en compte tous les mots de notre corpus, y compris ceux qui ne sont pas présents dans son dictionnaire, nous avons lié par un tiret bas les locutions composées qui présentaient une unité de sens (par exemple nous devons changer « plan national de nutrition santé » par « plan\_national\_de\_nutrition\_santé »). D'autre part, l'utilisation de certains signes comme "\*" nous ont permis de mettre en évidence les variables externes (appelées « mots étoilés ») à prendre en compte lors de l'analyse. Les variables externes auxquelles nous prêterons attention dans le cadre de notre analyse concernent l'expression ou le mot inducteur présenté, le genre, l'âge, l'IMC, les pratiques sportives, les pratiques de régime et à la filière universitaire des individus ayant répondu au questionnaire. La réalisation d'un tableau de codage (tableau 3) nous a permis de mémoriser les codes que nous avons attribués à chaque variable.

Une fois le corpus formaté, nous avons pu le soumettre à l'analyse informatisée par le biais du logiciel Alceste. Ce logiciel permet la formation d'une Classification Descendante Hiérarchique, formée suite à des fractionnements successifs du corpus. Il rassemble en différentes classes les énoncés qui se ressemblent, ce qui permet de dégager les grandes thématiques présentes dans le corpus (Kalampalikis, 2003, Masson & Fraïssé, 2011). Chaque classe mise en évidence correspond à un profil spécifique constitué de formes proches et l'interprétation des résultats peut se faire à partir de plusieurs supports graphiques (Analyse Factorielle des Correspondances, Classification Descendante Hiérarchique...).

Les figures correspondantes aux Classifications Descendantes Hiérarchiques (Cf. Figures 10, 11, 12, 13), que nous utiliserons comme support de notre analyse, font apparaître l'appartenance plus ou moins forte d'une forme à sa classe, par l'indication de son Chi2 d'association. Pour chacune des formes, le Chi2 affiché représente l'appartenance plus ou moins forte d'un mot à sa classe et les formes dominantes interviennent dans le choix de la dénomination des différentes classes par le chercheur : plus le Chi2 est élevé, plus la forme est fortement associée à la classe. Enfin, les résultats font apparaître pour chaque variable externe, introduite lors de la préparation du corpus (le genre, l'âge, la pratique sportive, l'expérience en matière de régimes, l'IMC et le mot inducteur), si l'une de ses modalités est typique ou atypique de la classe.

<b>VARIABLES EXTERNES</b>	<b>MODALITÉS</b>	<b>CODES</b>
<b>ASSOCIATION DE MOTS</b>	Régime	<b>*Ass_regime</b>
	Un homme au régime	<b>*Ass_regH</b>
	Une femme au régime	<b>*Ass_regF</b>
<b>GENRE DU RÉPONDANT</b>	Masculin	<b>*Sex_M</b>
	Féminin	<b>*Sex_F</b>
<b>AGE</b>	De 18 à 22 ans	<b>*Age_18</b>
	De 22 à 25 ans	<b>*Age_22</b>
	+ de 25 ans	<b>*Age_25</b>
<b>IMC</b>	IMC inférieur à 18.5	<b>*IMC_18</b>
	IMC de 18.5 à 22	<b>*IMC_22</b>
	IMC de 22 à 25	<b>*IMC_25</b>
	IMC de 25 à 28	<b>*IMC_28</b>
	IMC supérieur à 28	<b>*IMC_31</b>
<b>PRATIQUE D'UN RÉGIME</b>	Oui	<b>*R_Oui</b>
	Non	<b>*R_Non</b>
<b>PRATIQUE D'UN SPORT</b>	Oui	<b>*Sport_Oui</b>
	Non	<b>*Sport_Non</b>
<b>POPULATION D'ÉTUDE</b>	STAPS	<b>*Pop_Sta</b>
	Psychologie	<b>*Pop_Psy</b>

**Tableau 3.** Tableau de codage des variables Alceste

### **I.3.2. Analyse de contenu thématique**

Suite à l'analyse Alceste, une analyse de contenu thématique (Bardin, 2013 ; Dany, 2016 ; Paillé & Mucchielli, 2012) a été réalisée. Cette technique vise à catégoriser les données verbales à un niveau sémantique, en s'intéressant aux thèmes (Bardin, 2013). Les associations produites par les répondants ont donc fait l'objet d'une classification systématique de leur contenu au moyen d'une grille catégorielle comportant 5 classes thématiques principale et 18 sous-thématiques<sup>26</sup> recouvrant les différentes dimensions du rapport au régime et aux individus suivant un régime. Une fois le système de catégorisation retenu nous avons défini précisément les critères d'inclusion et d'exclusion des unités propres à chacune des catégories. La grille a ensuite fait l'objet d'un test inter-juges<sup>27</sup> auprès de 15 personnes volontaires. Dans une perspective comparative, la même grille catégorielle a été utilisée pour chacun des mots inducteurs.

Après le travail de définition des classes, et de catégorisation de la totalité de notre corpus, nous avons cherché à obtenir la fréquence d'apparition de certains mots et le poids de chaque catégorie. Ensuite, comme nous l'avions fait dans le cadre de l'analyse Alceste, nous nous sommes penchée sur l'impact de l'expression inductrice, du genre et de la filière du répondant dans la constitution des différentes classes. Ceci afin d'observer de manière précise ce qui différencie les univers d'évocation en termes de pratiques (se restreindre, faire du sport...), et d'objectifs liés au régime (mincir, se muscler, être en bonne santé...), et d'essayer, en tenant comptes des associations caractérisant la personne au régime (belle, grosse, déterminée, malade...) de mettre en évidence les stéréotypes sexués liés à la pratique.

---

<sup>26</sup> L'ensemble des classes est détaillé dans la partie résultat.

<sup>27</sup> A partir de différents échantillons d'association tirés au hasard dans le corpus complet, chaque répondant devait placer les mots dans les catégories préalablement définies. Cette technique permet de vérifier la fiabilité de la grille initiale en s'assurant que tout le monde place les mots au même endroit. Chaque nouveau test permet de peaufiner et d'affiner la grille, jusqu'à sa version définitive.

## II. RÉSULTATS

Dans ce point, nous nous intéressons aux résultats du test d'association au mot « régime » et aux expressions « une femme au régime » et « un homme au régime ». Quelques-uns, des 25 dessins recueillis auprès d'étudiants (Cf. Partie 2- Chapitre 1- p.68), nous permettrons d'illustrer les résultats des associations issus des corpus « une femme au régime » et « un homme au régime »<sup>28</sup>. Dans un premier temps, nous relèverons le nombre de réponses attendues et recueillies par mot inducteur, puis nous nous intéresserons à l'analyse des différents corpus par le biais d'Alceste. Enfin, nous terminerons en nous intéressant aux résultats issus de l'analyse manuelle.

### II.1. Analyse du nombre de réponses attendues et recueillies par mot inducteur

Si l'ensemble des questionnaires ont été remplis, certains ne l'étaient cependant que pour partie (Cf. Tableau 4). Ainsi, sur les 1685 associations attendues par mot inducteur si chacun des 337 répondants avait produit les 5 associations demandées, seules 1628 (97 %) ont été recueillies pour le mot inducteur « régime », 1528 (91%) pour « femme au régime » et 1488 (88%) pour « homme au régime ». Bien que tous les répondants n'aient pas rempli leur questionnaire dans sa totalité, nous avons choisi de conserver toutes les réponses, car la variation du taux de réponse selon le mot inducteur constitue un résultat intéressant. En effet, alors qu'il n'existe pas de différences significatives entre le taux de réponse après induction de l'expression « une femme au régime » et de « un homme au régime » ( $\chi^2=0,5$  ;  $p>.05$ ), le taux de réponse est en revanche significativement plus important après induction du mot « régime », qu'après induction des expressions « une femme au régime » ( $\chi^2=49,89$ ;  $p<.001$ ) et « un homme au régime » ( $\chi^2=83,45$   $p<.001$ ). Ces résultats montrent qu'il est plus aisé pour les répondants de se livrer à l'exercice d'association lorsqu'il s'agit de

---

<sup>28</sup> Pour rappel, nous avons fait dessiner des étudiants dans le seul objectif de montrer si, spontanément et sans induction des catégories de sexe, le régime était (ou non) perçu comme une pratique sexuée.

la notion générale de régime que lorsqu'il s'agit d'une expression renvoyant à une personne pratiquant un régime. Les expressions inductrices « une femme au régime » et « un homme au régime » pourraient donc être moins évocatrices et/ou renvoyer à des questions plus sensibles auxquelles quelques répondants se seraient moins prêtés au jeu.

	<b>Nombre de réponses attendues*</b>	<b>Nombre de réponses recueillies</b>	<b>Taux de réponses</b>
Régime	1685	1628	97 %
Une femme au régime	1685	1528	91 %
Un homme au régime	1685	1488	88 %
<b>Total</b>	<b>5055</b>	<b>4644</b>	<b>92 %</b>

\*Nombre de réponses attendues = Nombre de personnes interrogées x Nombre d'associations attendues  
= 337 x 5 = 1685

**Tableau 4.** Nombre de réponses attendues et recueillies par sous-corpus

Après avoir observé que l'expression « régime », permettait de recueillir davantage d'évocations que les deux autres expressions, nous allons nous intéresser au contenu des évocations recueillies. Dans un premier temps, nous nous intéresserons à l'analyse des différents corpus par le biais d'Alceste puis, nous nous intéresserons aux résultats issus de l'analyse manuelle.

## II.2. Analyse Alceste

### II.2.1. Analyse du corpus global

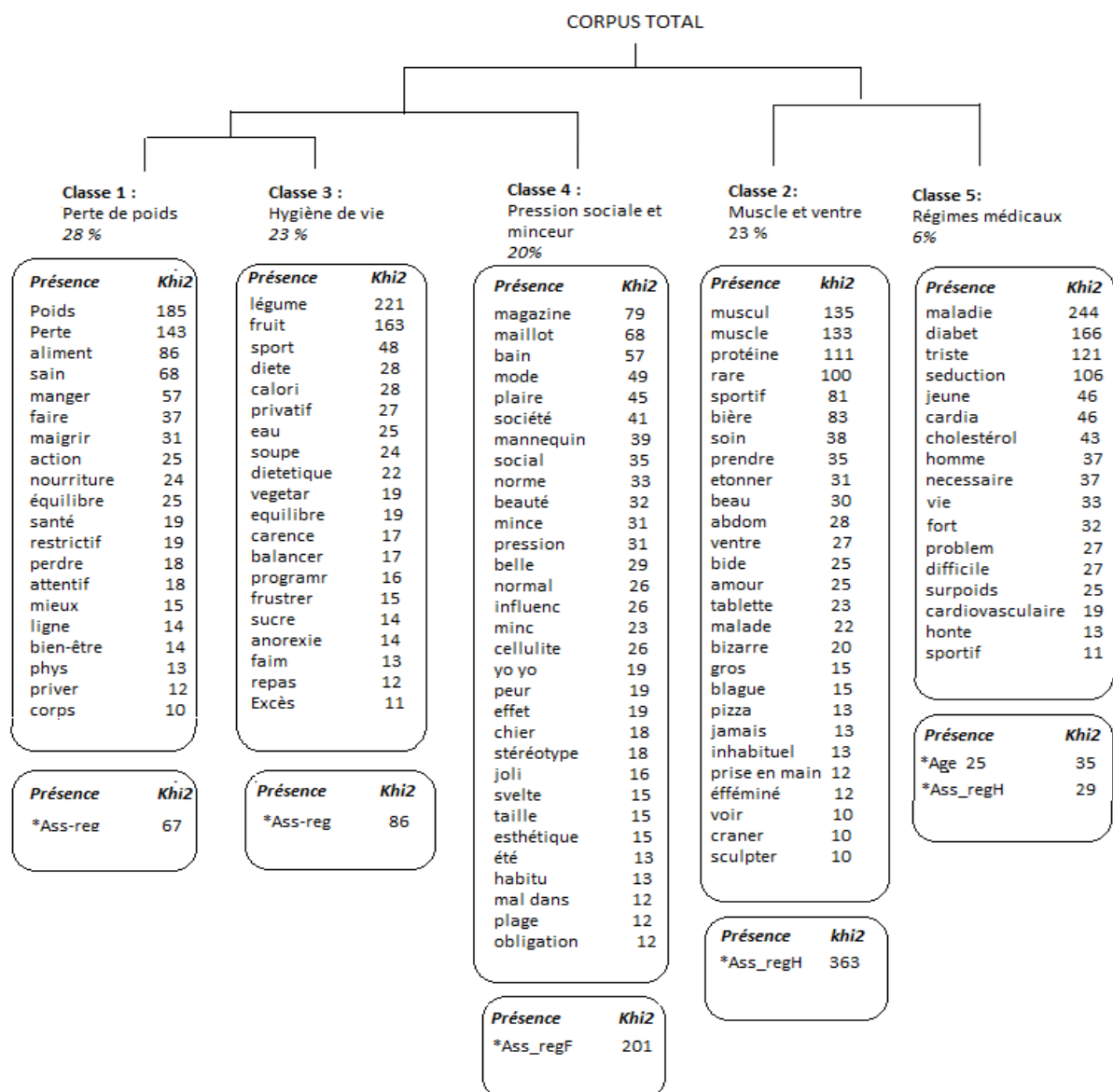
Une première analyse Alceste a été menée à partir du corpus global. Cette analyse avait pour objectif d'identifier d'éventuels effets du mot inducteur sur les réponses produites et de constater l'existence d'effets de genre impliqués dans la représentation du régime. Lors de l'analyse informatisée, le logiciel « Alceste » a pris en compte 82% du corpus initial. La classification descendante hiérarchique (Figure 10) prend en compte cinq classes aux contenus spécifiques. Nous observons que les associations produites selon que le mot inducteur est un nom (« régime ») ou se réfère à une pratique (un individu « au régime ») contribuent de manière différente à la constitution des classes. Par ailleurs, l'arbre de classification descendante présenté ci-dessous, témoigne de l'existence d'une proximité entre les classes pour lesquelles les univers d'évocation associés à « une femme au régime » et au mot « régime » ont significativement contribué. En revanche, dès le haut de l'arborescence, nous constatons que ces classes sont dissociées des éléments provenant du corpus « un homme au régime ».

Ainsi, alors que les notions de « régime » et de « une femme au régime » sont congruentes entre elles, l'expression « un homme au régime » apparaît disjointe de ces deux notions et présente un univers sémantique spécifique. Au sein du corpus global, cette notion apparaît typique des classes que nous avons baptisées « muscle et ventre <sup>29</sup>» (\*Ass\_regH : Chi2=363) et « régimes médicaux » (\*Ass\_regH : Chi2=29). Le corpus « régime » a quant à lui significativement contribué à la constitution des classes « hygiène de vie » (\*Ass\_reg : Chi2=86) et « perte de poids » (\*Ass\_reg : Chi2=67). Enfin, le contenu du corpus « une femme au régime » apparaît typique de la classe nommée « pression sociale et minceur » (\*Ass\_regF : Chi2=201). Au vu de ces résultats, des analyses séparées ont été réalisées afin de caractériser la spécificité des univers d'évocation associés à ces trois notions.

---

<sup>29</sup> Le nom donné à une classe est le produit de l'analyse et de l'interprétation du profil de cette classe par le chercheur.





**Figure 10.** CDH issue de l'analyse Alceste pour le corpus global

## II.2.2. Analyse du corpus « régime »

Cette analyse se centre sur les réponses des 337 étudiants à l'association de mots « régime ». Lors de l'analyse informatisée, le logiciel « Alceste » a pris en compte 97% du corpus initial (Cf. Figure 11). Il permet de mettre en évidence 6 classes, dont nous interprétons le contenu ci-dessous.

Les classes 5 et 6 constituent la part la plus importante du corpus classé et donnent à voir le régime comme une pratique d'amaigrissement épuisante d'un point de vue psychologique et physiologique, comme le montrent certains mots présents significativement au sein de la classe 6 (« privatif », « faim », « frustrer »). Par ailleurs, les traits les plus significatifs de la classe 5 (« équilibre », « aliment », « manger 5 fruits et légumes par jour ») semblent faire référence aux messages du Plan National de Nutrition Santé, diffusés en France depuis les années 2000, ceux-ci peuvent être vu comme un point d'ancrage à la formation des représentations du régime en tant que pratique de contrôle alimentaire et relèvent de la médicalisation de l'alimentation et du caractère médiatisé de celle-ci. Enfin le mot « eau » ( $\chi^2=35$ ), peut être vu comme une substance « magique » (Frazer, 1911), qui peut contrairement à d'autres boisson être incorporer sans laisser de trace, elle n'est pas calorique et peut-être vue comme un moyen d'éliminer ou de tromper la faim.

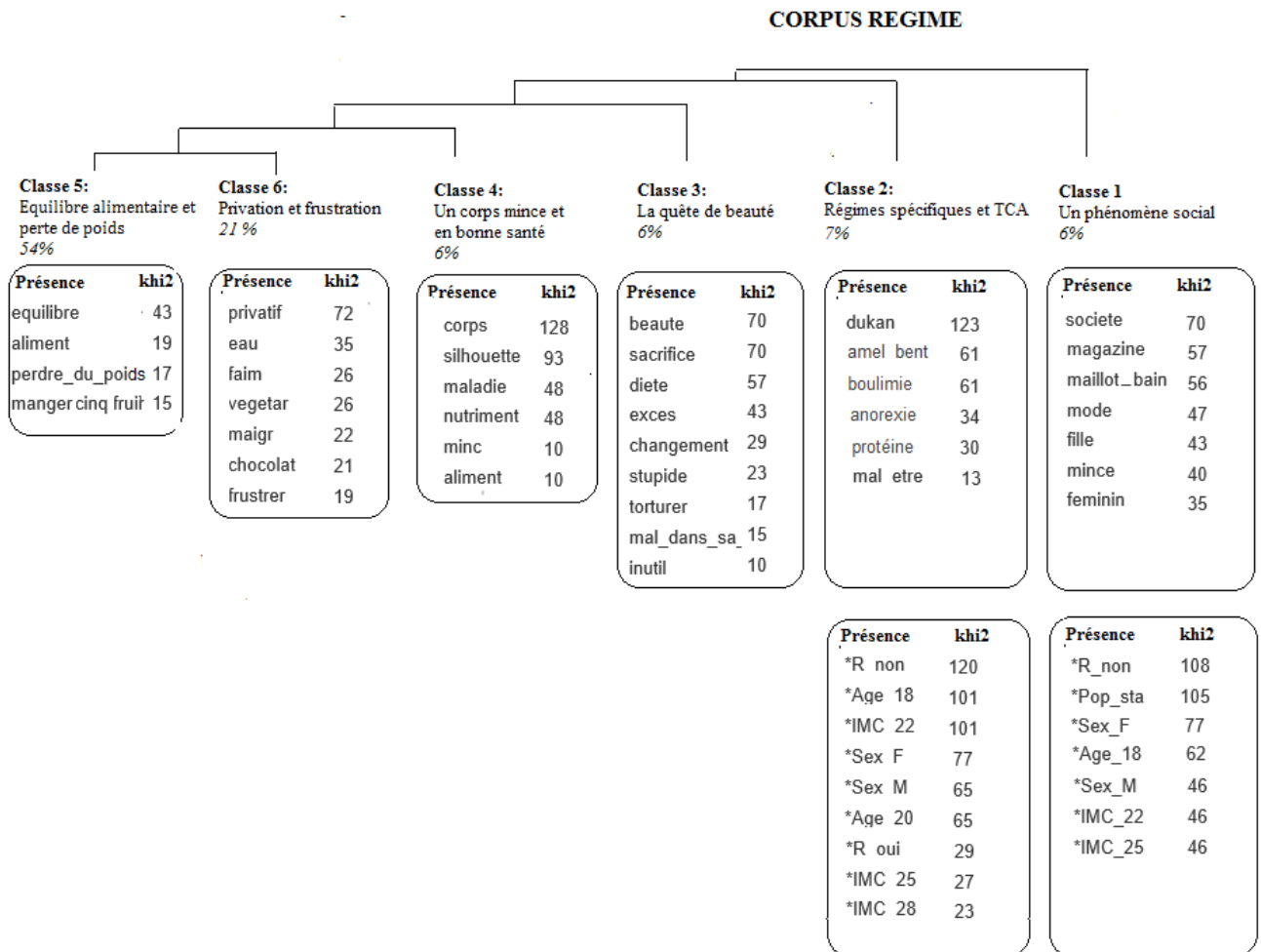
Le trait « perdre du poids » (typique de la classe 5) peut d'ailleurs se rapporter à l'un des objectifs initiaux du PNNS, renvoyant à une lutte contre l'augmentation de la prévalence de l'obésité et du surpoids (PNNS, 2001). Les objectifs de perte de poids sont explicités dans le vocabulaire typique de la classe 3 (« beauté ») et de la classe 4 (« corps », « maladie »), ils visent à l'acquisition ou au maintien d'un corps esthétique et/ou en bonne santé. L'acquisition de ce corps beau et sain, passe par un « changement » des habitudes alimentaires, une « diète » et/ou par le suivi de régimes amincissants spécifiques (exemple : régime « Dukan ») eux-mêmes pensés au sein de la classe 2 en coprésence de troubles du comportement alimentaire, touchant le plus souvent les femmes (Murray & al, 2017 ; Turgon & Shankland, 2020),

tels que la « boulimie » ou l'« anorexie ». Par ailleurs, le mot « Amel Bent » (Chi2=61), peut renvoyer au caractère médiatisé de certains régimes. Nous pensons qu'Amel Bent est connue pour sa perte rapide de poids par le régime WeightWatchers après laquelle la chanteuse a fait la une de nombreux magazines féminins. Par exemple, en mai 2012 elle faisait l'objet d'une page dans le magazine « Femme actuelle » où elle racontait la manière dont elle avait perdu du poids, en juin 2015, c'est dans le magazine « Elle » qu'elle apparaissait dans le top 15 des régimes de stars féminins (Femme actuelle, 2012 ; Elle, 2015). Enfin, les mots « torturer » (Chi2=17) et « mal dans sa peau » (Chi2=15), significativement présents dans la classe 3 peuvent témoigner de certains effets néfastes pouvant être engendrés par ces contraintes, et peut poser la question de l'utilité du régime, comme en témoignent le mot « inutile » (Chi2=10).

Nous pouvons observer que les réponses des étudiants déclarant n'avoir jamais pratiqué de régime (Chi2=120) et/ou normaux pondérés (Chi2=101) ont le plus contribué à la formation la classe 2 rappelant les risques de dérives liés aux régimes (« boulimie », « anorexie » et « mal-être »). Quant aux normes sociales de minceur exercées sur les corps des femmes (fille, féminin, société, mode...), celles-ci semblent, au sein de la classe 1, plus particulièrement être intégrées par les femmes (\*Sex\_F, Chi2=77) que par les hommes (\*Sex\_M, Chi2= 46), mais aussi par les étudiants en STAPS (Chi2=105) et ceux n'ayant jamais pratiqué de régime (Chi2=108). Ceci peut être interprété, comme une forme de dénonciation de la mode et des pressions sociales exercées sur le corps des femmes. Enfin, la présence significative des mots « magazine » (Chi2=57) « mince » (Chi2=40) et « maillot de bain » (Chi2=56) peut renvoyer aux femmes minces présentées dans les magazines féminins à l'approche de l'été et aux titres évocateurs, tels que ceux-ci : « mincissez avant l'été » ou « moins deux kilos avant la plage »<sup>30</sup>.

---

<sup>30</sup> [https://www.femmeactuelle.fr/minceur/mincir-le-programme/taille/moins-2-kilos-avant-la-plage-01470/\(page\)/6](https://www.femmeactuelle.fr/minceur/mincir-le-programme/taille/moins-2-kilos-avant-la-plage-01470/(page)/6)



**Figure 11.** CDH issue de l'analyse Alceste pour le corpus « régime »

Au vu de nos résultats nous pouvons observer que différents éléments impactent la façon dont les individus se représentent le régime. Alors que les répondants semblent s'accorder pour définir le régime comme une pratique visant à être beau, mince et en bonne santé (bien que comportant quelques inconvénients), les personnes déclarant n'avoir jamais pratiqué de régime semblent dénoncer de manière plus virulente cette pratique. Elles y associent davantage de dérives comme des troubles du comportement alimentaire et y dénoncent davantage la pression des normes de minceur exercée au sein de la société, notamment sur le corps des femmes.

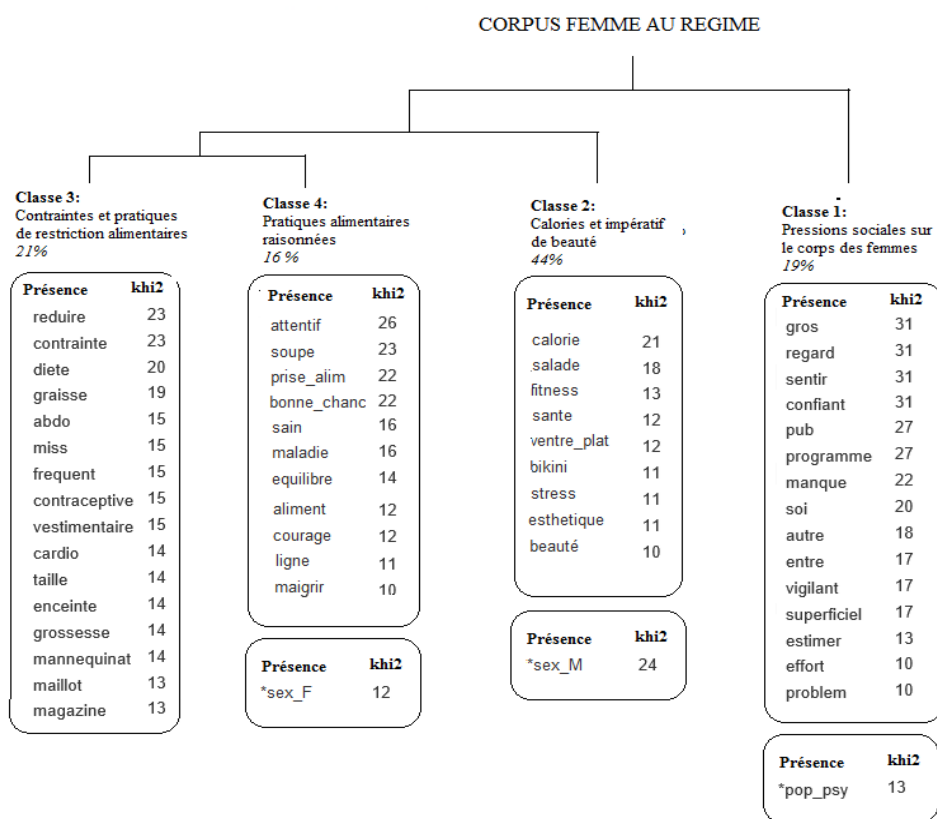
### II.2.3. Analyse du corpus « une femme au régime »

Pour rappel, l'arbre de classification descendante présenté dans le cadre de l'analyse du corpus global (comprenant le corpus : « régime », « une femme au régime » et « un homme au régime »), témoignait de l'existence d'une proximité entre les classes pour lesquelles les univers d'évocation associés à « une femme au régime » et au « régime » avaient significativement contribué. Afin de caractériser la spécificité des univers d'évocations associés à « une femme au régime » et leur lien avec ceux du corpus « régime », des analyses sur les réponses des 337 étudiants à l'association de mots à l'expression « une femme au régime » ont été réalisées. Lors de l'analyse informatisée, le logiciel « Alceste » a pris en compte 98 % du corpus initial (Cf. Figure 12). Les présences significatives des classes 1 et 2 témoignent d'un idéal corporel féminin médiatisé (« Miss », « mannequinat », « ventre-plat », « esthétique », « beauté », « magazine », « pub », « bikini »). Ces formes renvoient à l'idée d'une femme au régime « attentive » et « vigilante » à la « beauté » de son corps et à sa « santé », contrainte de faire de l'activité physique (« fitness »<sup>31</sup>) et d'avoir une alimentation pauvre en « calories » (« salade »), pour satisfaire ses objectifs (« santé », « beauté » et « esthétique »). Cette idée semble tout particulièrement intégrée par les hommes (\*Sex\_M, Chi2=24). D'autres formes de la classe 1 laissent à voir une femme semblant subir (« sentir », « regard », « autres ») les préjugés sociaux à l'égard de l'embonpoint (« gros ») et, décrite comme une femme manquant de confiance en elle (« manque » ; « confiance » ; « soi »). Ce sont les réponses des étudiants en psychologie qui ont principalement contribué à la formation de cette classe (\*Pop\_Psy : Chi2=13). Ils semblent donc dénoncer plus que les autres les effets psychologiques néfastes des pressions à la minceur exercées sur le corps des femmes.

---

<sup>31</sup> Le mot « fitness » (Chi2=13), présent exclusivement après induction de l'expression « une femme au régime » semble par ailleurs, refléter l'existence de stéréotypes sexués relatifs aux pratiques sportives, nous retrouvons plus loin dans la classe des mots comme « danse » exclusivement cités après induction du mot « femme au régime », alors que des mots comme « course à pied », « footing » et « musculation » ont été cités après induction de l'ensemble des mots (régime, homme au régime et femme au régime).

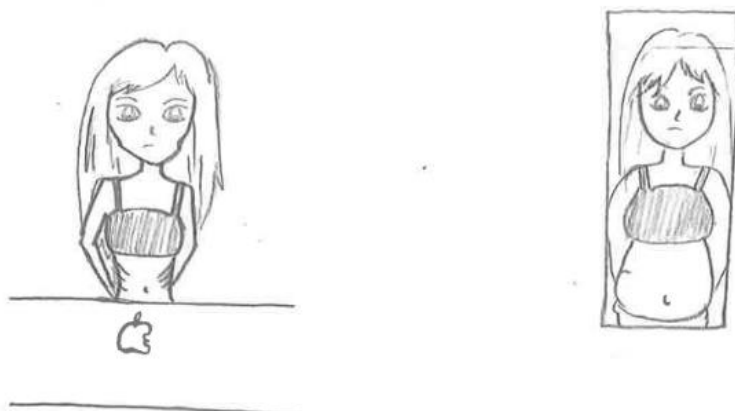
Au sein de la classe 4, si la femme au régime est perçue comme attentive (« attentif ») à son « équilibre » « alimentaire », et soucieuse du contenu de ses « prises alimentaires », c’est dans un but bien précis : celui de « maigrir » et/ou de garder la « ligne ». Cette tâche semble plus particulièrement intégrée par les femmes (\*Sex\_F, Chi2=12) et, est décrite comme complexe et nécessitant du « courage » de la part de celles qui l’entreprennent (« bonne chance »). Par ailleurs, une femme au régime est décrite au sein de la classe 3 comme ayant vécu des expériences associées à la prise de poids (pilule « contraceptive », « grossesses » « enceinte ») et les contraintes qu’elle s’inflige sont jugées fréquentes et normales (« fréquent », « habitude », « normale », « commun »). Cela peut venir témoigner de la normalité de la pratique chez les femmes.



**Figure 12.** CDH issue de l’analyse Alceste pour le corpus « une femme au régime »

Les répondants semblent s’accorder pour décrire « une femme au régime » comme une femme attentive et vigilante à l’égard de ses prises alimentaires, dans l’objectif de maintenir ou d’acquiescer un corps mince. Les étudiants en psychologie mentionnent toutefois, plus que les autres, des éléments renvoyant aux effets psychologiques

délétères des préjugés sociaux à l'égard de l'embonpoint et des pressions à la minceur exercées sur le corps des femmes. Ce résultat peut être illustré par le dessin suivant (Cf. figure 13), recueilli lors de notre précédente recherche (Cf. Chapitre 1 Partie 2), où une étudiante de psychologie de 21 ans, disant avoir déjà pratiqué un régime, avait imaginé et dessiné comme « personne au régime », une femme. Elle y avait associé les expressions suivantes « restriction alimentaire », « mal dans sa peau », « manque de confiance en soi » et « manque d'estime de soi. Sur ce dessin est représenté une femme se regardant dans la glace, paraissant peu fière de son image. Elle paraît se percevoir plus grosse qu'elle ne l'est vraiment. Elle semble par ailleurs, comme l'avait montré l'analyse Alceste attentive et vigilante à sa silhouette et contrainte d'avoir une alimentation pauvre en calories (ici une pomme), pour satisfaire ses objectifs.



**Figure 13.** Une personne au régime : distorsion de l'image corporelle

Ces représentations, montrant une femme maigre, se regardant dans un miroir et se voyant plus grosse qu'elle ne l'est réellement, sont couramment exploitées dans la description et/ou la dénonciation de l'anorexie. Ce type de représentation est typique de l'iconographie utilisée pour illustrer l'anorexie et représenter la distorsion de l'image corporelle vécue par les personnes qui en sont atteintes. Il ne suffit que de saisir le mot « anorexie » sur Google image », pour saisir la portée du phénomène. Que cela soit au niveau des questionnaires ou des dessins, les répondants semblent s'accorder pour décrire « une femme au régime » comme une femme soucieuse de ses prises alimentaires, dans l'objectif de maigrir.

#### **II.2.4. Analyse du corpus « un homme au régime »**

Cette analyse se centre sur les réponses des 337 étudiants à l'association de mots à l'expression « un homme au régime ». Lors de l'analyse informatisée, le logiciel « Alceste » a pris en compte 78 % du corpus initial (Cf. Figure 14). Les résultats de l'analyse mettent en évidence que le régime est pensé, pour un homme, essentiellement comme un régime de sportif visant à acquérir un corps musclé. Pour acquérir la musculature souhaitée, deux solutions sont évoquées : la pratique du sport et/ou l'adoption d'une alimentation riche en protéines, comme le montre les présences significatives (« muscle », « sport », « aliment », « protéinés ») de la classe 3, la mieux représentée du corpus (56%). Dans cette classe, l'absence significative du mot « féminin » ( $\text{Chi}^2=-11$ ), peut montrer que les pratiques décrites sont perçues comme typiquement masculines. L'opposition féminin/ masculin apparaît donc au sein même de la représentation de l'homme au régime et témoigne du caractère genré de cette pratique.

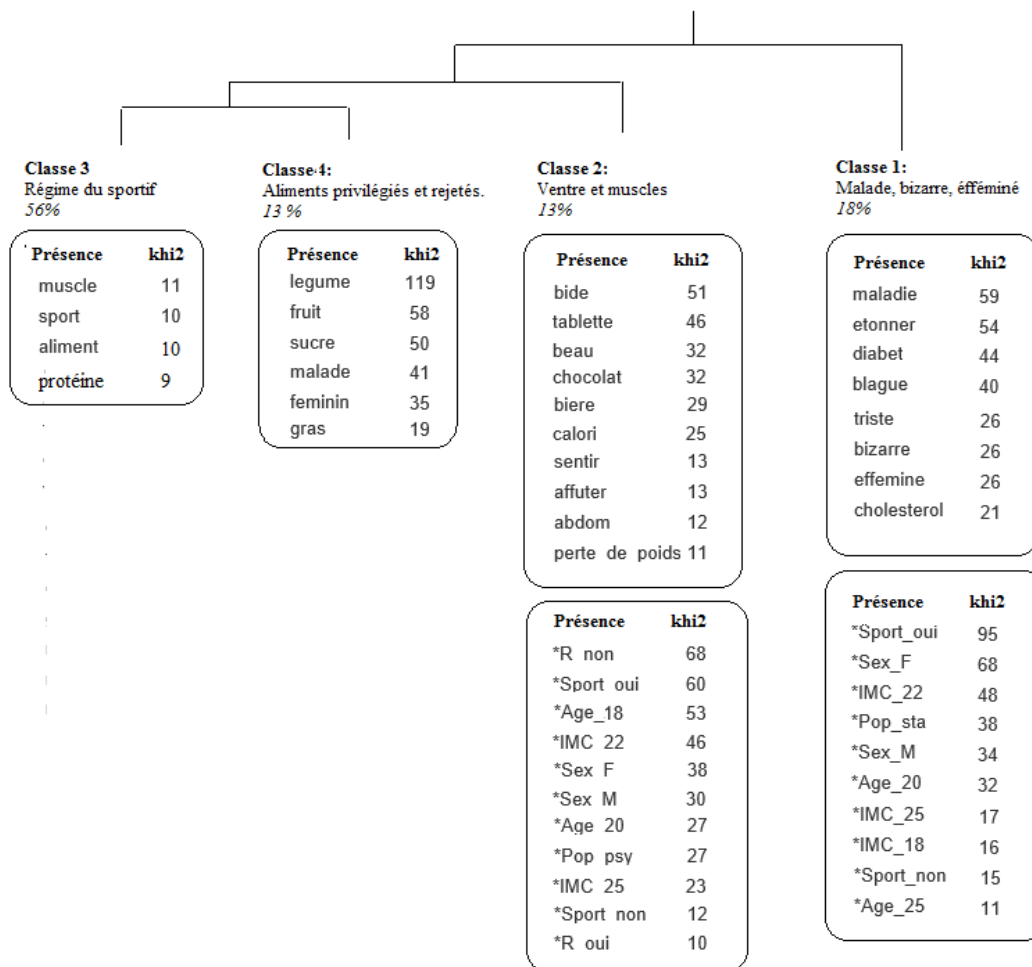
Dans la classe 2, le ventre (« bide ») est l'occurrence la plus représentée ( $\text{Chi}^2=51$ ). La présence des traits « tablette » et « chocolat » suggère la nécessité d'acquérir un corps musclé conforme aux idéaux corporels en vigueur pour les hommes. La présence significative des mots étoilés « \*R\_non » ( $\text{Chi}^2=68$ ), « sport\_oui » ( $\text{Chi}^2=60$ ), montre que les réponses des sportifs n'ayant jamais pratiqué de régime ont particulièrement contribué à la formation de cette classe, laissant voir un homme au régime gros et bedonnant. Ces sportifs semblent formuler au sein de cette même classe un certain nombre de préconisations visant à retrouver un corps plus mince et plus musclé. Les mots « abdos » ( $\text{Chi}^2=12$ ) et « s'affûter » ( $\text{Chi}^2=13$ ) peuvent ainsi être pensés comme des recommandations aux personnes en surpoids. Comme si, pour eux, les pratiques de restrictions alimentaires ne faisaient pas partie des solutions les plus appropriées pour les hommes désireux de perdre du poids.



Ensuite, lorsque le régime renvoie aux pratiques alimentaires diététiques préconisées par le PNNS (classe 4), avec les aliments à privilégier (légume : Chi2=119 ; fruit : Chi2=58) et ceux à limiter (sucre : Chi2=50 ; gras : Chi2=19), il se retrouve associés soit au « féminin » (Chi2=35) soit à la maladie (Chi2=41) comme en témoigne les présences significatives de la classe 1 (« diabète », « cholestérol). Ainsi, la pratique des régimes chez les hommes « étonne » (Chi2=54), est jugée « bizarre » (Chi2=26) et semble relever de la « blague » (Chi2=40). Ces jugements semblent témoigner de l'intériorisation de normes sociales relatives aux pratiques de régimes selon lesquelles les régimes ne sont pas faits pour les hommes. Notons que ce sont essentiellement les réponses des étudiants ayant une pratique sportive (\*Sport\_oui : Chi2=95, et \*Pop\_Sta : Chi2=38) qui ont contribué à la formation de cette classe, mais aussi les réponses des femmes (\*Sex\_F : Chi2=68).

Enfin, contrairement à la classe 1, faisant en partie référence à l'alimentation hyperprotéinée, et où le mot « féminin » était significativement absent de la classe, ici le mot « féminin » est significativement présent. Encore une fois, l'opposition féminin/masculin apparaît au sein même de la représentation de l'homme au régime et témoigne du caractère genré des pratiques impliquées dans la représentation. Alors que certaines pratiques associées à l'homme au régime sont perçues comme typiquement masculines, comme la musculation et les régimes hyperprotéinés, d'autres en revanche sont pensées comme typiquement féminines, comme l'alimentation riche en fruits et en légumes et les régimes amaigrissants.

## CORPUS HOMME AU REGIME



**Figure 14.** CDH issue de l'analyse Alceste pour le corpus « un homme au régime »

Ces analyses permettent de montrer que, l'homme au régime est perçu comme un homme en quête d'un corps musclé, mais les pratiques décrites, concernent dans ce cadre davantage le sport que l'alimentation. Nous retrouvons d'ailleurs ce même aspect dans un autre corpus, obtenu par le biais des dessins recueillis au début de la thèse. Le dessin suivant (Cf. Figure 15), où un étudiant de psychologie de 25 ans, disant n'avoir jamais fait de régime, avait imaginé et dessiné comme « une personne au régime », un homme et y avait associé les mots suivants « abdos » et « sport ». On voit sur ce dessin, un homme semblant effectuer, une séance d'abdominaux, probablement pour satisfaire l'un de ses objectifs : acquérir un corps musclé.



**Figure 15.** Une personne au régime : la pratique physique

Contrairement à l'univers sémantique caractérisant la femme au régime, où les pratiques alimentaires dites « saines » étaient perçues comme habituelles et contribuant à la construction d'un corps sain et esthétique, ici, ces pratiques ne semblent pas être privilégiées. Dans le cadre des associations caractérisant « un homme au régime », les pratiques décrites concernaient davantage le sport que l'alimentation. Sur le dessin elles semblent essentiellement être associées à l'acquisition d'un corps musclé en adéquation avec les idéaux corporels masculins en vigueur (Boyd & Murnen, 2017).

Toutefois, les pratiques visant à l'acquisition d'un corps musclé (Musclation, abdominaux...) ne sont quasiment jamais spontanément associées à l'expression « régime » et, il nous faut induire la catégorie de sexe « homme », pour que ce type de pratiques soit mentionnées par les individus. Les pratiques les plus communément associées au régime relèvent de l'alimentation et sont, comme nous l'avons montré jusqu'ici majoritairement associées au féminin. Ceci peut aussi expliquer le fait que lorsque nous avons demandé aux étudiants de dessiner « une personne au régime », très peu d'entre eux dessinaient un homme et que la grande majorité des dessins représentaient des personnages féminins.

- **Synthèse des résultats de l'analyse Alceste**

Les analyses réalisées à partir des corpus d'association de mots ont permis de mettre en évidence l'existence d'univers d'évocation spécifiques associés aux notions de régime, d'une femme au régime et d'un homme au régime. Si les représentations du régime et d'une femme au régime présentent une certaine proximité, elles se détachent assez clairement de celles d'un homme au régime. L'expression « un homme au régime », présente donc un univers à part entière, que nous chercherons à explorer davantage par le biais d'une analyse thématique manuelle. Par ailleurs nous constatons que, mis à part la variable externe correspondant aux corpus spécifiques (« régime », « une femme au régime » et « un homme au régime ») les autres variables sélectionnées (genre, âge, IMC, filière...) sont le plus souvent peu discriminantes. Nous observons donc une relative homogénéité de la façon dont les hommes et les femmes se représentent ce qu'est un régime, une femme au régime, ou encore un homme au régime, si ce n'est que les femmes, bien plus encore que les hommes, associent un homme au régime à quelqu'un de malade, de bizarre ou d'efféminé (Cf. figure 14 - p.101). Il est également notable que la présence de la variable « pratique sportive » n'est significative que dans l'analyse de ce corpus. Ce sont les individus déclarant avoir une pratique sportive qui soulignent bien plus encore que les autres, l'étrangeté de l'idée d'un homme au régime.

Enfin, si l'analyse Alceste s'avère adéquate pour extraire des éléments importants à notre recherche, elle ne permet d'accéder qu'à une facette de la représentation. De plus, si l'analyse peut au moment de la constitution des classes éviter certains biais liés aux présupposés du chercheur (Aubert-Lotarski & Capdevielle-Mougnibas, 2002), elle ne livre pas le « sens » des classes produites, que seul le chercheur est apte à interpréter. Il faut donc considérer l'analyse Alceste, comme une analyse d'un corpus, d'un point de vue spécifique. De ce fait, il nous a semblé intéressant de procéder à une nouvelle analyse, cette fois en procédant nous-même à la création d'une grille catégorielle visant à la catégorisation systémique de l'ensemble des évocations recueillies. Nous présentons cette analyse ci-après.

### **II.3. Analyse de contenu thématique**

Suite à l'analyse Alceste de nos 3 sous-corpus (« régime », « une femme au régime » et « un homme au régime »), nous avons choisi de procéder à une analyse thématique de contenu (Bardin, 2013 ; Dany, 2016 ; Paillé & Mucchielli, 2012). Cette technique vise à catégoriser les données verbales à un niveau sémantique en s'intéressant aux thèmes, et permet d'aboutir à une représentation simplifiée de données brutes (Bardin, 2013). Elle diffère toutefois de l'analyse Alceste dans la mesure où la construction des classes est guidée par les hypothèses et les objectifs de la recherche (Bardin, 2013). L'analyse de contenu thématique répond alors à un effort d'analyse oscillant entre deux pôles, d'une part, la rigueur de l'objectivité, et, d'autre part, la fécondité de la subjectivité (Bardin, 2013). Elle prend forme en différentes étapes allant de la préanalyse à l'interprétation des résultats, tout en passant par la catégorisation et le codage des données recueillies (Bardin, 2013).

Dans notre cas, après avoir construit et pré-testé notre grille catégorielle, le codage et l'interprétation des données se sont fait en différentes étapes. D'abord, nous avons catégorisé l'ensemble de nos données (tous corpus confondus), puis, afin de pouvoir observer les spécificités des univers d'évocation associés au mot « régime » et aux expressions « une femme au régime » et « un homme au régime », nous avons procédé à un classement et une analyse des données par sous-corpus.

Notre grille catégorielle finale, présentée ci-après, comporte 7 classes thématiques principales et 18 classes sous-thématiques. Dans un but comparatif et après avoir été pré-testée, elle a été utilisée pour nos 3 sous-corpus (« régime », « une femme au régime » et « un homme au régime »). En tout, 3486 évocations y ont été classées. Celles-ci correspondent au nombre de fois où, pour chaque répondant, un ou plusieurs des 5 mots produits ont été classés dans une catégorie spécifique.

### II.3.1. Présentation des catégories thématiques appliquées aux 3 sous-corpus

#### CATÉGORIE 1. Pratiques mises en œuvre dans le cadre d'un régime (37%)

Les évocations renvoyant aux « pratiques mises en œuvre dans le cadre d'un régime » constituent la part la plus importante des évocations que nous avons classées (37% du poids du corpus global). Nous les avons regroupées dans une classe que nous avons baptisée « pratique mise en œuvre dans le cadre d'un régime ». Elle-même est divisée en 5 sous-catégories regroupant l'alimentation générale ainsi que diverses pratiques pouvant être liées au souhait de perte de poids : pratiques de restriction alimentaire et activités sportives.

- **Sous-catégorie 1.1.** Pratiques alimentaires générales et diététique (12%)

La première sous-catégorie rassemble 418 occurrences soit 12% des évocations du corpus global. Elle regroupe les unités renvoyant à l'alimentation générale (« fruits », « légumes », « féculents », « alimentation »), à la diététique et à la nutrition (« manger 5 fruits et légumes par jour », « manger équilibré ») sans qu'il y soit explicitement question de « restrictions ». Elle peut renvoyer à des pratiques communes à tous les individus, dans le sens où elle concerne l'acte de manger, de se nourrir et d'incorporer des aliments nécessaires au bon fonctionnement du corps.

- **Sous-catégorie 1.2.** Pratiques de restriction alimentaire et régimes amincissants (8%)

La deuxième sous-catégorie rassemble 290 occurrences soit 8% des évocations du corpus global. Elle regroupe les mots se rapportant aux pratiques de restriction alimentaire (se restreindre, se priver, diminuer les quantités), et aux régimes amincissants (WeightWatchers, Spécial K...), hors régime hyperprotéinés (Dukan...). Elle peut renvoyer à des pratiques plus communément associées aux femmes, dans la mesure où elles peuvent permettre d'acquérir ou de maintenir un corps mince, correspondant aux idéaux corporels féminins en vigueur (Boyd & Murnen, 2017).

- **Sous-catégorie 1.3.** Pratiques sportives générales (12%)

La troisième sous-catégorie rassemble 403 occurrences soit 12% des évocations du corpus global. Elle regroupe les mots se rapportant aux pratiques sportives générales (sport, activité physique, course à pied, marche, natation), autres que celles visant

explicitement à se muscler. Ces pratiques peuvent être appréhendées comme des pratiques du quotidien, visant ou non à acquérir un corps en bonne santé et dans lequel l'individu se sent bien.

- **Sous-catégorie 1.4.** Pratiques sportives visant à acquérir de la masse musculaire (4%)

La quatrième sous-catégorie rassemble 143 occurrences soit 4% des évocations du corpus global. Elle regroupe les mots se rapportant aux « pratiques sportives visant à acquérir de la masse musculaire » (musclation, abdominaux, pompes). Nous y avons aussi classé des mots comme « sèche », « sécher », relevant d'un vocabulaire spécifique lié au body building et pouvant relever d'un souhait de perte de graisse sans toutefois perdre en masse musculaire. Elle peut, renvoyer à des pratiques plus communément associées aux hommes et/ou aux sportifs, dans le sens où elles peuvent permettre d'acquérir ou de maintenir un corps, musclé, correspondant aux idéaux corporels masculins en vigueur (Boyd & Murnen, 2017).

- **Sous-catégorie 1.5.** Pratiques alimentaires et régimes hyper-protéinés (1%)

La cinquième sous-catégorie rassemble 52 occurrences soit 1% des évocations du corpus global. Nous y avons classé les mots se rapportant aux protéines, à l'alimentation et aux régimes hyper-protéinés (ex : protéines, alimentation hyperprotéinée, régimes hyperprotéinés, Dukan).

## **CATÉGORIE 2. Objectifs liés au régime (27%)**

La deuxième catégorie regroupe les évocations renvoyant aux « objectifs liés au régime ». Elle rassemble 922 occurrences, soit 27% des évocations du corpus global. Cette catégorie est découpée en 4 sous-catégories que nous définissons ci-dessous.

- **Sous-catégorie 2.1.** Perdre du poids, mincir (13%)

La première sous-catégorie regroupe 453 occurrences soit 13% des évocations du corpus global. Les évocations qui y ont été classées se rapportent au poids (poids, kilos, surpoids), à la perte de poids (perte de poids), à la silhouette (ronde, en forme), à la minceur (minceur, finesse) et la recherche de minceur (cherche à mincir...). Cette classe permet plus largement de mettre en évidence l'influence que le régime peut avoir sur la silhouette de celui qui le pratique (s'affiner, mincir, s'amincir).

- **Sous-catégorie 2.2.** Se plaire, plaire aux autres, décomplexer (8%)

La deuxième sous-catégorie rassemble 255 occurrences soit 8% des évocations du corpus global. Les évocations qui y sont classées se rapportent à l'image et au bien-être corporel (mieux dans sa peau, se plaire) mais aussi à « l'apparence » et au « regard des autres » (plaire aux autres, séduire). Cette classe permet plus largement de mettre en évidence les répercussions que peuvent avoir les changements corporels produits par le régime, sur le ressenti de l'individu et sur le regard des personnes qui l'entourent.

- **Sous-catégorie 2.3.** Prévenir, guérir ou améliorer son état de santé (5%)

La troisième sous-catégorie rassemble 162 occurrences soit 5% des évocations du corpus global. Elle regroupe les mots se rapportant au but médical de la perte de poids (santé, prévention des maladies cardio-vasculaires), et au caractère nécessaire du régime (utile nécessaire, en a besoin, obligation...). Cette sous-catégorie exclue les mots faisant référence aux maladies ou aux états psychologiques pouvant être causés et/ou déterminés par le régime (mal-être, dépression, anorexie...).

- **Sous-catégorie 2.4.** Perdre du ventre (1%)

La quatrième sous-catégorie rassemble 42 occurrences soit 1% des évocations du corpus global. Elle regroupe les mots se rapportant au ventre (gros ventre, bide à bière, bidon...). Ici, il s'agit du « gros ventre », celui que l'individu au régime doit et/ou essaie de « perdre ». Ainsi des évocations comme « recherche d'une taille fine » (toutefois très peu présentes au sein du corpus global), ont été exclues de cette sous-catégorie et ont été regroupées dans la sous-catégorie 2.1 « Perdre du poids, mincir ».

### **CATÉGORIE 3. Caractéristiques du régime et de la personne au régime (16%)**

Cette troisième catégorie rassemble les évocations renvoyant aux « Caractéristiques du régime et de la personne au régime ». Elle rassemble 555 occurrences, soit 16% des évocations du corpus global. Elle est divisée en 3 sous-catégories que nous définissons ci-dessous.



- **Sous-catégorie 3.1.** Gros.se et négligé.e (6%)

La première sous-catégorie rassemble 204 occurrences soit 6% des évocations du corpus global. Nous y avons classé des adjectifs à connotation négative caractérisant le physique de la personne au régime (« gros » ou « grosse ») et ses pratiques (mange mal, se néglige, a fait des excès). Ici, nous voyons plus volontiers des caractéristiques et des pratiques liées au présent ou au passé de la personne au « régime », celles qu'elle a pu avoir avant de suivre un régime et/ou celles qui doivent dorénavant être évitées.

- **Sous-catégorie 3.2.** Combatif.ve, volontaire, déterminé.e (4%)

La deuxième sous-catégorie rassemble 154 occurrences soit 4% des évocations du corpus global. Elle regroupe les évocations se rapportant aux qualités nécessaires pour entreprendre un régime et aboutir aux résultats souhaités (courage, détermination, volonté...). Elle prend également en compte les évocations témoignant de la difficulté de la pratique (combat, difficultés, difficile, efforts).

- **Sous-catégorie 3.3.** Joli.e, élégant.e, soigné.e (4%)

La troisième sous-catégorie rassemble 128 occurrences soit 4% des évocations du corpus global. Elle regroupe les mots renvoyant aux qualités physiques de la personne entreprenant un régime, à l'esthétique, à l'élégance ou encore à la beauté (beauté, belle, beau, élégant.e...).

- **Sous-catégorie 3.4.** Femme, féminine, efféminé.e (2%)

La quatrième sous-catégorie rassemble 69 occurrences soit 2% des évocations du corpus global. Elle comprend l'ensemble des évocations se rapportant aux caractéristiques féminines du régime et/ ou de la personne au régime (femme, féminin, efféminé, sans couilles...) et témoigne du caractère sexué de la pratique <sup>32</sup>.

---

<sup>32</sup> L'équivalent masculin de cette catégorie n'a pas été créé car aucune occurrence du corpus ne se rapportait au caractère masculin du régime et/ou de la personne au régime.

#### **CATÉGORIE 4. Inconvénients du régime, privation, frustration et TCA<sup>33</sup> (8%)**

La quatrième catégorie que nous avons créée rassemble les évocations renvoyant aux « inconvénients du régime, aux privations, à la frustration et au TCA ». Elle rassemble 271 occurrences, soit 8% des évocations du corpus global. Cette classe regroupe les mots et expressions renvoyant aux inconvénients du régime (faim, tentation) et aux adjectifs négatifs le caractérisant (bête, stupide...). Nous y avons classé certains mots renvoyant au caractère pensé inefficace du régime (inutile, ne sert à rien...) ou encore à ses dangers, allant de la simple reprise de poids (effet yoyo...) à la maladie (anorexie, dépression) ou même encore à la mort (coma, décès). Il s'agit ici d'adjectifs à connotation négative pouvant traduire un rejet et/ou une défiance des répondants à l'égard de la pratique.

#### **CATÉGORIE 5. Fréquence et normalité des pratiques de régime (5%)**

La cinquième catégorie que nous avons créée rassemble les évocations renvoyant à la fréquence des régimes et à leur caractère normal/anormal. Elle rassemble 165 occurrences, soit 5% des évocations du corpus global. Comme pour les précédentes classes, nous avons procédé à un redécoupage de cette catégorie, en 2 sous-catégories que nous définissons ci-dessous.

- **Sous-catégorie 5.1. Fréquent (2%)**

La première sous-catégorie rassemble 59 occurrences soit 2% des évocations du corpus global. Elle se rapporte au caractère fréquent du régime (fréquent, courant, commun). Ici, la pratique est considérée comme normale (normale, habituelle) et ne suscite aucun étonnement.

- **Sous-catégorie 5.2. Rare (3%)**

La deuxième sous-catégorie rassemble 106 occurrences soit 3% des évocations du corpus global. Elle se rapporte au caractère rare (rare, peu courant, inhabituel, atypique...) étrange (bizarre, étrange...) du régime ou encore à l'étonnement (ah bon ? ça existe ?).

---

<sup>33</sup> TCA : Troubles du Comportement Alimentaire

### **CATÉGORIE 6. Sources d'influence et normes sociales (4%)**

La quatrième catégorie que nous avons créée rassemble les évocations renvoyant aux « sources d'influence et normes sociales ». Elle rassemble 150 occurrences, soit 4% des évocations du corpus global. Cette catégorie renvoie aux diverses formes d'influence pouvant conduire à la pratique d'un régime, que celles-ci soient relatives à la culture (culture, culturelle, mode de vie occidental...) et/ou aux médias (télévision, magazines, stars, presse féminine...).

### **CATÉGORIE 7. Périodes propices à la pratique de régime (3%)**

La dernière catégorie que nous avons créée renvoie aux « périodes propices à la pratique de régime ». Elle rassemble 117 occurrences soit 3 % des évocations du corpus global. Cette catégorie renvoie à la temporalité, au moment où l'on pratique des régimes : soit à l'approche de l'été (été, plage, maillot) soit après les fêtes (après les fêtes...), soit à un certain âge (Après 40 ans...) ou encore après un accouchement (post-accouchement).

Le tableau ci-dessous (Cf. Tableau 5) récapitule l'ensemble des informations que nous venons de présenter. Il présente la grille catégorielle appliquée à nos trois sous-corpus (« régime », « une femme au régime » et « un homme au régime ») et permet d'apprécier le nombre d'occurrences présentes dans chacune des catégories et sous-catégories que nous avons créées.

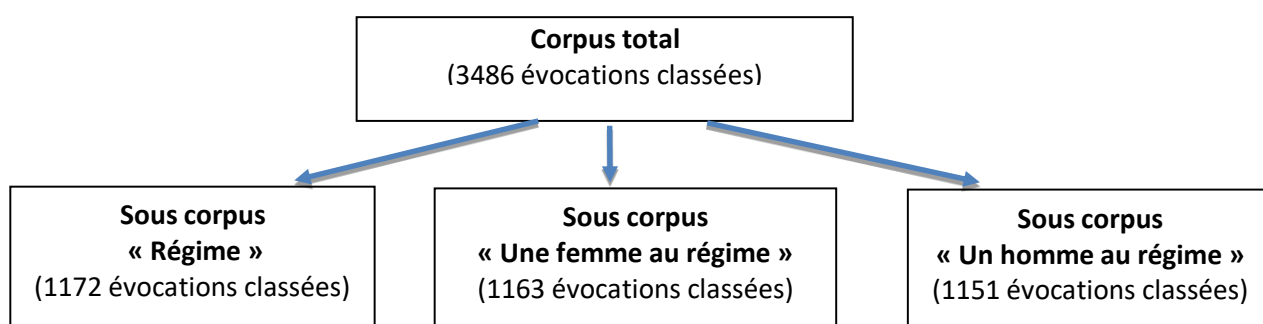
<b>GRILLE CATÉGORIELLE APPLIQUÉE AUX 3 SOUS-CORPUS</b>				
• « Régime », (2) « Une femme au régime », (3) « Un homme au régime »				
<b>Catégories</b>	<b>Sous-catégories</b>	<b>Effectifs (Tous corpus confondus)</b>	<b>Pourcentages (Tous corpus confondus)</b>	<b>TOTAL</b>
Pratiques mises en œuvre dans le cadre du régime	Pratiques alimentaires générales	418	12%	<b>1306</b> (37%)
	Pratiques sportives générales	403	12%	
	Pratiques de restriction alimentaires et régimes amincissants	290	8%	
	Pratiques sportives visant à acquérir de la masse musculaire	143	4%	
	Pratiques alimentaires et régimes hyperprotéinés	52	1%	
Objectifs du régime	Perdre du poids, mincir	453	13%	<b>922</b> (27%)
	Se plaire, plaire aux autres, décomplexer	265	8%	
	Prévenir, guérir ou améliorer son état de santé	162	5%	
	Perdre du ventre	42	1%	
Caractéristiques du régime et de la personne au régime	Gros.se, négligé.e	204	6%	<b>555</b> (16%)
	Combatif.ve, volontaire, déterminé.e	154	4%	
	Joli.e, élégant.e, soigné.e	128	4%	
	Femme, féminine, efféminé.e	69	2%	
Inconvénients du régime	/	271	8%	<b>271</b> (8%)
Fréquence et normalité des pratiques	Fréquent	59	2%	<b>165</b> (5%)
	Rare	106	3%	
Sources d'influence et normes sociales	/	150	4%	<b>150</b> (4%)
Périodes propices à la pratique des régimes	/	117	3%	<b>117</b> (3%)
<b>TOTAL</b>		<b>3486*</b>	<b>100%</b>	

\* En tout 4644 mots ou associations ont été recueillis dans le cadre du questionnaire. Toutefois, dans ce tableau, nous ne nous intéressons pas au nombre total d'occurrences mais, au nombre de fois où pour chaque répondant, un ou plusieurs des 5 mots produits ont été classés dans une catégorie spécifique.

**Tableau 5.** Catégories créées dans le cadre de l'analyse thématique manuelle

### II-3.2. Comparaison du nombre d'occurrences par catégorie et par sous-corpus

Après avoir construit notre grille catégorielle et effectué un travail de définition des classes, nous avons cherché à obtenir le nombre d'occurrences par catégorie et par sous-corpus. Pour observer ce qui fait la spécificité des univers d'évocation associés au « régime », à « une femme au régime » et à « un homme au régime », il nous a fallu comptabiliser le nombre d'évocations classées, par sous-corpus. Ainsi, sur la totalité des évocations classées (n=3486), 1172 sont issues du sous-corpus « régime », 1163 sont issues du corpus « une femme au régime » et 1151 sont issues du sous-corpus « un homme au régime » (Cf. Figure 16)



**Figure 16.** Nombre d'évocations classées par sous-corpus

En calculant le nombre d'occurrences associées à chaque catégorie et en tenant compte du nombre d'évocations classées par sous-corpus, nous avons pu obtenir le pourcentage d'occurrence pour chaque catégorie et pour chaque sous-corpus (Cf. Tableau 13, p.123). De plus, nous avons effectué des tests de comparaison (Chi2) du nombre d'occurrences présentes par catégorie et par sous-corpus. Ceci nous a permis d'observer ce qui faisait la spécificité des univers d'évocation associée au « régime », à « une femme au régime » et à « un homme au régime ». Nous verrons par exemple que si les sous-catégories liées à l'alimentation et aux objectifs esthétiques du régime sont significativement mieux représentées au sein des sous-corpus « régime » et « une femme au régime », les sous-catégories liées aux pratiques sportives, aux objectifs médicaux du régime et à la rareté de la pratique, le sont davantage au sein du sous-corpus « un homme au régime ».

- **Comparaison du nombre d'occurrences liées aux « pratiques mises en œuvre dans le cadre d'un régime » par sous-corpus**

Le nombre d'occurrences liées aux « pratiques mises en œuvre dans le cadre d'un régime » (**catégorie 1**) apparaît dans le tableau ci-dessous (Cf. tableau 6). Après avoir effectué des tests de comparaison (Chi2) du nombre d'occurrences par catégorie et par sous-corpus nous pouvons constater que les pratiques associées au régime, lorsque celles-ci concernent l'alimentation, sont le plus souvent associées au mot « régime » et à l'expression « une femme au régime », qu'à l'expression « un homme au régime ».

Ainsi, nous observons par exemple que, si les évocations renvoyant à l'alimentation générale (« fruits », « légumes », « féculents », « alimentation »), à la diététique et à la nutrition (**sous-catégorie 1.1**) sont présentes dans nos 3 sous-corpus (Cf. tableau 6), elles sont toutefois particulièrement représentées au sein du sous-corpus « régime » (20% de l'ensemble des évocations constituant le sous-corpus). Elles sont de plus, significativement plus représentées au sein du sous-corpus « une femme au régime » qu'au sein du sous-corpus « un homme au régime » (Chi2=10 ; p<.05). Il en est de même pour les évocations se rapportant aux pratiques de restriction alimentaire (se restreindre, se priver, diminuer les quantités), et aux régimes amincissants (**sous-catégorie 1.2**) qui sont significativement plus représentées au sein du sous-corpus « régime » (Chi2=82,7 ; p<.01) et du sous-corpus « une femme au régime » (Chi2=21,1 ; p<.01) qu'au sein du sous-corpus « un homme au régime ».

En revanche, si nous nous intéressons aux évocations renvoyant aux « pratiques sportives visant à acquérir de la masse musculaire » (**sous-catégorie 1.4**) ainsi qu'à celles liées aux « pratiques alimentaires et aux régimes hyperprotéinés » (**sous-catégorie 1.5**), nous remarquons qu'elles sont quasiment exclusivement, associées à l'expression « un homme au régime ». Les évocations se rapportant aux pratiques sportives (**sous-catégorie 1.3**), sont également significativement mieux représentées au sein du sous-corpus « un homme au régime » qu'au sein des sous-corpus « régime » (Chi2=15,2 ; p<.01) et « une femme au régime » (Chi2=12,1 ; p<.01).

Ces résultats montrent que le caractère sexué du régime se lit au travers des pratiques qui lui sont associées. D'un côté, les mots renvoyant à l'alimentation et aux pratiques restrictives sont noués au « régime » et aux femmes qui le pratiquent. De l'autre, les pratiques visant à acquérir un corps musclé caractérisent les représentations d'un homme au régime. Ils peuvent traduire la recherche d'un corps correspondant à des idéaux corporels sexués en vigueur et renvoyer comme l'ont relevé McKay & Laberge (2006) au lien profond que les personnes établissent entre les masculinités et le sport.

<b>CATÉGORIE 1</b>	
<i>Pratiques mises en œuvre dans le cadre du régime</i>	
Sous-catégories significativement plus représentées au sein du sous-corpus « régime » et/ou « une femme au régime » qu'au sein du sous-corpus « un homme au régime »	Sous-catégories significativement plus représentées au sein du sous-corpus « un homme au régime » qu'au sein du sous-corpus « une femme au régime »
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b><u>Pratiques alimentaires générales 1.1</u></b></li> <li>• Sur l'ensemble des évocations constituant le sous-corpus « régime » (n=1172), 232, soit <b>20,2%</b> d'entre elles ont été classées dans cette sous-catégorie.</li> <li>• Sur l'ensemble des évocations constituant le sous-corpus « une femme au régime » (n=1163), 114, soit <b>9,9%</b> d'entre elles ont été classées dans cette sous-catégorie.</li> <li>• Sur l'ensemble des évocations constituant le sous-corpus « un homme au régime » (n=1151), 72, soit <b>6,3%</b> d'entre elles ont été classées dans cette sous-catégorie.</li>   <li>• <b><u>Pratiques de restriction alimentaire et régimes amincissants 1.2</u></b></li> <li>• Sur l'ensemble des évocations constituant le sous-corpus « régime » (n=1172), 163, soit <b>14,2%</b> d'entre elles ont été classées dans cette sous-catégorie</li> <li>• Sur l'ensemble des évocations constituant le sous-corpus « une femme au régime » (n=1163), 89, soit <b>7,7%</b> d'entre elles ont été classées dans cette sous-catégorie.</li> <li>• Sur l'ensemble des évocations constituant le sous-corpus « un homme au régime » (n=1151), 38, soit <b>3,3%</b> d'entre elles ont été classées dans cette sous-catégorie.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b><u>Pratiques sportives générales 1.3</u></b></li> <li>• Sur l'ensemble des évocations constituant le sous-corpus « régime » (n=1172), 113, soit <b>9,8%</b> d'entre elles ont été classées dans cette sous-catégorie.</li> <li>• Sur l'ensemble des évocations constituant le sous-corpus « une femme au régime » (n=1163), 118, soit <b>10,3%</b> d'entre elles ont été classées dans cette sous-catégorie.</li> <li>• Sur l'ensemble des évocations constituant le sous-corpus « un homme au régime » (n=1151), 172, soit <b>14,9%</b> d'entre elles ont été classées dans cette sous-catégorie.</li>   <li>• <b><u>Pratiques sportives visant à se muscler 1.4</u></b></li> <li>• Sur l'ensemble des évocations constituant le sous-corpus « régime » (n=1172), 6, soit <b>0,5%</b> d'entre elles ont été classées dans cette sous-catégorie.</li> <li>• Sur l'ensemble des évocations constituant le sous-corpus « une femme au régime » (n=1163), 6, soit <b>0,5%</b> d'entre elles ont été classées dans cette sous-catégorie.</li> <li>• Sur l'ensemble des évocations constituant le sous-corpus « un homme au régime » (n=1151), 131, soit <b>11,4%</b> d'entre elles ont été classées dans cette sous-catégorie.</li>   <li>• <b><u>Alimentation et régimes hyperprotéinés 1.5</u></b></li> <li>• Sur l'ensemble des évocations constituant le sous-corpus « régime » (n=1172), 5, soit <b>0,4%</b> d'entre elles ont été classées dans cette sous-catégorie.</li> <li>• Sur l'ensemble des évocations constituant le sous-corpus « une femme au régime » (n=1163), 0, soit <b>0%</b> d'entre elles ont été classées dans cette sous-catégorie.</li> <li>• Sur l'ensemble des évocations constituant le sous-corpus « un homme au régime » (n=1151), 47, soit <b>4,1%</b> d'entre elles ont été classées dans cette sous-catégorie.</li> </ul>

**Tableau 6.** Nombre d'évocations classées dans les sous-catégories relatives aux pratiques mises en œuvre dans le cadre du régime, par sous corpus

- **Comparaison du nombre d'occurrences liées aux « objectifs du régime » par sous-corpus**

Le nombre d'occurrences par sous-corpus liées aux « objectifs du régime » (**catégorie 2**), apparaît dans le tableau ci-dessous (Cf. tableau 7). Après avoir effectué des tests de comparaison (Chi2) du nombre d'occurrences par catégorie et par sous-corpus nous observons que les associations renvoyant à la catégorie « objectifs liés aux régimes » diffèrent selon le genre de l'individu auquel la pratique est attribuée. Ainsi, si les évocations se rapportant à la sous-catégorie « perdre du poids, mincir » (**sous-catégorie 2.1**), sont présentes dans nos 3 sous-corpus, elles sont toutefois significativement plus représentées au sein du sous-corpus régime (Chi2=61,1 ; p<.01) et du sous-corpus « une femme au régime » (Chi2=40,9 ; p<.01) qu'au sein du sous-corpus « un homme au régime ». De plus, nous remarquons également que les mots se rapportant à l'image et au bien-être corporel (mieux dans sa peau, se plaire) et ceux renvoyant à « l'apparence » et au « regard des autres » (**sous-catégorie 2.2**), sont significativement plus représentés au sein du sous-corpus « une femme au régime » qu'au sein du sous-corpus « un homme au régime » (Chi2=9,2 ; p<.05) et du sous-corpus « régime » (Chi2=47 ; p<.01).

En revanche, si l'on s'intéresse aux évocations renvoyant la sous-catégorie « prévenir, guérir ou améliorer son état de santé » (**sous-catégorie 2.3**), nous remarquons cette fois-ci qu'elles sont significativement plus représentées au sein du sous-corpus « un homme au régime » qu'au sein du sous-corpus « une femme au régime » (Chi2=36,2 ; p<.01). Il en est de même pour la sous-catégorie « perdre du ventre » (**sous-catégorie 2.4**), dont les mots sont significativement plus présents au sein du sous-corpus « un homme au régime », qu'au sein des sous-corpus « régime » (Chi2=35,7 ; p<.01) et « une femme au régime » (Chi2=41,13 ; p<.01).

Si ces résultats mettent en évidence que pour « une femme au régime » la perte de poids s'inscrit dans une approche corporelle globale, dans laquelle le corps tout entier se doit de mincir, la perte de ventre apparaît comme l'un des enjeux principaux de la perte de poids pour « un homme au régime ». Le ventre peut être ici pensé comme une partie du corps masculin particulière, celle qui grossit avec l'âge (Thiébaud,



2010) et qui peut apparaître comme une source de risque pour la santé (associée à l'augmentation des maladies cardiovasculaires). Ici la perte de poids et/ou de graisse n'est donc pas exclusivement associée au « féminin » comme pouvait le laisser entendre le classement des évocations de la sous-classe 2.1 (perdre du poids, mincir). Elle est en revanche perçue comme différente en fonction du genre attribué à l'individu au régime.

<b>CATÉGORIE 2</b> <i>Objectifs du régime</i>	
Sous-catégories significativement plus représentées au sein du sous-corpus « <b>régime</b> » et/ou « <b>une femme au régime</b> » qu'au sein du sous-corpus « un homme au régime »	Sous-catégories significativement plus représentées au sein du sous-corpus « <b>un homme au régime</b> » qu'au sein du sous-corpus « une femme au régime »
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b><u>Perdre du poids, mincir 2.1</u></b></li> <li>• Sur l'ensemble des évocations constituant le sous-corpus « <b>régime</b> » (n=1172), 202, soit <b>17,5%</b> d'entre elles ont été classées dans cette sous-catégorie.</li> <li>• Sur l'ensemble des évocations constituant le sous-corpus « <b>une femme au régime</b> » (n=1163), 174, soit <b>15,1%</b> d'entre elles ont été classées dans cette sous-catégorie.</li> <li>• Sur l'ensemble des évocations constituant le sous-corpus « <b>un homme au régime</b> » (n=1151), 77, soit <b>6,7%</b> d'entre elles ont été classées dans cette sous-catégorie.</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b><u>Se plaire, plaire aux autres, décomplexer 2.2</u></b></li> <li>• Sur l'ensemble des évocations constituant le sous-corpus « <b>régime</b> » (n=1172), 45, soit <b>3,9%</b> d'entre elles ont été classées dans cette sous-catégorie.</li> <li>• Sur l'ensemble des évocations constituant le sous-corpus « <b>une femme au régime</b> » (n=1163), 132, soit <b>11,5%</b> d'entre elles ont été classées dans cette sous-catégorie.</li> <li>• Sur l'ensemble des évocations constituant le sous-corpus « <b>un homme au régime</b> » (n=1151), 88, soit <b>7,6%</b> d'entre elles ont été classées dans cette sous-catégorie.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b><u>Prévenir, guérir ou améliorer son état de santé 2.3</u></b></li> <li>• Sur l'ensemble des évocations constituant le sous-corpus « <b>régime</b> » (n=1172), 56, soit <b>4,9%</b> d'entre elles ont été classées dans cette sous-catégorie.</li> <li>• Sur l'ensemble des évocations constituant le sous-corpus « <b>une femme au régime</b> » (n=1163), 23, soit <b>2%</b> d'entre elles ont été classées dans cette sous-catégorie.</li> <li>• Sur l'ensemble des évocations constituant le sous-corpus « <b>un homme au régime</b> » (n=1151), 83, soit <b>7,2%</b> d'entre elles ont été classées dans cette sous-catégorie.</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b><u>Perdre du ventre 2.4</u></b></li> <li>• Sur l'ensemble des évocations constituant le sous-corpus « <b>régime</b> » (n=1172), 2, soit <b>0,2%</b> d'entre elles ont été classées dans cette sous-catégorie.</li> <li>• Sur l'ensemble des évocations constituant le sous-corpus « <b>une femme au régime</b> » (n=1163), 0, soit <b>0%</b> d'entre elles ont été classées dans cette sous-catégorie.</li> <li>• Sur l'ensemble des évocations constituant le sous-corpus « <b>un homme au régime</b> » (n=1151), 40, soit <b>3,5%</b> d'entre elles ont été classées dans cette sous-catégorie.</li> </ul>

**Tableau 7.** Nombre d'évocations classées dans les sous-catégories relatives aux objectifs du régime, par sous corpus

- **Comparaison du nombre d'occurrences liées aux « caractéristiques du régime et de la personne au régime » par sous-corpus**

Le nombre d'occurrences par sous-corpus liées aux « caractéristiques du régime et de la personne au régime » (**catégorie 3**) apparaît dans le tableau ci-dessous (Cf. Tableau 8). Nous observons que les évocations se rapportant à la sous-catégorie « Gros.se et négligé.e » (**sous-catégorie 3.1**), sont significativement plus représentées au sein du sous-corpus « un homme au régime » ( $\text{Chi}^2=31,3$  ;  $p<.01$ ) et du sous-corpus « régime » ( $\text{Chi}^2=21,2$  ;  $p<.01$ ) qu'au sein du sous-corpus « une femme au régime ». Ces résultats peuvent témoigner de la conscience d'une norme sociale selon laquelle les hommes ayant un poids situé dans la norme médicale en vigueur n'ont pas à faire de régime, et que chez eux, seul l'embonpoint peut apparaître comme une caractéristique corporelle venant légitimer leur pratique. En effet, comme l'ont montré d'autres études, si les hommes peuvent être montrés du doigt ou stigmatisés pour un éventuel sous-poids ce n'est pas toujours le cas pour les femmes qui sont, contrairement à eux, soumises à des pressions à la minceur alors même qu'elles ont un poids situé dans la norme médicale en vigueur (Amadiou, 2002 ; De Saint-Pol, 2007).

En ce qui concerne les autres sous-catégories renvoyant aux caractéristiques du régime et de la personne au régime, nous remarquons qu'elles sont autant représentées au sein de chaque sous-corpus. Nous observons par exemple que les évocations se rapportant aux qualités nécessaires pour entreprendre un régime et aboutir aux résultats souhaités (courage, détermination, volonté...) (**sous-catégorie 3.2**), ainsi que celles liées à la sous-catégorie « joli.e, élégant.e, soigné.e » (**sous-catégorie 3.3**) sont autant représentées au sein des sous corpus « une femme au régime » qu'au sein du sous-corpus « un homme au régime » ( $\text{Chi}^2=1$ ,  $p>.05$ ). De ce fait, même si jusqu'ici les questions d'apparence et d'image corporelle apparaissaient liées au sous-corpus « une femme au régime », cette sous-catégorie permet de mettre en évidence que les critères d'ordre esthétique peuvent aussi être pensés comme des caractéristiques attribuées à « un homme au régime ». On peut aussi penser, en lien

avec nos précédents résultats, que ces caractéristiques visent chez les hommes à l'acquisition d'un corps musclé.

Enfin, les évocations renvoyant à la sous-catégorie « femme, féminine, efféminé.e » **(sous-catégorie 3.4)** sont également autant représentées au sein des sous corpus « une femme au régime » qu'au sein du sous-corpus « un homme au régime » ( $\chi^2=1, p>.05$ ). Alors qu'une femme au régime est souvent décrite au sein de cette sous-catégorie comme une « vraie femme » (féminine, vraie femme), l'homme au régime est quant à lui décrit comme dépourvu de ses caractéristiques masculines (sans couilles, c'est une femme en vrai). Ces jugements peuvent témoigner de l'intériorisation de normes sociales relatives aux pratiques de régime, selon lesquelles les régimes ne sont pas faits pour les hommes. La pratique de régime pour un homme, peut donc apparaître comme une forme de transgression du genre masculin.

Nous pouvons donc imaginer que les hommes en conscience de ces normes sexuées pourraient, dans le but de préserver leur identité masculine, ne pas faire de régime et/ou ne pas déclarer en faire. Ces éléments nous aideront ainsi dans les prochains chapitres (Partie 2 – Chapitre 3 & 4) à interpréter les pratiques déclarées par les femmes et par les hommes en matière de régime et à en comprendre les enjeux. Car, ce que montrent les résultats de cette sous-catégorie c'est que si le régime est comme nous l'avons montré jusqu'ici un objet féminin, c'est aussi une pratique qui, dans l'imaginaire commun, peut impacter l'identité des hommes qui la suivent, les rendant au regard des autres potentiellement plus « féminins » ou « efféminés ».

<b>CATÉGORIE 3</b> <i>Caractéristiques de la personne au régime</i>	
Sous-catégories significativement plus représentées au sein du sous-corpus « <b>un homme au régime</b> » qu’au sein du sous-corpus « une femme au régime »	Sous-catégories autant représentées au sein du sous-corpus « une femme au régime » qu’au sein du sous-corpus « un homme au régime »
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b><u>Gros.se, négligé.e 3.1</u></b></li> <li>• Sur l’ensemble des évocations constituant le sous-corpus « <b>régime</b> » (n=1172), 80, soit <b>7%</b> d’entre elles ont été classées dans cette sous-catégorie.</li> <li>• Sur l’ensemble des évocations constituant le sous-corpus « <b>une femme au régime</b> » (n=1163), 32, soit <b>2,8%</b> d’entre elles ont été classées dans cette sous-catégorie.</li> <li>• Sur l’ensemble des évocations constituant le sous-corpus « <b>un homme au régime</b> » (n=1151), 92, soit <b>8%</b> d’entre elles ont été classées dans cette sous-catégorie.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b><u>Combatif-ve, volontaire, déterminé.e 3.2</u></b></li> <li>• Sur l’ensemble des évocations constituant le sous-corpus « <b>régime</b> » (n=1172), 69, soit <b>6%</b> d’entre elles ont été classées dans cette sous-catégorie.</li> <li>• Sur l’ensemble des évocations constituant le sous-corpus « <b>une femme au régime</b> » (n=1163), 39, soit <b>3,4%</b> d’entre elles ont été classées dans cette sous-catégorie.</li> <li>• Sur l’ensemble des évocations constituant le sous-corpus « <b>un homme au régime</b> » (n=1151), 46, soit <b>4%</b> d’entre elles ont été classées dans cette sous-catégorie.</li> <li>• <b><u>Joli.e, élégant.e, soigné.e 3.3</u></b></li> <li>• Sur l’ensemble des évocations constituant le sous-corpus « <b>régime</b> » (n=1172), 13, soit <b>1,1%</b> d’entre elles ont été classées dans cette sous-catégorie.</li> <li>• Sur l’ensemble des évocations constituant le sous-corpus « <b>une femme au régime</b> » (n=1163), 66, soit <b>5,7%</b> d’entre elles ont été classées dans cette sous-catégorie.</li> <li>• Sur l’ensemble des évocations constituant le sous-corpus « <b>un homme au régime</b> » (n=1161), 49, soit <b>4,3%</b> d’entre elles ont été classées dans cette sous-catégorie.</li> <li>• <b><u>Femme, Féminin.e, efféminé.e 3.4</u></b></li> <li>• Sur l’ensemble des évocations constituant le sous-corpus « <b>régime</b> » (n=1172), 23, soit <b>2%</b> d’entre elles ont été classées dans cette sous-catégorie.</li> <li>• Sur l’ensemble des évocations constituant le sous-corpus « <b>une femme au régime</b> » (n=1163), 25, soit <b>2,2%</b> d’entre elles ont été classées dans cette sous-catégorie.</li> <li>• Sur l’ensemble des évocations constituant le sous-corpus « <b>un homme au régime</b> » (n=1151), 21, soit <b>1,8%</b> d’entre elles ont été classées dans cette sous-catégorie.</li> </ul>

**Tableau 8.** Nombre d’évocations classées dans les sous-catégories relatives aux caractéristiques du régime et de la personne au régime, par sous corpus

- **Comparaison du nombre d'occurrences liées aux « inconvénients du régime » par sous-corpus**

Les évocations se rapportant à la catégorie « inconvénients du régime, privation, frustration et TCA » (**sous-catégorie 4**), sont significativement plus représentées au sein du sous-corpus « régime » ( $\text{Chi}^2=35,1$  ;  $p<.01$ ) et du sous-corpus « une femme au régime » ( $\text{Chi}^2=41,3$  ;  $p<.01$ ) qu'au sein du sous-corpus « un homme au régime » (Cf. Tableau 9). Ceci peut être expliqué par des objectifs différenciés prêtés aux femmes et aux hommes en termes de régime. En effet, alors que les questions de santé apparaissent comme un mobile typique légitimant la pratique de régime chez les hommes, les répondants semblent avoir intériorisé l'idée que les questions d'apparence et d'image corporelle seraient principalement associées à la pratique de régime chez les femmes. On peut alors penser que dans leur l'esprit, les femmes pourraient plus que les hommes, pratiquer des régimes au détriment de leur santé. Du fait de ces objectifs différenciés, les femmes seraient alors vues comme plus sujettes que les hommes aux troubles du comportement alimentaire et/ou la reprise de poids et, les régimes qu'elles pratiquent seraient perçus comme moins utiles et moins efficaces que ceux entrepris par les hommes.

<b>CATÉGORIE 4</b> <i>Inconvénients du régime privation, frustration et TCA</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sur l'ensemble des évocations constituant le sous-corpus « régime » (n=1172), 112, soit <b>9,7%</b> d'entre elles ont été classées dans cette sous-catégorie.</li> <li>• Sur l'ensemble des évocations constituant le sous-corpus « une femme au régime » (n=1163), 119, soit <b>10,3%</b> d'entre elles ont été classées dans cette sous-catégorie.</li> <li>• Sur l'ensemble des évocations constituant le sous-corpus « un homme au régime » (n=1151), 40, soit <b>3,5%</b> d'entre elles ont été classées dans cette sous-catégorie</li> </ul>

**Tableau 9.** Nombre d'évocations classées dans la catégorie relative aux inconvénients du régime, par sous corpus

- **Comparaison du nombre d'occurrences liées à « la fréquence de la pratique de régime » par sous-corpus**

Si les mots de la sous-catégorie « fréquent » (**sous-catégorie 5.1**) ne sont représentés que dans le sous-corpus « une femme au régime » (59 occurrences pour le corpus « une femme au régime » contre 0 pour les corpus « régime » et « un homme au

régime), les mots de la sous-catégorie « rare » (**sous-catégorie 5.2**), ne sont représentés que dans le sous-corpus « un homme au régime » (106 occurrences pour le corpus « un homme au régime » contre 0 pour le corpus « une femme au régime»). Alors qu'une « femme au régime » est considérée comme normale, (mots cités : « normal », « fréquent », « courant » ...), être « un homme au régime » est perçu comme beaucoup plus étonnant (mots cités : « rare », « peu courant », « peu fréquent », « étonnant » « étrange » « impossible » ...). Ainsi, ces sous-catégories permettent une fois de plus, de renforcer l'idée selon laquelle, pour les répondants, le régime n'est pas fait pour les hommes (Cf. tableau 10).

<b>CATÉGORIE 5</b> <i>Fréquence et normalité de la pratique de régime</i>	
Sous-catégories significativement plus représentées au sein du sous-corpus « <b>une femme au régime</b> » qu'au sein du sous-corpus « un homme au régime »	Sous-catégories significativement plus représentées au sein du sous-corpus « <b>un homme au régime</b> » qu'au sein du sous-corpus « une femme au régime »
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Fréquent</b></li> <li>• Sur l'ensemble des évocations constituant le sous-corpus « régime » (n=1172), 0, soit 0% d'entre elles ont été classées dans cette sous-catégorie.</li> <li>• Sur l'ensemble des évocations constituant le sous-corpus « <b>une femme au régime</b> » (n=1163), 59, soit 5,1% d'entre elles ont été classées dans cette sous-catégorie.</li> <li>• Sur l'ensemble des évocations constituant le sous-corpus « <b>un homme au régime</b> » (n=1151), 0, soit 0% d'entre elles ont été classées dans cette sous-catégorie</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Rare</b></li> <li>• Sur l'ensemble des évocations constituant le sous-corpus « régime » (n=1172), 0, soit 0% d'entre elles ont été classées dans cette sous-catégorie.</li> <li>• Sur l'ensemble des évocations constituant le sous-corpus « <b>une femme au régime</b> » (n=1163), 0, soit 0% d'entre elles ont été classées dans cette sous-catégorie.</li> </ul> <p style="text-align: center;">Sur l'ensemble des évocations constituant le sous-corpus « <b>un homme au régime</b> » (n=1151), 106 soit 9,2% d'entre elles ont été classées dans cette sous-catégorie</p>

**Tableau 10.** Nombre d'évocations classées dans la catégorie relative à la fréquence et la normalité de la pratique de régime, par sous corpus

- **Comparaison du nombre d'occurrences liées aux « sources d'influence et normes sociales liées à la pratique de régime » par sous-corpus**

Si les évocations se rapportant à la catégorie « sources d'influence et normes sociales » (**sous-catégorie 6**), sont présentes dans nos 3 sous-corpus (Cf. Tableau 11) elles sont significativement plus représentées au sein du sous-corpus « une femme au régime » qu'au sein des sous-corpus « un homme au régime » ( $\chi^2=44,8$  ;  $p<.01$ ) et « régime » ( $\chi^2=37,1$  ;  $p<.01$ ). Dès lors on peut penser que pour les individus les diverses formes d'influence poussant à la pratique d'un régime, que celles-ci soient

relatives à la culture (culture, culturelle, mode de vie occidental...) et/ou aux médias (télévision, magazines, stars, presse féminine...), visent plus à toucher un public féminin.

<b>CATÉGORIE 6</b> <i>Sources d'influence et normes sociales relatives à la pratique de régime</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sur l'ensemble des évocations constituant le sous-corpus « régime » (n=1172), 30, soit <b>2,6%</b> d'entre elles ont été classées dans cette sous-catégorie.</li> <li>• Sur l'ensemble des évocations constituant le sous-corpus « une femme au régime » (n=1163), 96, soit <b>8,3%</b> d'entre elles ont été classées dans cette sous-catégorie.</li> <li>• Sur l'ensemble des évocations constituant le sous-corpus « un homme au régime » (n=1151), 24, soit <b>2,1%</b> d'entre elles ont été classées dans cette sous-catégorie.</li> </ul>

**Tableau 11.** Nombre d'évocations classées dans la catégorie relative aux sources d'influence et aux normes sociales relatives à la pratique de régime, par sous corpus

• **Comparaison du nombre d'occurrences liées aux « périodes propices à la pratique de régime » par sous-corpus**

Si les évocations se rapportant à la catégorie « périodes propices à la pratique de régime » (**sous-catégorie 7**), sont présentes dans nos 3 sous-corpus (Cf. Tableau 12), elles sont significativement plus représentées au sein du sous-corpus « une femme au régime » qu'au sein des sous-corpus « régime » ( $\chi^2=28,7$ ,  $p<.01$ ) et un « homme au régime » ( $\chi^2=22,5$  ;  $p<.01$ ). L'idée qu'il existe des périodes propices à la pratique de régime pour les femmes (ex : avant l'été), peut ainsi renforcer le caractère perçu futile et/ou inefficace de la pratique les concernant. Pour les répondants, faire un régime sur une période spécifique (juste avant l'été), peut s'avérer inefficace sur le long terme, obligeant les individus et principalement les femmes qui le pratiquent, à continuellement devoir le recommencer.

<b>CATÉGORIE 7</b> <i>Périodes propices à la pratique de régime</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sur l'ensemble des évocations constituant le sous-corpus « régime » (n=1172), 21, soit <b>1,8%</b> d'entre elles ont été classées dans cette sous-catégorie.</li> <li>• Sur l'ensemble des évocations constituant le sous-corpus « une femme au régime » (n=1163), 71, soit <b>6,2%</b> d'entre elles ont été classées dans cette sous-catégorie.</li> <li>• Sur l'ensemble des évocations constituant le sous-corpus « un homme au régime » (n=1151), 25, soit <b>2,2%</b> d'entre elles ont été classées dans cette sous-catégorie.</li> </ul>

**Tableau 12.** Nombre d'évocation classées dans la catégorie relative aux périodes propices à la pratique de régime, par sous corpus

Le tableau ci-dessous (Cf. Tableau 13) récapitule l'ensemble des informations que nous venons de présenter. Il permet d'apprécier le nombre d'occurrences présentes dans chacune des catégories et sous-catégories que nous avons créées.

Numéro de catégorie	SOUS-CATÉGORIES	Régime		Une femme au régime		Un homme au régime	
		Fréquence	%	Fréquence	%	Fréquence	%
<b>1</b>	Pratiques alimentaires générales	232	20,2%	114	9,9%	72	6,3%
	Pratiques de restriction	163	14,2%	89	7,7%	38	3,3%
	Pratiques sportives générales	113	9,8%	118	10,3%	172	14,9%
	Pratiques sportives visant à acquérir de la masse musculaire	6	0,5%	6	0,5%	131	11,4%
	Pratiques alimentaires et régimes hyperprotéinés	5	0,4%	0	NR	47	4,1%
<b>2</b>	Perdre du poids, mincir	202	17,5%	174	15,1%	77	6,7%
	Se plaire, plaire aux autres, décomplexer	45	3,9%	132	11,5%	88	7,6%
	Prévenir, guérir ou améliorer son état de santé	56	4,9%	23	2%	83	7,2%
	Perdre du ventre	2	0,2%	0	NR	40	3,5%
<b>3</b>	Gros.se, négligé.e	80	7%	32	2,8%	92	8%
	Combatif.ve, volontaire, déterminé.e	69	6%	39	3,4%	46	4%
	Joli.e, élégant.e, soigné.e	13	1,1%	66	5,7%	49	4,3%
	Femme, féminine, efféminé.e	23	2%	25	2,2%	21	1,8%
<b>4</b>	Inconvénients du régime	112	9,7%	119	10,3%	40	3,5%
<b>5</b>	Fréquent	0	NR	59	5,1%	0	NR
	Rare	<b>0</b>	<b>NR</b>	<b>0</b>	<b>NR</b>	106	9,2%
<b>6</b>	Sources d'influence et normes sociales	30	2,6%	96	8,3%	24	2,1%
<b>7</b>	Périodes propices à la pratique des régimes	21	1,8%	71	6,2%	25	2,2%
	<b>TOTAL</b>	<b>1172</b>	<b>100%</b>	<b>1163</b>	<b>100%</b>	<b>1151</b>	<b>100%</b>

**Tableau 13.** Catégories créées dans le cadre de l'analyse thématique manuelle par sous-corpus



### **II.3.3. Analyse de l'impact des caractéristiques des répondants dans le nombre d'évocations produites, par catégorie et par sous-corpus**

Lors de l'analyse Alceste, nous avons observé l'existence d'univers d'évocation spécifiques associés aux notions de régime, d'une femme au régime et d'un homme au régime. Cependant, en dehors de la variable externe correspondant aux corpus spécifiques (« régime », « une femme au régime » et « un homme au régime ») les autres variables sélectionnées (genre, âge, IMC, filière, pratique de régime...) s'étaient le plus souvent montrées peu discriminantes, excepté parfois celles liées au genre et à la filière du répondant. Dans le cadre de l'analyse thématique manuelle, nous avons voulu observer si nous aboutissions à des résultats semblables en utilisant une méthode de classement différente. Ainsi, en nous focalisant sur l'impact des variables liées au genre et à la filière du répondant dans le nombre d'évocations produites, nous souhaitons montrer que, malgré une relative homogénéité des points de vue lorsqu'il s'agit de penser le régime, les évocations rapportées par les individus se différencient tout de même sur quelques points.

- **Caractéristiques et objectifs du régime : une relative homogénéité des points de vue**

En ce qui concerne les caractéristiques du régime et de la personne au régime, les résultats obtenus sont la plupart du temps en concordance avec ceux obtenus dans le cadre de l'analyse Alceste. Encore une fois nous observons un très faible impact lié aux caractéristiques des individus dans le nombre d'évocations produites. Cependant, contrairement à l'analyse Alceste, montrant que les femmes plus que les hommes associent « un homme au régime » à quelqu'un de « malade, de bizarre ou d'efféminé » (Cf. figure 14, p.101), dans le cadre de l'analyse thématique manuelle nous ne notons aucun impact de la variable liée au genre du répondant dans la constitution de la classe relevant des caractéristiques du régime ou de la personne au régime (« féminine », « combative », « soignée » et « grosse ») et cela quel que soit le sous-corpus (« régime », « une femme au régime » et « un homme au régime »). Il existe donc une relative homogénéité de la façon dont les individus se représentent les caractéristiques d'un régime, d'une femme au régime et d'un homme au régime.

Le constat est le même lorsqu'il s'agit de déterminer si les caractéristiques des répondants ont un impact dans la constitution des différentes sous-classes renvoyant aux objectifs du régime (« perdre du poids », « se plaire », « perdre du ventre », « décomplexer »). Encore une fois, nous notons une relative homogénéité de la façon dont les femmes et les hommes se représentent les objectifs du régime, si ce n'est que les femmes, plus que les hommes ( $\chi^2=8,6$  ;  $p<.05$ ), associent les objectifs du régime pour « une femme au régime » à la sous-catégorie « se plaire, plaire aux autres, décomplexer » (**sous-catégorie 2.2**). Ainsi, nous notons que sur les 218 femmes interrogées, 98 (45% d'entre elles) ont, sur les 5 évocations qu'elles avaient à produire, cité au moins une évocation se rapportant à la sous-catégorie « se plaire, plaire aux autres, décomplexer » contre 34 hommes (soit 29% des 119 hommes interrogés). Nous pouvons donc imaginer que les femmes se représentent l'expression « une femme au régime » en fonction de leur identité et/ou de leur propre expérience de régime. Ceci peut relever du lien réflexif entre représentations et identité sociale et refléter l'impact des connaissances et/ou les croyances dont elles disposent à propos de leur groupe d'appartenance dans la manière dont elles se représentent le régime.

- **Pratiques mises en œuvre dans le cadre d'un régime : des représentations différenciées selon le genre et la filière du répondant**

Si jusqu'ici, nous avons pu observer un certain consensus au niveau de la représentation du régime, il existe tout de même quelques exceptions. En ce qui concerne les « représentations des pratiques mises en œuvre dans le cadre du régime », les femmes sont plus nombreuses que les hommes ( $\chi^2=10$  ;  $p<.01$ ) à avoir cité des associations renvoyant aux « pratiques de restriction alimentaire et aux régimes amincissants » (**sous-catégorie 1.2**). Ainsi, parmi les 218 femmes interrogées, 119 (55%) ont, sur les 5 évocations qu'elles avaient à produire, cité au moins une évocation se rapportant à la sous-catégorie « pratiques de restriction alimentaire et régimes amincissants » contre 44 hommes (soit 37% des 119 hommes interrogés). Ces pratiques étaient pour rappel, au sein de la classe « pratiques mises

en œuvre dans le cadre du régime » (**catégorie 1**), le plus souvent associées à l'expression « une femme au régime », qu'à l'expression « un homme au régime ». Les femmes pour caractériser les pratiques mises en œuvre dans le cadre d'un régime citent donc, plus que les hommes, des mots en adéquation avec les représentations associées à « une femme au régime », c'est-à-dire des mots en adéquation avec les représentations du régime liées à leur genre de référence.

Il en est de même pour les hommes qui sont plus nombreux qu'elles ( $\chi^2=23,86$  ;  $p<.01$ ), à avoir cité des associations renvoyant aux « pratiques sportives visant à acquérir de la masse musculaire » (**sous-catégorie 1.4**). Ainsi, parmi les 119 hommes interrogés 44 (37% d'entre eux) ont, sur les 5 évocations qu'ils avaient à produire, cité au moins une évocation se rapportant à cette sous-catégorie contre 29 femmes (soit 13% des 218 femmes interrogées). Les représentations relatives aux pratiques mises en œuvre dans le cadre d'un régime font donc l'objet d'univers d'évocation différencié selon que les réponses aient été produites par des femmes ou qu'elles aient été produites par des hommes.

Enfin, au sein du sous-corpus « une femme au régime », nous avons observé que les étudiants en STAPS étaient plus nombreux que les étudiants en psychologie ( $\chi^2=15,8$  ;  $p<.01$ ) à avoir cité au moins une association renvoyant à la sous-catégorie « pratiques sportives générales » (**sous-catégorie 1.3**). Ainsi, parmi les 160 étudiants de STAPS interrogés, 83 (51%) ont, sur les 5 évocations qu'ils avaient à produire, cité au moins une évocation se rapportant à la sous-catégorie « pratiques sportives générales » contre 55 étudiants de psychologie (soit 31% des 177 étudiants interrogés). Les représentations relatives aux pratiques mises en œuvre dans le cadre d'un régime font donc l'objet d'univers d'évocation différencié selon le genre et la filière du répondant.

- **Les inconvénients du régime majoritairement mentionnés par les hommes**

Dans le cadre de l'analyse thématique manuelle nous avons pu mettre en évidence l'analyse du genre dans la construction des univers d'évocation liés aux inconvénients du régime. Ainsi, au sein du sous-corpus « régime » les hommes sont significativement plus nombreux que les femmes ( $\chi^2=15,8$ ,  $p<.01$ ) à avoir cité des évocations renvoyant à la sous-catégorie « inconvénients du régime » (**Cf. sous-catégorie 3.4**). Parmi les 119 hommes interrogés 56 (soit 47% d'entre eux) ont, sur les 5 évocations qu'ils avaient à produire, cité au moins une évocation se rapportant à la sous-catégorie « inconvénients » contre 56 femmes (soit 26% des 218 femmes interrogées).

Il en est de même au sein du sous-corpus « une femme au régime » où les hommes sont encore une fois, plus nombreux que les femmes ( $\chi^2=7$ ;  $p<.05$ ), à avoir cité des évocations renvoyant à cette sous-catégorie. Parmi les 119 hommes interrogés 53 (soit 45% d'entre eux) ont, sur les 5 évocations qu'ils avaient à produire, cité au moins une évocation se rapportant à cette sous-catégorie contre 66 femmes (soit 30% des 218 femmes interrogées). Les hommes semblent donc dénoncer de manière plus virulente que les femmes la pratique de régime et y associent plus de dérives. Ils peuvent entre autres, exprimer leur défiance à propos d'une pratique pensée comme « féminine » et non conforme au maintien ou à la revendication d'une identité d'homme. Ainsi, en y associant des qualificatifs négatifs, ils l'éloignent symboliquement d'eux-mêmes et de la sorte ils agissent de façon consciente ou inconsciente sur leur définition de soi (Lipiansky, Taboada-Leonetti & Vasquez, 1990 ; Marti, 2008).

- **Synthèse des résultats de l'analyse thématique manuelle**

**Comparaison des évocations produites par les répondants selon leur genre**

Si comme l'avait montré l'analyse Alceste, nous avons pu constater une relative homogénéité des points de vue lorsqu'il s'agissait de caractériser le régime, l'analyse thématique manuelle a tout de même permis de mettre en avant quelques différences. Par son biais, nous avons notamment observé que les femmes étaient plus nombreuses que les hommes à associer au régime des mots renvoyant aux sous-catégories « pratiques de restriction alimentaire et régimes amincissants » et « se plaire, plaire aux autres, décomplexer ». En citant ces mots, elles rapportaient des évocations le plus souvent associées à l'expression « une femme au régime ». Les femmes semblaient alors se représenter le régime en fonction de leur identité, mais aussi en fonction de la manière dont elles l'imaginaient chez la personne de leur sexe de référence. Ces éléments s'observaient également dans les réponses des hommes, qui étaient plus nombreux que les femmes à associer au « régime » et à « un homme au régime » des évocations renvoyant aux pratiques visant à acquérir de la masse musculaire. Ils se sont par ailleurs montrés plus défiants que les femmes à l'égard des régimes, en y associant, plus qu'elles des mots renvoyant à la sous-catégorie « inconvéniants ». Enfin, cette recherche a pu montrer que les répondants, quel que soit leur genre avaient bien conscience du caractère féminin associé au régime, à une femme au régime et à un homme au régime. Ces éléments pourront donc constituer plus tard un élément d'appui à l'analyse des pratiques déclarées en matière de régime.

**Comparaison du nombre d'occurrences par catégorie et par sous-corpus**

En plus d'avoir mis en évidence l'influence du genre du répondant sur les évocations produites, l'analyse thématique a permis de déterminer quelles sous-catégories étaient communes aux trois univers d'évocation. Nous avons observé que ce n'était pas tant sur les caractéristiques attribuées à la personne au régime (combatif-ve, féminin.e, soigné.e) que les univers d'évocation se différenciaient, mais plutôt sur les pratiques mises en œuvre dans le cadre du régime ainsi que sur les objectifs et les normes sociales qui lui sont associés. Alors que les évocations se rapportant aux règles alimentaires générales, aux restrictions, à la perte de poids, au fait de se plaire,

aux inconvénients du régime, aux sources d'influence et aux périodes propices à la pratique, étaient davantage associées à l'expression « une femme au régime », les évocations se rapportant au sport, à la musculation, à l'alimentation hyper-protéinée, à la perte de ventre, aux objectifs de santé, à l'embonpoint et à la rareté de la pratique étaient davantage associées à l'expression « un homme au régime ». L'analyse thématique manuelle a donc aussi permis de faire apparaître des catégories exclusivement représentées au sein du sous-corpus « un homme au régime ». Celles-ci rappellent le contenu de certaines classes mises en évidence par Alceste (« Bizarre, malade et efféminé », « Ventre et muscle » ...) et permettent de mieux comprendre sur quels points la notion d'un « homme au régime » apparaît sémantiquement disjointe de celle d'une « femme au régime » et de celle de « régime » (Cf. Tableau 14).

<b>CATÉGORIES</b>	<b>SOUS-CATÉGORIES</b>		
	Sous-catégories significativement plus représentées au sein du sous-corpus « <b>une femme au régime</b> » qu'au sein du sous-corpus « un homme au régime »	Sous-catégories significativement plus représentées au sein du sous-corpus « <b>un homme au régime</b> » qu'au sein du sous-corpus « une femme au régime »	Sous-catégories autant représentées au sein du sous-corpus « une femme au régime » qu'au sein du sous-corpus « un homme au régime »
1) Pratiques mises en œuvre dans le cadre du régime	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pratiques alimentaires générales</li> <li>Pratiques de restriction alimentaire et régimes amincissants</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pratiques sportives générales</li> <li>Pratiques sportives visant à se muscler</li> <li>Alimentation et régimes hyperprotéinés</li> </ul>	
2) Objectifs du régime	<ul style="list-style-type: none"> <li>Perdre du poids, mincir</li> <li>Se plaire, plaire aux autres, décomplexer</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Perdre du ventre</li> <li>Prévenir, guérir ou améliorer sa santé</li> </ul>	
3) Caractéristiques de la personne au régime		<ul style="list-style-type: none"> <li>Gros.se, négligé.e</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Combatif-ve, volontaire, déterminé.e</li> <li>Joli.e, élégant.e, soigné.e</li> <li>Femme, Féminin.e, efféminé.e</li> </ul>
4) Inconvénients du régime	<ul style="list-style-type: none"> <li>Inconvénients du régime, privation, frustration et TCA</li> </ul>		
5) La fréquence et normalité des pratiques	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fréquente</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Rare</li> </ul>	
6) Sources d'influence et normes sociales	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sources d'influence et normes sociales</li> </ul>		
7) Périodes propices à la pratique de régime	<ul style="list-style-type: none"> <li>Périodes propices à la pratique de régime</li> </ul>		

**Tableau 14.** Récapitulatif des sous-catégories les mieux représentées par sous-corpus

## CONCLUSION

Grâce à cette étude nous avons pu saisir les univers d'évocation associés au régime, à une femme au régime et à un homme au régime et confirmer notre hypothèse selon laquelle le régime faisait l'objet d'un marquage sexué. Nous avons observé que les femmes et les hommes partageaient un quasi-même signifié du mot « régime » et attribuaient la pratique qui s'y réfère, automatiquement aux femmes. Ainsi, cela constitue une nouvelle piste d'interprétation au constat selon lequel les hommes sont moins nombreux que les femmes à déclarer faire des régimes. En effet, comme nous avons constaté que le régime était décrit comme une pratique visant à mincir et qu'il était toujours pensé comme un attribut du féminin, les hommes pour préserver leur identité masculine (et en conscience des normes sexuées en vigueur), pourraient choisir de ne pas faire de régime, de ne pas dire en faire, ou ne pas nommer leur pratique de contrôle alimentaire « régime » du fait qu'il soit inconciliable avec l'idée de masculinité.

Nos résultats ont aussi mis en évidence qu'alors qu'une « femme au régime » semblait s'inscrire naturellement dans l'ordre du « normal », pour les personnes interrogées être « un homme au régime », semblait beaucoup plus étrange, excepté lorsqu'il s'agissait de certains régimes spécifiques (régimes de santé ou hyper-protéinés). Ces régimes spécifiques étaient pensés, pour un homme, comme des régimes de sportifs visant à acquérir un corps musclé. Il se peut donc que les hommes, dans le but de préserver leur identité et en conscience des normes sexuées relatives à la pratique de régime, choisissent de ne pas nommer leur pratique de contrôle alimentaire ainsi, excepté lorsque celle-ci est en adéquation avec les normes sexuées relatives à leur sexe de référence. Nous pouvons donc nous attendre, lorsque nous saisirons les pratiques déclarées en matière de régime (Cf. Partie 2. Chapitre 3 et 4), à ce que des hommes déclarent volontiers entreprendre des régimes pour des questions de santé et pour des questions esthétiques, mais seulement si ceux-ci leurs permettent d'acquérir ou de maintenir un corps idéal masculin (musclé, tonique, fort et en bonne santé), et donc en adéquation avec les représentations d'un homme au régime. Si l'on

peut s'attendre aux mêmes résultats pour les femmes, (dans le sens où, tout comme les hommes, elles pourraient plus facilement dire faire un régime si elles le pensent en adéquation avec les représentations d'une femme au régime), il faut considérer que, contrairement au régime pour un homme, le régime pour une femme est perçu comme fréquent et normal et qu'il ne semble pas constituer une menace pour l'identité féminine.

De plus, cette étude nous a aussi permis de constater que les représentations de l'objet « régime » était toujours fondamentalement associées à celles du corps et de l'alimentation. Les résultats de l'analyse manuelle ont mis en évidence qu'après induction du mot « régime », près de 35% des mots cités renvoyaient à des sous-catégories liées à l'alimentation et près de 25 % des mots cités renvoyaient à des sous-catégories liées au corps. Malgré tout, si les catégories liées au corps et à l'alimentation étaient présentes dans nos trois sous-corpus, certaines sous-catégories (ex : celle renvoyant à l'alimentation et aux régimes hyperprotéinés) relevaient exclusivement de l'univers sémantique associé à « un homme au régime ». Ainsi, alors que les notions de « régime » et de « une femme au régime » apparaissaient congruentes entre elles, l'expression « un homme au régime » apparaissait disjointe de ces deux notions et présentait un univers sémantique spécifique.

En pointant le caractère sexué de l'objet « régime » ces résultats nous permettaient d'avoir un aperçu des enjeux identitaires pouvant être impliqués dans la description et la nomination des pratiques de contrôle alimentaire. Ainsi, dans le chapitre qui suit, tout en cherchant à approfondir les questionnements relatifs à la nature des liens existants entre les objets de représentation « régime », « corps » et « alimentation », nous allons nous intéresser à l'impact de ces représentations sur la description et la nomination des pratiques de contrôle alimentaire. Nous verrons que, même si nommer ou au contraire refuser d'employer le terme « régime » pour décrire ses pratiques de contrôle alimentaire, dépend du genre de l'individu, les femmes et les hommes déclarent tous avoir des pratiques alimentaires pouvant s'apparenter à la pratique d'un régime.



# CHAPITRE 3

## ÉTUDE QUALITATIVE DES REPRÉSENTATIONS SOCIALES DU RÉGIME, DE L'ALIMENTATION ET DU CORPS EN LIEN AVEC LES PRATIQUES DE CONTRÔLE ALIMENTAIRE DECLARÉES

### INTRODUCTION

Maintenant que nous connaissons les représentations du régime et avons observé qu'elles étaient liées aux objets « corps » et « alimentation », nous allons pouvoir étudier les représentations de ces objets en lien avec les pratiques déclarées. Ainsi, dans ce chapitre, nous présentons les résultats d'une étude qualitative menée par le biais d'entretiens semi-directifs (n=34). Celle-ci vise à appréhender les représentations sociales du régime, de l'alimentation et du corps et doit nous permettre d'observer si la description et la nomination des pratiques est en concordance avec les représentations et les normes sociales relatives à la pratique des régimes (telles que mises en évidence dans le cadre des premières études).

Dans le cadre de nos premières recherches nous avons constaté que le régime était toujours pensé comme un attribut du féminin et que les hommes étaient plus nombreux que les femmes à y associer des inconvénients. Le régime était de plus, du fait des pratiques et des objectifs qui lui étaient associés, fondamentalement lié aux représentations du corps et de l'alimentation. Malgré tout, les représentations relatives aux pratiques de régime différaient selon qu'elles soient attribuées à « une femme » ou à « un homme ». Elles pouvaient donc impliquer des enjeux identitaires et impacter les pratiques déclarées par les individus en fonction de leur genre.

Dès lors, en nous intéressant aux productions discursives de femmes et d'hommes de tout âge et de différentes catégories socio-économiques nous voulions connaître l'impact des représentations du régime, de l'alimentation et du corps sur la description et la nomination des pratiques de contrôle alimentaire. La méthodologie et les résultats obtenus dans le cadre de cette recherche sont présentés ci-après.

# **I. METHODOLOGIE**

## **I.1. Population**

Dans le cadre de cette recherche, notre population cible comprend des femmes et des hommes adultes, âgés de 18 à 65 ans et de différentes catégories socio professionnelles (étudiants, actifs, en recherche d'emploi, retraités...). Leur recrutement s'est fait sur la base du volontariat. Lors de la composition du corpus nous avons veillé à la diversité des interviewés quant à leur âge, leur genre, leur activité professionnelle et leur activité physique. Ceci, dans l'objectif de recueillir un éventail de représentations des pratiques de régime le plus large possible et de vérifier si les différences hommes/femmes repérées dans les premières études menées auprès d'étudiants se retrouvaient également dans une population plus diversifiée.

Au départ, lorsque nous convions nos interviewés à participer aux entretiens, nous ne savions pas à l'avance s'ils avaient déjà fait un régime. Nous les recrutons par le biais de personnes intermédiaires, (amis, collègues, connaissances) à qui nous transmettions les critères de sélection choisis. Cependant face au peu d'hommes interrogés déclarant faire des régimes, il nous a semblé important de réajuster nos critères de sélection. Ainsi, deux hommes ont été invités à participer à nos entretiens parce que nous avons connaissance de leur pratique de régime.

En tout, nous avons recruté 16 femmes et 18 hommes, âgés de 18 à 65 ans et aux profils socio-économiques variés (Cf. Tableau 15). Parmi eux 13 interviewés (38%) déclarent avoir déjà pratiqué un régime : 69% sont des femmes (n=9) et 31% des hommes (n=4). La proportion d'hommes recrutés déclarant une expérience de régime a été délibérément choisie supérieure à celle observée dans des recherches récentes où les hommes ne représentent que 13% des personnes déclarant avoir déjà suivi un régime (Julia & Hercberg, 2013). L'âge moyen des interviewés s'élève à 34 ans ( $\pm 13$ ) et l'IMC moyen de 23,3 ( $\pm 3$ ) correspond à un IMC normal selon les normes médicales en vigueur et légèrement inférieur à la moyenne nationale (24,4) pour la tranche d'âge [25-34] (Obepi Roche, 2012).

VARIABLES	Hommes n=18 (53 %)		Femmes n=16 (47 %)		Total n=34	
	Effectif	Pourcentage	Effectif	Pourcentage	Effectif	
Activité	<b>Étudiants</b>	4	22%	5	31%	9
	<b>Actifs</b>	8	44%	8	50%	16
	<b>Sans emploi</b>	5	28%	2	13%	7
	<b>Retraités</b>	1	6%	1	6%	2
	<b>TOTAL</b>	<b>18</b>	<b>100%</b>	<b>16</b>	<b>100%</b>	<b>34</b>

**Tableau 15.** Répartition des interviewés selon le sexe et le statut socioprofessionnel

## **I-2. Outil : le guide d'entretien**

Les matériaux ont été recueillis au moyen d'un guide d'entretien (Cf. Annexe B.1- p.v) structuré en 4 parties. Chacune d'elle permettait de recueillir les pratiques et les représentations relatives à l'alimentation, au corps et au régime. Après nous être présentée auprès des interviewés et leur avoir expliqué la manière dont allait se dérouler l'entretien, nous introduisions les différentes thématiques du guide :

La première partie visait à explorer les significations et représentations associées à la notion de régime et à répertorier des expériences et vécus singuliers en la matière. La seconde partie était consacrée aux représentations de l'alimentation et aux habitudes alimentaires de l'interviewé. Elle visait à saisir les pratiques de contrôle alimentaire et la manière dont elles étaient nommées. La troisième partie était focalisée sur le rapport au corps et au poids, le vécu corporel et les techniques de maîtrise du corps (qu'il s'agisse de pratique de contrôle alimentaire ou non). Enfin, la dernière partie se concentrait sur les représentations de la santé et du bien-être corporel. Elle visait à saisir le rapport que les interviewés entretenaient à leur santé.

Du fait de l'imbrication du régime au sein des objets corps et alimentation, les interviewés établissaient spontanément des liens entre les différentes thématiques constituant le guide. Le déroulement des entretiens pouvait alors se montrer "souple". Nous nous donnions ainsi la possibilité de changer l'ordre d'introduction des différentes thématiques, en fonction de l'évolution de chaque entretien. Le plus important pour nous était d'aborder tous les thèmes prévus initialement dans le guide.

### **I-3. Méthode de passation**

Les entretiens en profondeur ont pour la plupart d'entre eux été menés en face à face, dans une salle de la bibliothèque universitaire, ces salles insonorisées offraient une ambiance tranquille propice au déroulement des entretiens. Un dictaphone permettait l'enregistrement des entretiens, ce qui a ensuite permis leur retranscription intégrale. La durée moyenne des entretiens est 57 minutes (1h25 pour le plus long, 0h25 pour le plus court ; écart type 12,9).

Nous avons veillé au cours de l'entretien, à établir une relation de confiance avec l'interviewé, en adoptant une posture d'écoute, neutre et bienveillante. Dans le cadre de notre recherche, c'est probablement grâce à cette posture que nous avons pu observer une évolution des attitudes des interviewés au cours de l'entretien. Certains d'entre eux paraissaient plus ouverts, davantage mis en confiance et semblaient pouvoir se livrer plus aisément au fil de l'entretien. Nous avons cherché à faire en sorte d'induire le moins de thème possible. Les relances que nous propositions étaient toujours ouvertes et laissaient la possibilité à l'interviewé de s'exprimer librement. Elles étaient improvisées en fonction du déroulement de chaque entretien et visaient à demander aux interviewés d'approfondir certains des points qu'ils avaient eux-mêmes abordés.

En fin d'entretien, les interviewés étaient invités à choisir un nom ou un pseudonyme destiné à la personnalisation de leur discours tout en préservant leur anonymat lors de la diffusion des résultats. Nous leur demandions aussi leur âge, leur statut (en couple ou célibataire...), les activités de loisirs qu'ils pratiquaient (activités sportives...), ainsi que leurs situations professionnelles. Puis, nous leur demandions leur taille et leur poids afin de pouvoir calculer leur IMC. Enfin, après avoir été informés des objectifs généraux de la recherche, des conditions d'exploitation et de diffusion des matériaux recueillis, les interviewés donnaient leur consentement pour la participation à la recherche (Cf. Annexe B.2, p-vii).

#### **I.4. Traitement et analyse des données**

Dans le but de répertorier les éléments récurrents et d'isoler les dimensions qui déterminent la spécificité des représentations et pratiques de chaque individu, une analyse de contenu thématique (Bardin, 2013 ; Dany, 2016 ; Paillé & Mucchielli, 2012) a été réalisée sur l'ensemble des entretiens. Pour cela nous avons créé une grille d'analyse catégorielle comportant 12 classes thématiques et 41 sous-thématiques. Celles-ci recouvraient les différentes dimensions relatives à l'alimentation, au corps et au régime, ainsi que l'ensemble des pratiques alimentaires déclarées par les interviewés. Parmi ces pratiques alimentaires, les pratiques de contrôle alimentaire se subdivisaient en deux sous-catégories : l'une renvoyant aux pratiques de contrôle alimentaire nommées « régime » et l'autre regroupant les pratiques de contrôle alimentaire n'étant pas nommées ainsi (sélection des aliments, jeûne, limitation des quantités alimentaires consommées...).

En analysant le contenu de cette classe en lien avec les représentations relatives au régime et les caractéristiques personnelles des interviewés, nous avons cherché à mettre en évidence dans quelle mesure, nommer ou au contraire se refuser à nommer « régime » des pratiques personnelles de contrôle alimentaire, relevait d'un acte identitaire et témoignait de représentations différenciées. Car, si toutes les personnes interrogées ont au moins à un moment de l'entretien déclaré des pratiques de contrôle alimentaire, la manière dont ces pratiques étaient nommées différait selon les interviewés. De plus, comme les représentations du régime ne prennent sens que dans celles des objets corps et alimentation, il nous a fallu saisir les représentations de ces deux objets pour comprendre celles de régime.

De ce fait, dans le cadre de l'analyse qui suit, c'est après avoir questionné la nature des liens existants entre les objets corps et alimentation que nous focaliserons notre attention sur l'objet « régime ». Nous verrons alors qu'au sein des représentations du corps et de l'alimentation, le régime occupe une place spécifique et que la manière dont les individus nomment leurs pratiques de contrôle alimentaire dépend de leurs représentations et leur permet parfois de maintenir une identité sociale positive.

## II. RÉSULTATS

Nous commençons par nous intéresser aux représentations de l'alimentation. Lors de l'analyse de contenu du discours des interviewés, nous avons repéré deux éléments clés caractérisant la représentation de l'alimentation « idéale », il s'agit de la notion de plaisir et de celle de contrôle. Ces deux notions, parfois complémentaires, sont pensées en coprésence d'effets différents sur le corps, l'une définie par les interviewés comme privilégiant un bien-être lié à un plaisir immédiat, l'autre définie comme privilégiant un bien-être idéalisé. Au sein de ces représentations, le régime occupe une place bien particulière. Toujours décrit comme une forme de contrôle alimentaire, il est pensé comme ayant des effets sur le corps, il le modèle, modifie sa santé et/ou son apparence.

Cependant, si pour certains interviewés, le régime peut être pensé comme bénéfique pour le corps et lié à la raison, pour d'autres il ne peut-être que « néfaste », et lié à la déraison. Le régime est par ailleurs souvent représenté différemment selon les objectifs qu'il vise et/ou selon les personnes qu'il concerne. Outre son lien aux objets corps et alimentation, le régime détient une autre particularité : celle de pouvoir être dénommé de différentes manières. Certains interviewés associent le régime à des recommandations nutritionnelles (ex : manger des fruits et des légumes quotidiennement) d'autres à des règles spécifiques (ex : réduction des quantités, limitation et/ou exclusion de certains aliments...), autant d'éléments qu'ils associent eux-mêmes à l'alimentation contrôlée. Pourtant, si tous les interviewés, femmes et hommes, déclarent des pratiques de contrôle alimentaire, tous ne les nomment pas « régime » et le nom qu'ils attribuent à leurs pratiques, dépend de multiples facteurs.

Dans ce chapitre, nous tentons de comprendre ce qui détermine le fait de nommer (ou non) ses pratiques personnelles « régime ». Nous souhaitons mettre en évidence et expliquer le fait que les femmes soient plus nombreuses que les hommes à dire faire des « régimes ». Après avoir mis en évidence la manière dont les femmes et les hommes se représentent l'alimentation idéale, nous verrons que le régime occupe une place particulière au sein de ces représentations et que la manière dont les individus le nomment dépend de leurs propres représentations du régime en lien avec leur identité sexuée.

## **II-1. Représentation de l'alimentation « idéale » : entre plaisir et contrôle**

Comme nous venons de le souligner, lors de l'analyse de contenu du discours des interviewés, nous avons repéré deux éléments clés caractérisant la représentation de l'alimentation « idéale », il s'agit de la notion de plaisir et de celle de contrôle. Ces deux notions, parfois complémentaires, sont pensées en coprésence d'effets spécifiques sur le corps : l'une est définie par les interviewés comme privilégiant un bien-être lié à un plaisir immédiat, l'autre est définie comme privilégiant un bien-être idéalisé. Dans les deux cas, l'absorption d'aliments est vu comme un pouvoir, celui de modifier le mangeur, ses émotions et son corps, celui de lui procurer du plaisir et/ou du déplaisir, celui de fortifier et/ou d'affaiblir son corps, ou encore celui de le rendre beau et/ou de l'enlaidir. En outre, le choix de consommer un aliment plutôt qu'un autre et/ou le choix de limiter ou d'augmenter les quantités alimentaires consommées n'est jamais un acte anodin. Pour les femmes comme pour les hommes, manger est d'un point de vue symbolique particulièrement lourd de sens, car, il s'agit d'un acte « magique » impactant leur identité, leurs émotions et leur corps.

Aussi, si bien manger peut être appréhendé comme un acte plaisant au « présent », il peut aussi parfois être source de crainte. Nous observons souvent dans la parole des mangeurs, une opposition entre deux corps : celui qu'ils ressentent au présent, ingérant de la nourriture plaisante et celui qu'ils pensent au futur. Celui qui les oblige parfois à conscientiser leurs prises alimentaires, à les contrôler et/ou à entamer des régimes parfois draconiens, dans le but de renouer avec un corps qu'ils aiment. Et, si l'intensité des préoccupations varie selon les mangeurs, tous ont la volonté de maintenir ou d'acquérir un corps dans lequel ils se sentent bien. Dans l'analyse qui suit, les notions de plaisir et de contrôle alimentaire, saisies dans leur ensemble, nous permettront d'appréhender les liens unissant les représentations de l'alimentation à celles du corps et du régime. Elles nous permettront ensuite de mieux comprendre les différences femmes/hommes relatives aux représentations et à la nomination de leur pratique de contrôle alimentaire.



### **II.1.1. « Bien manger » : un plaisir immédiat**

Nos entretiens ont permis de relever que l'alimentation idéale, pouvait être pensée par les interviewés, femmes et hommes, comme une alimentation liée à une sensation de plaisir immédiat. Dans ce cadre, le plaisir est décrit comme un plaisir instantané, engendré par un sentiment de bien-être éprouvé au moment d'un repas. Un plaisir passant par une écoute de soi, de son corps et de ses envies présentes, où l'accent est souvent mis sur l'importance de manger sans crainte, sans frustration et à sa faim. Dans cette conception de l'alimentation, le corps accueille une nourriture perçue comme source d'un bien-être instantané. Ce bien-être peut être relié à un plaisir remémoré. Il est décrit comme ressenti à un instant « T » et ne semble pas forcément perdurer dans le temps. Dans cette conception de l'alimentation le corps du mangeur peut être appréhendé comme un corps social. Dans ce cadre, ses contours extérieurs sont perceptibles et accompagne le plus souvent d'autres mangeurs dans le cadre des prises alimentaires.

- **Le plaisir de manger**

Si dans les dictionnaires « manger » est défini comme un acte visant à « absorber des aliments », les « porter à la bouche », les « mâcher », les « mordiller », les « avaler » et/ou les « engloutir » (Larousse, 2012), il est d'un point de vue symbolique particulièrement lourd de sens, car, manger impacte l'individu, ses émotions et son corps. En outre, le choix de consommer un aliment plutôt qu'un autre et/ou le choix de limiter ou d'augmenter les quantités alimentaires consommées n'est jamais un acte anodin. L'alimentation joue un rôle central dans la vie des individus, bien plus qu'une source nutritive vitale, l'alimentation fournit l'occasion de moments de plaisir variés tout en assurant des fonctions culturelles et sociales essentielles (Lenglet, 2006). Dans nos entretiens, le mot plaisir n'est présent pas moins de 126 fois et caractérise le plus souvent les représentations de l'alimentation idéale. Il recouvre par ailleurs de multiples dimensions : sensorielles (liées aux propriétés des aliments consommés et à leurs effets sur le corps), affectives (liées au bien-être éprouvé et à l'absence de culpabilité) et sociales (liées au plaisir de la commensalité). Dans ce cadre, l'alimentation est appréhendée dans ses dimensions physiologiques tout

autant que dans ses dimensions psychologiques, sociales et culturelles. Bien manger, pour les interviewés, ce n'est donc pas seulement se nourrir mais c'est aussi se faire plaisir, comme le montre l'extrait suivant :

« Ce n'ai pas forcément pour me nourrir, c'est aussi un plaisir... » **(Alexandre, H, 48ans, IMC-NSP, régime-non)**

Nous observons dans le discours de cet interviewé, une distinction entre le plaisir et l'acte de se nourrir. Non pas qu'il associe l'alimentation qu'au plaisir (dimension psychologique), mais il souligne en revanche l'importance de penser l'alimentation sous ses multiples dimensions. D'un côté, nourrir c'est ingérer des aliments nécessaires à la vie, on nourrit le corps biologique pour qu'il soit fonctionnel, résistant et en bonne santé. De l'autre, le plaisir peut apparaître comme un élément nécessaire à l'esprit. Ainsi, par la distinction établie entre l'acte de se nourrir et le plaisir, l'interviewé opère une différenciation entre les dimensions biologiques et les dimensions psychologiques et sociales de l'acte alimentaire.

- **Un plaisir gustatif et partagé**

Les valeurs du plaisir de l'alimentation à la Française (Fischler & Masson, 2008 ; Mathé, Tavoularis, & Pilorin, 2009) sont présentes dans le discours de nombreux interviewés, d'une part lorsqu'ils mettent l'accent sur l'importance de la valeur culinaire des aliments qu'ils consomment, d'autre part, lorsqu'ils lient le plaisir à la commensalité. En ce qui concerne, la valeur culinaire, pour les interviewés, bien manger passe par l'idée que l'aliment consommé doit détenir des propriétés plaisantes en bouche. Pour eux, il semble important de manger des aliments appréciés. L'aspect visuel, l'odeur, le goût et la texture des aliments vont déterminer leur caractère plaisant en bouche. Les mots « goût », « saveur », « bon », apparaissent fréquemment dans les entretiens et caractérisent l'importance accordée aux propriétés de l'aliment, dans la définition du « bien manger ». Dans ce cadre, le plaisir passe par le goût et les saveurs des aliments qu'ils consomment, comme le montre l'extrait d'entretien suivant :

« Si moi je dois bien manger... Si moi je suis content de ce que je bouffe, c'est bien, si je mange quelque chose que j'aime c'est déjà bien » **(Nico, H, 26 ans, IMC-24, régime-non).**

Comme de nombreux interviewés, Nico accorde une importance au goût des aliments et privilégie à ce moment, un plaisir immédiat et temporaire engendré par les aliments qu'il consomme. Le plaisir alimentaire décrit par les interviewés peut donc être un plaisir gourmand, celui qui, depuis des siècles, correspond à un plaisir que l'on aime prendre en commun (Flandrin, 1999). Ainsi, pour eux, le plaisir alimentaire en plus d'être lié au goût des aliments consommés doit être partagé avec d'autres commensaux. Bien manger, ne renvoie plus exclusivement à l'ingestion d'un aliment goûteux, comme mis en évidence plus haut, mais également au cadre dans lequel l'aliment est consommé. La présence d'autres commensaux, contribue au plaisir alimentaire, c'est un plaisir partagé, qui détient pour de nombreux interviewés une grande importance, comme le montre l'extrait d'entretien suivant :

« C'est plus « j'ai bien mangé » mais c'est « on a bien mangé », c'est-à-dire qu'il y a une dimension collective en fait, je ne sais pas si on peut peut-être parler de convivialité. C'est à dire qu'il y a quelque chose qu'on a partagé. C'est-à-dire qu'en fait c'est aussi. C'est la nourriture mais c'est aussi tout ce qu'il y a autour, il y a les personnes avec qui on a mangé... » **(Yves, H, 65 ans, IMC-29, régime-non)**

Pour cet interviewé, les individus ne peuvent bien manger qu'en étant accompagnés. Manger ensemble c'est ainsi se positionner dans un environnement social, au travers de différentes interactions entretenues avec les proches. Manger ensemble, c'est donc aussi, comme l'avait souligné Masson (2001), « être ensemble ». Bien manger est un acte de sociabilité, d'interaction sociale, dans lequel le mangeur partage son repas en compagnie d'autres mangeurs. En France, alors que le repas gastronomique est labellisé par le comité intergouvernemental de l'UNESCO depuis 2010, pour la sauvegarde du patrimoine immatériel de l'humanité, le goût et la commensalité font entièrement partie de la culture alimentaire Française, mais c'est aussi tout le contexte dans lequel se déroule le repas qui a une importance.

Les interviewés, accordent souvent un intérêt au lieu dans lequel ils mangent. Et, si les dimensions sociales de l'acte alimentaire s'observent souvent au sein même du foyer familial, bien d'autres lieux sont pensés comme propices au partage d'un repas. Parmi ces lieux, le restaurant est décrit par certains interviewés, comme un endroit où l'on trouve des aliments pensés comme savoureux et de belles assiettes. Il s'agit

d'un lieu de plaisir du corps et de l'esprit qui constitue pour plusieurs interviewés un cadre idéal au bien manger. Tout comme manger chez des amis ou en famille, déjeuner et/ ou dîner au restaurant implique de quitter son chez soi et de « s'ouvrir vers l'extérieur » (Masson, 2001, p.391). Les aliments sont alors choisis pour leur caractère plaisant bien plus, ou du moins tout autant, que pour leur fonction nutritive.

Dans le cadre de nos entretiens, lorsque les interviewés associent l'alimentation idéale à la convivialité, ils semblent laisser de côté l'aspect prescriptif des conduites alimentaires. Un repas plaisant, partagé, c'est un moment où les interviewés s'autorisent à « lâcher prise », à ne pas penser aux effets possiblement néfastes du contenu de leur assiette sur le corps. Ce sont des moments où ils peuvent manger plus que leur habitude et où ils s'autorisent à manger ce qu'ils aiment sans se priver. Ainsi, si les aliments peuvent être vus comme des éléments vitaux ou des sources d'énergie nécessaires au bon fonctionnement du corps sur le long terme, ils peuvent également être considérés comme des sources de plaisir immédiat. Ce plaisir peut être, un plaisir des saveurs (comme nous l'avons vu précédemment) mais également un plaisir des sens : des yeux et du ventre, passant par la satisfaction de différentes envies gustatives, sans privation. L'alimentation goûteuse et savoureuse éveille l'appétit des mangeurs gourmets. Elle peut être considérée comme un soulagement immédiat, dans lequel le plaisir du ventre et le réconfort vont de pair.

- **Un plaisir « présent »**

Si l'alimentation peut être pensée comme la cause et la conséquence de différents états corporels, dans le cadre de l'alimentation plaisir, le corps est perçu comme l'allié des mangeurs. D'un côté c'est celui qu'ils écoutent pour savoir ce qu'il faut manger, de l'autre c'est celui qu'ils oublient lorsqu'il est source de complexe ou d'angoisse. Et, si l'alimentation peut-être la cause et la conséquence de différentes émotions, dans le cadre d'une alimentation plaisir, l'acte de manger ne peut être pensé qu'en termes de bénéfiques. Ainsi, cet acte peut être vu comme un moyen de diminuer le ressenti d'émotions négatives et comme un moyen de renforcer des émotions positives. Ceci implique pour plusieurs interviewés d'oublier leurs complexes et/ou leur peur et de ne penser leur corps qu'au présent, comme en témoigne l'extrait suivant :

« Quand je me dis à la fin d'un repas « ha j'ai bien mangé ». Ah oui, ça peut être parce que j'ai le ventre plein et que je n'ai plus du tout faim, mais je dirais plutôt qu'en général c'est parce que j'ai pris du plaisir lors du repas, je me suis amusée, je me suis régalée... Sans me dire que j'étais grosse » **(Claire, F, 29 ans, IMC-22, régime-oui)**

Dans l'extrait d'entretien ci-dessus, si l'interviewée dit avoir bien mangé lorsqu'elle s'est régalée, elle met aussi l'accent sur l'importance de ne pas trop penser à son corps. La phrase « Sans me dire que j'étais grosse », peut traduire son intérêt d'oublier ses complexes corporels le temps d'un repas. C'est en quelque sorte profiter de l'instant et manger sans crainte. C'est aussi oublier l'espace d'un repas que l'alimentation « sans privation » peut autant être source de plaisir que de transgression. Une transgression des règles d'une bonne alimentation, celles que les interviewés décrivent comme bonnes pour leur corps. Car, lorsque les interviewés évoquent le plaisir de manger sans penser à leur corps, c'est parce qu'ils ont bien conscience des conséquences négatives que l'alimentation peut parfois avoir sur lui. Ils disent connaître les effets de l'alimentation sur leur corps, pour le contrôler, le rendre beau et présentable au regard des autres, mais aussi pour le maintenir fonctionnel et en bonne santé<sup>34</sup>. Ils disent savoir qu'un manque de contrôle peut avoir des répercussions négatives sur le corps, mais trop y penser, peut aussi être pour eux, source d'angoisse et de peur, alors certains mettent l'accent sur l'importance de ne pas trop se poser de question :

« Manger en se faisant plaisir, manger sans se poser de question... Sans avoir peur pour son organisme quoi... » **(Corentin, H, 35 ans, IMC-29, régime-non)**

Dans l'extrait d'entretien ci-dessus, l'interviewé déclare que pour lui bien manger, c'est à la fois « se faire plaisir » mais aussi ne pas se poser de question et ne pas avoir peur pour son corps. Dès lors, dans le cas de l'alimentation plaisir, le plaisir est souvent décrit comme un plaisir « présent », dans lequel ni la peur, ni la culpabilité, ni la frustration n'ont leur place, comme le montre l'extrait suivant :

---

<sup>34</sup> Nous reviendrons de manière plus approfondie sur ces éléments lorsque nous aborderons la seconde conception de l'alimentation : celle liée à un bien-être idéalisé.

« Bien manger ! Ah bah pour moi bien manger c'est manger un repas où j'ai mangé beaucoup de quelque chose qui me faisait plaisir à ce moment-là. Euh... Ca peut être des légumes quand j'ai envie de légumes ou des pâtes quand j'ai envie de pâtes... C'est manger bon et en quantité... Si tu me donnes une petite coupelle de la meilleure glace à la fraise du monde, bah j'estimerais que j'ai super mal mangé parce que c'était un truc qui me faisait vachement envie et que j'en ai eu qu'un tout petit peu » **(Georges-H, 34 ans, IMC-26, régime-non)**

Bien manger, c'est, pour cet interviewé, répondre à ses envies, et c'est surtout ne pas se priver. L'alimentation est vue comme un plaisir et un soulagement immédiat dans lequel le plaisir du ventre et le plaisir psychologique vont de pair. Dans nos entretiens, les hommes, plus que les femmes ont mis en évidence l'importance du pouvoir rassasiant des aliments consommés. L'alimentation plaisir, doit alors faire l'objet d'une sensation de soulagement immédiate, mais qui doit aussi perdurer dans le temps. En ce sens, il semble pour eux, important, de ne pas se priver et de manger à sa faim, pour se sentir bien dans son corps et pour ne pas ressentir l'envie de grignoter par la suite.

- **Un plaisir temporaire pouvant laisser place à de la culpabilité**

Si l'acte de s'alimenter est souvent géré par des signaux physiologiques tels que la sensation de faim et de satiété, bien d'autres facteurs, sociaux et psychologiques viennent influencer les comportements alimentaires. Le fait de se sentir bien ou mal, d'être seul ou accompagné, de s'ennuyer ou d'être occupé peut avoir un impact sur les pratiques alimentaires. Mais pour les interviewés, manger au-delà des besoins physiologiques du corps, écouter leur envie spontanée et/ou manger plus que de raison, n'est pas toujours bien vécu. Ainsi, si certaines pratiques alimentaires, comme le grignotage ou le fait de manger un plat jugé « trop copieux », sont parfois décrites comme source de soulagement immédiat, elles peuvent par la suite laisser place à de la culpabilité. Dans le cadre du grignotage par exemple, si les interviewés déclarant cette pratique peuvent décrire l'acte comme un moyen de soulager le corps et l'esprit, le bien être qu'ils disent éprouver sur le moment ne perdure pas toujours dans le temps. Ainsi, bien que le grignotage soit parfois lié au plaisir, il n'est jamais défini comme faisant partie d'une alimentation pensée comme idéale. Il s'agit par ailleurs comme l'avait aussi souligné Masson (2001) d'un acte solitaire : les interviewés qui

grignotent déclarent le faire, devant un film, après un repas perçu comme n'étant pas assez copieux, ou pas assez goûteux. Par l'acte de grignoter, ils racontent souvent chercher à combler « un vide », un ennui, ou un manque des autres.

« J'ai tendance à manger pour m'occuper, à grignoter pas mal, quand j'étais au lycée, je pouvais aller au super marché m'acheter deux tablettes de chocolat et les manger comme ça quoi...Ouais c'est surtout quand je suis seul » **(Yohan, H, 27 ans, IMC-27, régime-oui)**

Ici, l'interviewé évoque le grignotage comme un moyen de faire passer le temps lorsqu'il est seul. Souvent, les interviewés déclarant grignoter, voient en la nourriture ingérée un moyen de compensation. Il s'agit d'une alimentation non contrôlée et les interviewés le disent, lorsqu'ils grignotent ils ne font pas forcément du bien à leur corps sur le long terme, ce qui engendre chez la plupart d'entre eux, une forme de culpabilité sur le moment et/ou « après-coup ». Ainsi, lors du grignotage, la sensation de plaisir est éphémère et ne perdure pas dans le temps.

« C'est clairement une source de plaisir et puis après ça a aussi un rôle de compensation de... De sensation de soulagement immédiate... Sensation immédiate de plaisir. Si je ne m'astreins pas, je grignote, euh... Si je ne m'astreins pas... le soir au lit, je vais regarder une série... Voilà, je peux descendre je prends un truc et puis voilà. Par contre, ce que je vais prendre ça ne sera pas une pomme, ça sera plus vers les chips que je me tournerais. Même totalement... Je suis très attiré par tout ce qui est sucré, ce qui est salé et ce qui est très épicé mais ouais du coup il y a vraiment cette notion de plaisir immédiat » **(Mick, H, 39 ans, IMC-24, régime-oui)**

Dans cet extrait, l'interviewé évoque le grignotage comme un moyen de soulagement immédiat où l'apport nutritif des aliments n'est pas pensé. A ce moment, la notion de contrôle est totalement absente du discours, la sélection des aliments consommés semble être totalement intuitive et répondre à une envie immédiate. Les aliments ingérés sont des nourritures isolées, qui ne font pas repas (Masson, 2001), elles ne sont ni préparées, ni partagées, ni consommées à un moment précis de la journée. Le choix de l'interviewé se porte sur des aliments gras (des chips plutôt qu'une pomme) et les effets pensés pour le corps sur le long terme ne sont pensés qu'après coup. Cette culpabilité est reliée à la fois au conflit entre ce que l'interviewé pense « qu'il faut manger pour son corps » et ce que l'interviewé mange réellement.

Nous observons alors une opposition entre l'aliment jugé « bon pour soi » et celui jugé « bon en soi ». Ce qui peut favoriser une instabilité émotionnelle, créant une faille entre ce qu'il conviendrait de manger et ce qui est mangé (Cornet, 2015). Ainsi, le point commun de la majorité des personnes ayant déclaré grignoter est la conscience des effets que cette pratique pouvait avoir sur leur corps et la culpabilité qu'elle génère. La question de la culpabilité alimentaire peut également trouver ses racines dans la religion Chrétienne. La gourmandise est l'un des 7 péchés capitaux (Cornet, 2015) et l'usage du mot culpabilité dans les entretiens peut parfois témoigner de son lien à la gourmandise. Le sentiment de culpabilité peut également être lié à d'autres pratiques alimentaires. Par exemple, nos entretiens ont aussi pu mettre en évidence qu'après un repas jugé trop copieux, le plaisir pouvait laisser place à de la culpabilité, comme le montre l'extrait suivant :

« Je culpabilise beaucoup moins qu'avant mais ça m'arrive, je te dis par exemple : A Noël cette année, on était en famille, on mangeait à midi..., euh..., à 14 heures on mangeait encore, à 16 h on mangeait encore... Sur le coup, au début du repas ça allait bien et plus les plats arrivaient plus je me sentais mal... Alors que je n'aurais pas dû culpabiliser... Je mangeais à ma faim, j'avais de la place dans mon ventre... Et pourtant je trouvais ça horrible de manger autant... Pour mon corps j'entends... J'avais presque le sentiment que j'allais prendre 10 kilos d'un coup...» **(Camille, F, 23 ans, IMC-22, régime-oui)**

Ici, le sentiment de culpabilité éprouvé par l'interviewée semble être lié à la crainte d'une prise de poids. Les conséquences d'une alimentation trop copieuse sur le corps sont bien conscientisées. Le sentiment de culpabilité semble aussi pouvoir naître d'un sentiment d'échec : celui de ne pas avoir réussi à renoncer à ces plats et de ne pas avoir réussi à manger ce qu'elle pensait être bon pour son corps. Le partage du repas en présence d'autres commensaux a pu pousser Camille à manger plus que ce qu'elle juge nécessaire. Il a d'ailleurs été montré, dans l'étude de Cruwys (2015), que les individus en présence d'autres personnes qui mangent de grandes quantités de nourriture, ont tendance à en consommer davantage que s'ils étaient seuls. Cela est essentiellement le cas, lorsque des quantités abondantes de nourriture sont ingérées par la majorité des convives présents autour de la table.



Lorsqu'ils mangent, les individus ne pensent plus seulement leur corps au présent, ils l'imaginent et le pensent aussi au futur et, si la consommation d'aliments peut procurer une sensation de bien-être immédiate, de par des circuits neuronaux de la récompense (Nicklaus & Divert, 2015), ils peuvent aussi être la cause d'émotions négatives. La crainte de prendre du poids, les effets de l'alimentation sur la santé et l'esthétique du corps, sont autant d'éléments caractérisant la prise de conscience des effets de l'alimentation sur le corps. L'individu se sent alors coupable, coupable de ne pas manger ce qu'il estime être bon pour lui et pour son corps :

« Aujourd'hui, il y a une culpabilité permanente, à toutes les étapes... Je le fais moins qu'avant mais là, tu vois un paquet, je le mange pas vraiment par plaisir mais par soulagement... J'ai arrêté la clope mais je suis devenu accroc aux bonbons à la nicotine... Et là je suis devenu accroc à ces bonbons... C'est-à-dire que l'autre jour, je n'en avais plus à la maison... Je me suis habillé pour aller voir dans la voiture, si sous les sièges il n'y avait pas un bonbon qui traînait... Mais ouais la culpabilité elle est là... » **(Mick, H, 39 ans, IMC-24, régime-oui)**

Ici, l'interviewé met en évidence une forme de culpabilité liée à ses prises alimentaires. Dans le cas de Mick, nous comprenons au fil de l'entretien que la culpabilité qu'il éprouve est reliée à des craintes vis-à-vis de sa santé. Il prend conscience qu'il a perdu le contrôle de lui-même et de ses prises alimentaires et que cette perte de contrôle, peut avoir des effets néfastes sur son corps.

Dans nos entretiens, les interviewés disant avoir déjà éprouvé un sentiment de culpabilité dû à leurs prises alimentaires sont particulièrement soucieux de leur corps et de leur poids. Ce sont le plus souvent des personnes ayant dit avoir fait ou faire un régime et qui semblent supporter difficilement les « écarts alimentaires ». Manger nécessite pour eux, un contrôle de leur corps et de leur poids. Mais, si ce besoin de contrôle est particulièrement présent dans le discours des mangeurs déclarant faire ou avoir fait un régime, il n'est pas pour autant absent des autres entretiens. En réalité, les pratiques de contrôle alimentaire apparaissent dans le discours de tous les mangeurs, à des degrés divers et pour des objectifs visés différents. De ce fait, pour tous les interviewés, femmes et hommes, au-delà de la dimension de plaisir évoquée dans tous les entretiens, bien manger c'est aussi contrôler son corps.

### **II.1.2. « Bien manger » : une forme de contrôle du corps**

Si comme nous l'avons vu jusqu'à présent « bien manger » peut être appréhendé comme un acte plaisant « au présent », ce n'est pas sans oublier l'influence que manger peut avoir sur le corps « futur ». Ces effets, imaginés par les mangeurs peuvent parfois être source d'angoisse et provoquer chez eux des comportements de contrôle visant à ne pas y être confrontés. Dans cette optique, bien manger c'est faire attention à son corps. Le corps apparaît dans l'esprit des interviewés, femmes et hommes, comme un élément modifiable sur la durée et dont ils doivent prendre soin. Et si l'intensité des préoccupations varie selon les mangeurs, tous ont la volonté de maintenir ou d'acquérir un corps dans lequel ils se sentent bien.

La fréquence des prises alimentaires, les quantités ingérées et les différents aliments consommés apparaissent alors au cœur de leurs préoccupations. Pour eux, aboutir au corps souhaité, ne passe pas seulement par l'écoute de ses envies présentes. Les mangeurs, ont acquis au cours de leur vie des éléments leur permettant de reconnaître les aliments bénéfiques et/ou nocifs à leur corps à plus ou moins long terme. Quel que soit leur genre, ils mentionnent alors souvent l'importance de faire attention à ce qu'ils mangent, de se contrôler, de se restreindre, et/ou d'avoir une alimentation variée et équilibrée. Cette alimentation équilibrée passe pour eux par la consommation et/ou l'exclusion d'aliments spécifiques.

Ainsi, si bien manger est pour les mangeurs, manger pour se faire plaisir, c'est aussi, contrôler son alimentation et son corps. Par la médicalisation de l'alimentation et la moralisation des apparences du corps, les messages de prévention ont contribué à vulgariser l'alimentation en tant que pratique corporelle contribuant à la possibilité d'afficher un corps en adéquation avec des normes sociales valorisées. Mais en parallèle, ces messages ont pour effets de stigmatiser les comportements étiquetés comme mauvais, d'accentuer les craintes de certains mangeurs et de générer chez eux, de l'agacement et/ou de la confusion.

- **Bien manger c'est manger comme le préconise le PNNS**
- *Adopter les bons comportements pour ne pas risquer l'obésité...*

Lorsque les interviewés lient l'attention alimentaire à la définition attribuée au « bien manger », ils évoquent automatiquement la notion d'équilibre alimentaire. Bien manger représente et requière pour eux une attention particulière. Il s'agit d'un acte chargé de morale et dans lequel les discours de prévention émanant des instances de santé publique, occupent une place bien particulière. Ces messages obligent les individus à se questionner sur les risques alimentaires qu'ils peuvent encourir et à les anticiper. En dictant les règles à suivre pour aboutir ou maintenir un corps sain, ils constituent un point d'ancrage à la formation des représentations du « bien manger », comme le montre les extraits suivants :

« 5 fruits et légumes par jour ! Bah je ne sais pas, manger des fruits et des légumes tout ça... des légumes à chaque repas, manger 5 fruits et légumes par jour, parce que les légumes c'est pas mauvais pour la santé... » **(Nico, H, 26 ans, IMC-24, régime-non)**.

« Bien manger c'est aussi le fait de manger équilibré, donc manger des fruits des légumes, ne pas manger trop gras... » **(Claire, F, 29 ans, IMC-22, régime-oui)**

« 5 fruits et légumes par jour c'est ce que nous dit la société, mais je ne pense pas que ce soit si anodin que ça en fait. Je ne pense pas que ce soit qu'un discours marketing en fait, je pense qu'il y a un peu de vrai là-dedans » **(Mika, H, 25 ans, IMC-23, régime-non)**

Par le biais du discours de ces interviewés, nous percevons les messages du Plan National de Nutrition Santé diffusés en France depuis les années 2000.

« Bien manger, c'est manger comme le préconise le plan nutrition santé ! » **(Benjamin, H, 21 ans, IMC-21, régime-non)**

Ces messages rendus obligatoires dans les publicités alimentaires en 2007, présentent un ensemble d'injonctions normatives relatives à l'alimentation. En dictant aux individus les règles à suivre, ils mettent l'accent sur l'importance d'une alimentation équilibrée couplée à une activité physique régulière, dans l'objectif principal d'agir sur l'obésité et ses conséquences sur la santé. De plus, par les injonctions qu'ils produisent ces messages rendent les individus responsables de leur santé et de leur corpulence. Ceci se traduit dans les entretiens de quelques jeunes

interviewés, par la connaissance des bornes de poids, caractérisant un indice de masse corporelle situé dans la norme médicale en vigueur. Ces bornes, leurs permettent de savoir lorsqu'il est nécessaire d'agir sur leur corps et sur leur poids, comme le montre l'extrait qui suit :

« Tout le monde peut le savoir s'il est en bonne santé, vis-à-vis de l'IMC..., il y a des bornes qui sont fixées. Avec ça on peut savoir à peu près où on se situe quoi. Enfin disons que les bornes de l'IMC elles fixent quelque part l'état de santé... C'est un indicateur fiable » **(Mika, H, 25 ans, IMC-23 ; régime-non)**

Dans les entretiens, si l'embonpoint apparaît souvent décrit comme un aspect physique subjectif au contour difficilement délimitable, il peut parfois, comme pour Mika, être défini avec aisance. Pour lui, l'IMC, dont les critères ont été délimités par l'OMS en 1997, apparaît comme un indicateur fiable permettant l'évaluation de l'état de santé d'un individu. L'individu jugé « gros » peut alors en connaissance de cause chercher à modifier ses comportements alimentaires au risque s'il ne le fait pas, d'être pointé du doigt. En effet, dans nos entretiens, l'individu jugé « gros » se retrouve le plus souvent étiqueté comme celui qui n'applique pas les règles définies par les instances de santé, celui qui adopte les comportements jugés mauvais, qui ne se contrôle pas et/ou qui a une mauvaise hygiène de vie :

« Ça m'évoque, quelqu'un qui se laisse aller, quelqu'un qui ne va pas forcément s'entretenir, qui va se laisser aller... Oui, quelqu'un qui va se laisser aller et qui du coup, ne fait pas de sport [...] Y a un lien entre minceur et bien s'entretenir » **(Nico, H, 26 ans, IMC-24, régime-non).**

Comme pour Nico, nous retrouvons souvent dans le discours des interviewés une opposition entre « minceur et entretien » et « embonpoint et laisser aller », excepté dans quelques cas, lorsque l'obésité est décrite comme génétique et/ou liée à la consommation de médicaments imposés par un médecin :

« Une personne grosse... C'est pas forcément parce qu'elle ne prend pas soin d'elle en fait... Des fois c'est aussi une question de..., ça peut-être, je ne sais pas une maladie [...] Ce n'est pas facile, c'est vrai que par rapport au regard des autres c'est vrai que être gros, surtout dans notre société où particulièrement on vante les mérites de la minceur hum... Ce ne doit pas forcément être si évident que ça...» **(Mika, H, 25 ans, IMC-23, régime-non)**

Ces représentations de l'embonpoint peuvent impacter le rapport au corps des individus et leur souhait de le modifier. Cependant, si la crainte d'un excès de poids parcourt le discours de nombreux mangeurs, elle ne semble pas être équivalente pour les femmes et pour les hommes. Ainsi, si chez les hommes seul l'excès de poids apparaît comme une source d'angoisse pour la santé, pour les femmes il s'ajoute à cela la peur de ne pas correspondre à des idéaux de beauté caractérisant la silhouette féminine. Ceci amène certaines d'entre elles, à déclarer avoir des comportements de contrôle alimentaire visant à mincir, alors même qu'elles ont un poids situé dans la norme médicale en vigueur<sup>35</sup>.

Dans nos entretiens, si nos interviewés sont tous capables de réciter certains des messages du PNNS, ces messages apparaissent particulièrement présents dans le discours des interviewés de moins de 30 ans et, si certains d'entre eux peuvent tout de même émettre des critiques négatives à leur égard, la plupart semblent les avoir intériorisés comme éléments de définition du « bien manger ». Les messages, du PNNS sont dans ce cas perçus comme des repères d'une bonne alimentation et leurs permettent de reconnaître le « sain », du « malsain », le bon aliment du mauvais. Ils interviennent comme des éléments contraignant les individus à se soucier de leur alimentation et de leur corps et stigmatisent certains comportements étiquetés comme mauvais (ex : consommation d'une trop grande quantité de sucre, de graisses etc.).

- *Faire face à des messages contradictoires...*

Si les repères nutritionnels sont particulièrement intégrés chez les mangeurs, leur injonction est souvent atténuée par l'idée du maintien du plaisir alimentaire, plus que le respect de règles strictes. Garder du plaisir apparaît alors, comme un moyen de faire face à des messages médiatiques contradictoires entendus au quotidien. Ceux, qui d'un côté vulgarisent des éléments de diététique et dénoncent les mauvais comportements alimentaires, ceux qui de l'autre, par le biais de différentes publicités, incitent à les adopter. Certains interviewés décrivent alors sur le ton de l'agacement certains de ces messages contradictoires entendus au quotidien :

---

<sup>35</sup> Nous revenons sur ces éléments plus tard dans l'analyse.

« Déjà on nous dit de ne pas manger gras et on nous met des pubs de chocolat toute la journée... On nous incite à consommer tout en nous disant que ce n'est pas bien... C'est un système très vicieux... [...] On nous dit qu'il y a actuellement de plus en plus de personnes obèses en France... Et..., et du coup que c'est pour ça qu'on a de plus en plus de campagnes pour nous dire de ne pas trop manger de certaines, de certains types d'aliments etc... Mais par contre, ça n'empêche pas l'ouverture grandissante de restaurants fastfood... Enfin mais c'est étrange ce système quand même... » **(Emma, F, 41ans, IMC-21, régime-oui)**

Ici, nous pouvons observer deux pôles opposés dans le discours, l'un formé autour des repères du PNNS, l'autre autour de la publicité. Ces deux messages perçus différents, voire contradictoires, se rencontrent et semblent générer de la confusion. En avertissant les consommateurs sur l'importance de manger équilibré, les messages de prévention les incitent à faire attention aux aliments qu'ils consomment, à réfréner leur envie et à effectuer des choix alimentaires raisonnés. Mais en parallèle, d'autres messages les poussent à consommer et à écouter leur envie présente. Ces messages aux injonctions opposées, obligent les individus à effectuer un arbitrage de leur pratique alimentaire. Ainsi, penser son alimentation et effectuer des choix raisonnés, intervient comme une stratégie permettant aux individus de faire face aux messages contradictoires entendus au quotidien et d'établir un sentiment de sécurité vis-à-vis de leur pratique alimentaire.

- *Le droit à quelques « écarts alimentaires » ...*

Qu'ils aient déclaré ou non adhérer aux messages du PNNS, nous observons le plus souvent chez les mangeurs une volonté de garder la main sur leurs comportements alimentaires et de ne pas se soumettre aveuglément à des comportements dictés par les instances de santé publique. Ceci passe pour quelques interviewés par ce que certains d'entre eux nomment « des écarts ». Ces écarts alimentaires sont autorisés, dans la mesure où ils permettent d'éviter la frustration et d'établir une passerelle entre équilibre et plaisir. Ils doivent malgré tout pour eux, rester ponctuels et rares, comme en témoigne les extraits d'entretien suivants :

« Y a le droit le droit de faire des écarts de temps en temps parce qu'il ne faut pas se frustrer, si tu as envie de quelque chose il faut le manger, mais pas tout le temps » **(Manon, F, 22 ans, IMC-20, régime-non)**

« Voilà on peut faire des écarts mais il faut faire attention... » **(Jules, H, 25 ans, IMC-26, régime-oui)**

Pour ces interviewés, nous retrouvons le besoin d'associer le plaisir à l'équilibre alimentaire dans l'alimentation quotidienne et des formules prescriptives du type « il faut garder du plaisir » ou « on peut faire des écarts » sont souvent présentes dans leur discours. Les écarts alimentaires se caractérisent alors par le droit à la consommation d'aliments jugés bons en goût, même s'ils ne sont pas toujours pensés comme bénéfique pour le corps. Ils peuvent parfois être vus comme un moyen de réduire la dissonance engendrée par les messages discordants entendus au quotidien. Faire des écarts, correspond pour eux, à un moyen de renouer avec leurs envies présentes, sans se soucier de leur corps. Des aliments gras, salés et/ou sucrés, mais jugés bons en goût, sont ainsi vus comme pouvant être consommés sous condition de modération. Dans ce cadre, le sentiment de culpabilité est absent, le plaisir et le contrôle alimentaire, s'entrecroisent et se superposent au sein des représentations du « bien manger ».

- **Bien manger c'est chercher à préserver ou acquérir un corps en bonne santé**  
*- Un corps dans lequel on se sent bien*

Les messages de santé publique entendus au quotidien, obligent les individus à se questionner sur les risques alimentaires qu'ils peuvent encourir et à les anticiper. Comme nous venons de le souligner, nous remarquons dans leur discours, que l'idée d'une bonne alimentation est empreinte de messages prescriptifs largement médiatisés. Pour les femmes comme pour les hommes, manger avec raison, contrôler son alimentation, c'est manger pour son corps et en prendre soin. C'est ainsi pour de nombreux interviewés, veiller à maintenir ou aboutir, à un corps dans lequel ils se sentent bien, comme le montre l'extrait qui suit :

« Ça sert à faire attention à son corps euh... Bah ça participe aussi au fait d'être bien... Le fait d'être heureux peut aussi renvoyer au fait de faire attention à son corps... Ça fait partie de la vie quoi... C'est prendre soin de soi... Voilà... Ouais je pense... C'est quand même faire attention à soi, bien manger... » **(Manon, F, 22 ans, IMC-20, régime-non)**

Dans le discours de cette interviewée, nous percevons que l'alimentation contrôlée est pensée en termes d'objectif, tant sur le corps que sur l'esprit. L'état corporel recherché ne consiste pas qu'en l'absence de maladie, mais en un état complet de bien-être. Même si Manon n'emploie pas le mot « santé », les mots qu'elle utilise se rapporte à la définition de la santé établie par l'OMS en 1946 : il s'agit d'un « état de complet bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité » (OMS, 1946). Pour elle, le corps et l'esprit ne font qu'un, et si l'alimentation a pour vocation de faire attention à son corps elle a aussi le pouvoir de lui procurer des sentiments positifs et de la rendre heureuse. Comme pour Manon, de nombreux interviewés ont associé l'alimentation à l'idée d'acquérir un corps en bonne santé, ils le définissent alors souvent comme un corps fonctionnel, résistant, sans souffrance et dans lequel ils se sentent bien.

*- Un corps fonctionnel, résistant et sans souffrance*

Sur le plan physiologique, lorsque les interviewés lient l'alimentation à la santé, bien manger peut être vu comme un moyen de faire fonctionner le corps, de le rendre fort, fonctionnel et/ou opérationnel pour mener les activités du quotidien, comme en témoigne l'extrait qui suit :

« Bien manger c'est par exemple quand j'ai mangé ce qu'il me fallait, je reprends un peu de force pour faire des activités [...] C'est un peu recharger les batteries, un peu comme quand tu as remis de l'huile sur une serrure de porte qui grinçait... »

**(Pierre, H, 55 ans, IMC-NSP, régime-non)**

Dans le discours de cet interviewé, nous relevons une métaphore entre le corps et la machine. Pour lui, on alimente le corps, comme on alimente une machine pour la faire fonctionner le plus longtemps possible. Et quand elle ne fonctionne plus très bien, on la répare en la réalimentant, comme on peut nourrir un corps fatigué. Pour de nombreux interviewés, comme pour Pierre, avoir un corps fonctionnel (Cogérino & Mansey, 2010), c'est avoir un corps permettant de mener les activités du quotidien sans problème. Un corps qui permet de marcher, de courir, de travailler, de communiquer, un corps sans souffrance, au service de ses besoins et de ses envies. L'alimentation apparaît alors pour les femmes et pour les hommes, comme un carburant nécessaire au corps et à la vie.



Les pensées se rapportant aux fonctions physiologiques de l'alimentation, comme la capacité à créer un état de bien-être corporel et/ou à fournir l'énergie nécessaire au bon fonctionnement du corps, agissent alors comme des éléments déterminant les pratiques déclarées. Certains aliments peuvent être privilégiés, d'autres rejetés et en fonction des croyances que les individus éprouvent à leur égard. Ils effectuent alors des choix leur permettant de contrôler leur corps et leur identité. Car, en choisissant ce qu'ils mangent, ils choisissent aussi ce qu'ils veulent (ou ne veulent pas) être et ce qu'ils veulent (ou ne veulent pas) montrer aux autres. La médiatisation de différentes crises sanitaires, et l'arrivée du Programme National de Nutrition Santé en 2001, a engendré chez les mangeurs une prise de conscience des effets de l'alimentation sur le corps et les ont poussés à faire des choix en conséquence, à sélectionner leurs aliments selon des propriétés spécifiques et à contrôler leur alimentation. Lorsque l'obésité a été reconnue comme une maladie par l'Organisation Mondiale de la Santé en 1997, les problèmes de poids ont impliqué pour les personnes obèses un statut social, impactant leur identité et les plaçant en position d'infériorité par rapport à un groupe dominant « en bonne santé » (Eyer, Favre & Zwick, 2004 ; Froger-Lefebvre, 2015). Les discours des médias à propos de l'obésité, contraignent dès lors, les individus à contrôler leur poids en modifiant leurs habitudes alimentaires. Cela, dans le but ultime de présenter un corps conforme aux normes médicales en vigueur, mais aussi de ce fait aux normes sociales en vigueur.

Dans nos entretiens, qu'il s'agisse de sélectionner les aliments selon des propriétés bien précises, de se restreindre et/ou de jeûner, tous les interviewés au moins à un moment de l'entretien, ont déclaré contrôler leur alimentation. Autant de pratiques impliquant un « usage raisonnée de la nourriture » et pouvant être assimilées à « un régime » (Cf. Partie 1. Chapitre 1). Malgré tout, si les pratiques de contrôle alimentaire sont présentes dans le discours de tous nos interviewés, toutes les pratiques de contrôle ne se valent pas. Et, si dans nos entretiens, tous les interviewés ont déclaré avoir des pratiques de contrôle alimentaire, seuls 13 d'entre eux les ont nommées « régime ». Parfois, alors même que leur pratique correspondait sur de nombreux points à celles déclarées par les individus disant ne pas en faire.

### II.1.3. Les pratiques de contrôle du corps par l'alimentation

Dans nos entretiens, quel que soit leur âge, leur genre ou encore leur classe d'IMC, les interviewés ont tous affirmé avoir des pratiques de contrôle alimentaire. Certains déclarent se restreindre, limiter et/ou exclure la consommation d'aliments jugés mauvais pour le corps, d'autres disent sélectionner leurs aliments selon des propriétés bien précises et/ou encore jeûner. Mais, si pour certains d'entre eux les pratiques de contrôle qu'ils déclarent contribuent à la nomination de leur pratique « régime » (principalement les femmes), pour d'autres ce n'est pas le cas (principalement les hommes). Ainsi, après avoir passé en revue les différentes pratiques de contrôle alimentaire déclarées par les interviewés au cours des entretiens, nous étudierons ce qui détermine le fait de les nommer (ou non) "régime". L'inscription du "régime" dans les objets "corps" et "alimentation", nous obligera à le comprendre en lien avec ces deux objets. Nous verrons également que la nomination des pratiques quelles qu'elles soient est bien loin d'être un acte anodin et qu'elle peut, comme l'on déjà montré certains travaux de psychologie sociale, permettre aux individus de préserver une identité sociale positive (Kalampalikis, 2002).

- **Consommer des produits « naturels »**

Parmi les pratiques de contrôle alimentaire déclarées par les interviewés, nous retrouvons l'idée de la limitation et/ou de l'exclusion d'aliments jugés néfastes pour le corps. Ainsi, des aliments jugés non naturels, non biologiques et/ou artificiels apparaissent dans le discours de nombreux mangeurs comme des aliments à limiter et/ou à exclure de l'alimentation quotidienne. Selon leurs lieux de provenance, leurs propriétés nutritives, leur caractère naturel ou artificiel, les aliments acquièrent une identité qui leur est propre et sont perçus comme bénéfiques et/ou nuisibles à l'individu et à son corps. Dès lors, les mangeurs, peuvent en fonction des effets qu'ils attribuent aux différents aliments, contrôler leurs prises alimentaires en conséquence, à l'image de cet interviewé :

« C'est nocif parce que c'est pas bio. On achète des produits et on ne sait même pas d'où ils viennent. Voilà, pour moi c'est avoir une certaine alimentation. C'est ça il faut ne pas manger trop gras, ne pas manger des chips, ne pas manger tout ça tout le temps. Il faut faire attention à tout et puis il faut plutôt cuisiner soi-même plutôt que d'acheter du tout préparé » **(Alexis-H, 25ans, IMC-24, régime-non)**

Ici, l'interviewé, semble vouloir contrôler les produits qu'il consomme, et va jusqu'à qualifier de nocifs les produits tout préparés dont il dit ne pas connaître la provenance. Ceux-ci, peuvent pour lui présenter des problèmes liés à leur fabrication et/ou contenir des bactéries. Il déclare préférer acheter des produits biologiques et les cuisiner lui-même. A travers sa préférence affichée pour une alimentation biologique, il montre son goût pour le « naturel » des produits qu'il consomme. Ces produits naturels une fois incorporés ne présentent de son point de vue, aucun risque de contaminer son corps. Il s'agit pour lui, comme pour d'autres interviewés, d'aliments produits dans les règles de l'art, comme le montre l'extrait qui suit :

« C'est des aliments qui sont produits..., dans les règles de l'art, sans additifs, sans pesticides, sans..., puff, toute sorte de produits ajoutés, pour moi c'est..., c'est bien manger quoi. Enfin c'est..., c'est des aliments qui sont proches de la nature quoi, qui..., qui n'ont pas été transformés ou..., enfin dégradés... » **(Guylaine, F, 55 ans, IMC-22, régime-non)**

Pour Guylaine, la transformation d'un aliment, par l'ajout d'additifs ou d'autres éléments qu'elle dit « non naturel » (ex : pesticides, antibiotiques), intervient comme un sabotage de l'aliment. Les meilleurs aliments sont de son point de vue, ceux qui restent proche de la nature et qui n'ont pas fait l'objet de transformation. Dans nos entretiens, la plupart des personnes apparaissant soucieuses du caractère naturel des produits qu'elles consomment sont des femmes et des hommes, se déclarant soucieux de leur santé. Leur appétence pour le naturel des produits repose, entre autres, sur la croyance que le naturel est sain et bon pour le corps, comme le montre l'extrait suivant :

« A la base ma première motivation à consommer bios c'est des motivations environnementales... Ensuite y a la santé..., » **(Mick, H, 39 ans, IMC-24, régime-oui)**

En mangeant des aliments jugés naturels, les individus semblent penser se prémunir de nombreux dangers. Il s'agit pour eux, de tenter de préserver leur santé sur le long terme. La nourriture « naturelle », par opposition à la nourriture « artificielle » apparaît alors comme une source de vitalité nécessaire à l'acquisition d'un corps sain. Il s'agit par ailleurs pour eux, d'une nourriture éthique, plaisante, savoureuse et

goûteuse. De ce fait, ceci rend sa consommation, d'une part, compatible avec les valeurs personnelles des individus, d'autre part, compatible avec la dimension hédonique de l'acte alimentaire. Ainsi, dans le discours des consommateurs d'aliments jugés naturels et/ou biologiques, l'idée de contrainte apparaît absente. Les aliments consommés bien que sélectionnés selon des règles spécifiques et imaginés comme étant bénéfiques et/ou néfastes pour le corps, apparaissent liés au plaisir et ne semblent pas engendrer de grands sacrifices.

Malgré tout, si l'entrecroisement des notions de contrôle et de plaisir, est présente dans le discours des interviewés, lorsqu'ils mobilisent un vocabulaire caractérisant l'alimentation biologique, ce n'est pas toujours le cas lorsqu'il s'agit de caractériser d'autres pratiques de contrôle alimentaire. Les pratiques de contrôle alimentaire, bien que présentes dans le discours de tous les interviewés, sont jugées plus ou moins contraignantes, plus ou moins liées à la dimension hédonique de l'acte alimentaire et plus ou moins source de sacrifice. Ces attributions différenciées, nous le verrons plus tard, peuvent impacter le discours des mangeurs et la nomination de leur pratique de contrôle alimentaire.

- **Limiter la consommation d'aliments jugés trop gras, trop salés, trop sucrés**

Si l'attirance pour le naturel des aliments apparaît particulièrement dans le discours des mangeurs soucieux de leur santé, elle peut pour tous les mangeurs porter sur les propriétés nutritionnelles des aliments consommés. Ainsi, les aliments gras, salés et sucrés, produits phares du PNNS, sont mentionnés comme des aliments pouvant nuire à la santé et contribuant à l'apparition de différentes pathologies, comme le montre les extraits suivants :

« Là, si je veux manger kebab tous les jours, bah je risque d'avoir des problèmes de santé dans quelques années-là, y a des risques. Comme si on creusait notre propre tombe. Enfin je veux dire par là que si on mangeait que gras, tout le temps, après on risque de développer des risques d'avoir des pathologies plus tard, enfin voilà » **(Mika, H, 25 ans, IMC-23, régime-non)**

« Après manger trop gras..., on peut développer du cholestérol, manger trop sucré, on peut développer un diabète... » **(Dorine, F, 26 ans, IMC-20, régime-non)**

Pour ces interviewés, les propriétés nutritionnelles des aliments apparaissent au cœur de leurs préoccupations et lorsqu'ils déclarent se contrôler, ils mettent principalement l'accent sur l'importance de réduire et/ou de supprimer leur consommation d'aliments jugés « trop gras », « trop salés » et/ou « trop sucrés ». Les messages, du PNNS interviennent alors comme des éléments les contraignant à se soucier de leur alimentation et de leur corps et à mettre en place des comportements alimentaires spécifiques visant à l'acquisition et/ou au maintien d'un corps sain :

« J'en suis arrivé à ne plus mettre du tout d'huile. Bah, par exemple quand je faisais cuire de la viande, je mettais plus d'huile » **(Mika, H, 25 ans, IMC-23, régime-non)**

« Je me dis que j'arrête de manger des chocolats et des cochonneries » **(Dorine, F, 26 ans, IMC-20, régime-non)**

Cependant, comme nous l'avons souligné précédemment, les injonctions liées aux repères nutritionnels sont souvent atténuées par l'idée du maintien du plaisir alimentaire, plus que par le respect de règles strictes. Garder du plaisir apparaît alors, comme un moyen de faire face à des envies contradictoires : d'un côté le souhait d'acquiescer ou de maintenir un corps sain, de l'autre, le souhait de se faire plaisir en mangeant. Car, si dans les entretiens, le contrôle des prises alimentaires, peut se manifester par l'éviction d'aliments jugés mauvais pour leur corps (ex : huile, chocolats et autres « cochonneries »), leur éviction n'est pas toujours jugée simple. Pour certains mangeurs supprimer et/ou limiter la consommation d'aliments « gras », « salés » et/ou « sucrés », équivaut aussi à l'idée d'arrêter de manger des aliments jugés bons en goût. C'est pour cela qu'en général, nous observons dans leur discours l'idée d'une éviction partielle de ces aliments. Leur réintroduction ponctuelle dans l'alimentation des mangeurs, peut ainsi être vue comme un moyen de maintenir la dimension hédonique de l'acte alimentaire. Toutefois, si pour la majorité des interviewés le contrôle des prises alimentaires, se manifeste essentiellement par l'éviction de quelques aliments jugés mauvais pour leur corps, d'autres interviewés semblent adopter une méthode plus draconienne. De manière ponctuelle, ils disent alors se restreindre « drastiquement » et/ou éviter la consommation de tout aliment ou presque dans l'objectif de « nettoyer » leur corps de toute impureté.

- **Jeûner, se purger...**

Si pour la majorité des interviewés, les pratiques de contrôle alimentaire déclarées se traduisent par la diminution et/ou l'éviction de certains aliments et/ou par le contrôle des quantités alimentaires consommées, pour d'autres c'est l'éviction totale de tous les aliments non liquides qui est mentionnée. En cause leur besoin de « se purger », toujours dans le but de renouer avec un corps dans lequel ils se sentent bien :

« Pendant 5 jours de faire que boire des soupes tout ça bah ça fait un bien fou, il faut le faire quoi... C'est super bien parce que ça purge le corps de toutes les saloperies, des toxines qu'on bouffe tous les jours... Et en s'alimentant que par des liquides, des compotes, des soupes, les potages. Bah c'était super on se sent, super bien. Surtout sur la semaine d'après... » **(Franck, H, 25 ans, IMC-21, régime-non)**

« Ça m'arrive d'avoir besoin de me purger [...] Je m'étais fait une discipline... Bon là effectivement c'est des soupes, tout le temps, tout le temps, même à midi, mais bon moi j'aime ça, je fais bien ma soupe, je mets un truc bien choisi... Je mets beaucoup de légumes, beaucoup de fibres, des choses comme ça et donc plein de trucs... De minéraux... Des trucs qui sont très aqueux, c'est-à-dire dilués à l'eau, ou, comportant beaucoup d'eau quoi...» **(Pierre, H, 55 ans, IMC-NSP, régime-non)**

Par la consommation exclusive d'eau et d'aliments liquides, le jeûne est vu, par ces interviewés, comme une pratique aux multiples vertus pour le corps et pour l'esprit. Les interviewés déclarant jeûner, exclusivement des hommes, (n=3), y voient entre autres un moyen de se sentir bien dans leur corps et de le nettoyer de toute impureté. Mais c'est aussi pour Pierre une pratique visant à lui faire perdre la graisse, qu'il dit avoir pris alors qu'il était atteint d'hypothyroïdie. Une graisse qu'il dit ne pas supporter lorsqu'elle se loge sur son corps, celle qui ne lui permet pas de se sentir bien.

De plus, si le jeûne peut trouver racine dans de multiples religions, il n'y apparaît pas explicitement lié dans le discours de nos interviewés. En revanche, nous percevons au fil du discours des jeûneurs, la volonté d'une liberté intérieure et un refus de se soumettre à des pratiques alimentaires imposées par d'autres individus et/ou par la société. Ces interviewés se sont d'ailleurs montrés particulièrement réticents à l'égard des régimes, qu'ils voient comme des pratiques commerciales n'entraînant

aucun bénéfice pour le corps<sup>36</sup>. Par ailleurs, si dans le cadre du jeûne, les pratiques de contrôle alimentaire rapportées consistent principalement en l'éviction d'aliments jugés impurs pour le corps, le caractère mauvais de ces aliments se voit parfois compensé par l'ingestion d'aliments jugés sains. Ainsi, pour les interviewés, jeûner ce n'est pas « rien manger », c'est consommer des aliments spécifiques pensés comme « purs » et bénéfiques au corps et à l'esprit.

- **Manger des fruits et des légumes...**

Au-delà de l'aspect purement restrictif, l'acquisition d'un corps en bonne santé passe pour les interviewés, par la consommation d'aliments spécifiques. Dans ce cadre, les aliments jugés naturels (voir plus haut), mais aussi les fruits et les légumes, produits phares du PNNS bénéficient auprès de bon nombre d'entre eux, de l'image d'une nourriture légère et saine, contribuant au maintien ou à l'acquisition d'un corps sain.

« J'essaie de faire un peu plus d'efforts pour manger des fruits et des légumes, pour être en meilleure santé » **(Ethan, H, 26 ans, IMC-23, régime-non)**

« J'essaie de manger équilibré, donc du coup de manger des fruits et des légumes » **(Solenne, F, 27 ans, IMC-20, régime-oui)**

« Manger 5 fruits et légumes par jours... Enfin, pour moi c'est manger équilibré et sain » **(Yohan, H, 27 ans, IMC-27, régime-oui)**

Ici l'accent n'est pas mis sur le rejet d'aliments jugés malsains, mais plutôt sur l'importance de consommer des aliments jugés sains. Par le biais du discours de ces interviewés, nous pouvons percevoir l'intégration des recommandations du PNNS comme repères d'une bonne alimentation. Comme pour Ethan, Solenne et Yohan, les fruits et les légumes apparaissent dans le discours des mangeurs, femmes et hommes, comme des aliments aux multiples vertus, et sont souvent cités en coprésence des termes « apport nutritionnel », « vitamines » et/ou « fibres ». Consommés avec d'autres aliments, dans le cadre d'une alimentation jugée variée et équilibrée, ils sont vus comme bénéfiques au corps et à l'esprit. Par ailleurs, lorsqu'il s'agit d'évoquer les fruits et les légumes, il ressort dans le discours de certains mangeurs, une distinction claire entre le sain et le bon.

---

<sup>36</sup> Nous reviendrons sur ces éléments plus tard dans l'analyse.

Les interviewés sont alors amenés à décrire, leur goût et/ou leur dégoût pour les fruits et les légumes, tout en soulignant les effets bénéfiques qu'ils ont sur la santé. Ainsi, en fonction du goût qu'ils disent avoir pour les fruits et/ou les légumes, leur consommation, dans une quantité jugée suffisante, demande aux mangeurs le déploiement de plus ou moins d'efforts. Pour certains d'entre eux, la consommation de fruits et de légumes, apparaît comme une source de contrainte, mais elle est pour presque tous les mangeurs, décrite comme une pratique de contrôle alimentaire nécessaire au corps. Car, pour les interviewés, avant d'être bons ou mauvais en goût, les fruits et les légumes symbolisent une nourriture saine et légère, dont l'intérêt réside avant tout dans la possibilité d'acquérir ou de maintenir un corps sain.

- **Manger en quantité « raisonnable »**

Si les propriétés des aliments consommés apparaissent au cœur des préoccupations des mangeurs, les quantités alimentaires consommées le sont aussi. Pour les interviewés, dans le cadre d'une bonne alimentation, il ne s'agit pas seulement de sélectionner des aliments jugés bénéfiques pour le corps et d'exclure ou de limiter la consommation d'aliments jugés néfastes, il s'agit aussi de gérer les quantités alimentaires consommées. Ainsi, dans nos entretiens, de nombreux interviewés, femmes et hommes, ont déclaré essayer de manger en « quantité raisonnable » de se restreindre et/ou de limiter les quantités alimentaires consommées, à l'image de ces interviewés :

« J'essaie d'en manger en quantité raisonnable » **(Mika, H, 25 ans, IMC-23, régime-non)**

« Je me dis que je dois limiter les quantités ou juste les apports de certains aliments » **(Frédérique, F, 36 ans, IMC-28, régime-oui)**

« J'ai fait des restrictions où on prenait deux repas par jours et où on avait le droit de manger des choses qu'on aimait mais en quantités raisonnables » **(Awéna, F, 34 ans, IMC-21, régime-oui)**

Quel que soit leur genre et leur âge, les interviewés semblent mettre en avant la conscience des effets de l'alimentation sur leur corps et déclarent contrôler leur alimentation en conséquence. Des aliments sont privilégiés, d'autres évités et différentes règles sont mises en place. Mais, si plusieurs interviewés prêtent une



grande importance au respect de ces règles et/ou voient la consommation excessive de certains aliments comme une source de danger, d'autres se déclarent peu soucieux des effets de l'alimentation sur leur corps. Pour ces derniers, même s'ils disent contrôler leurs pratiques, l'alimentation n'apparaît pas comme un danger immédiat et l'approche hédonique de l'alimentation semble être privilégiée à celle du contrôle.

De plus, les raisons motivant le contrôle alimentaire ne sont pas équivalentes pour tous les mangeurs. Ainsi, si pour les hommes les raisons motivant la maîtrise de l'alimentation sont essentiellement liées à l'acquisition d'un corps fonctionnel, performant et/ou en bonne santé, pour les femmes, s'ajoute à cela la volonté de correspondre à des idéaux de beauté caractérisant la silhouette féminine. Ceci amène certaines d'entre elles, à déclarer avoir des comportements de contrôle alimentaire visant à mincir, alors même qu'elles ont un poids situé dans la norme médicale en vigueur<sup>37</sup>.

- **Les pratiques de contrôle alimentaire déclarées : un vocabulaire caractérisant l'univers sémantique du « régime »**

Si dans nos entretiens seuls 13 interviewés (principalement des femmes) ont dit faire des régimes, nous remarquons pourtant que les pratiques de contrôle alimentaire qu'ils disent avoir, semblent souvent contribuer à l'univers sémantique caractérisant le régime. On retrouve dans leur discours des mots caractérisant le contrôle du corps par l'alimentation. Et, si l'acte de manger varie d'un individu à un autre, il semble toujours être régi par des « règles ». Ainsi, tout comme lorsqu'ils décrivent les effets du contrôle alimentaire sur le corps, les mangeurs semblent être en accord sur le fait que le régime exerce un impact sur le corps de l'individu et qu'il implique automatiquement une maîtrise de l'alimentation. L'alimentation devient alors pour eux, régie par des règles spécifiques, des interdits, et oblige les mangeurs à penser les effets de l'alimentation sur leur corps :

« Règles alimentaires, puisqu'un régime c'est en quelque sorte des règles que l'on va s'imposer en matière d'alimentation... Le régime, ça demande de faire des efforts... » **(Awéna, F, 34 ans, IMC-21, régime-oui)**

---

<sup>37</sup> Nous abordons de manière plus approfondie cette question, plus tard dans l'analyse.

« L'alimentation devient régie par des interdits... » **(Emma, F, 41ans, IMC-21, régime-oui)**

« C'est réfléchir à ce que je dois manger... Ça correspond à ça et ça... C'est calculé... » **(Yves, H, 65 ans, IMC-29, régime-non)**

Qu'ils aient ou non déclaré en avoir déjà suivi, pour les interviewés, dans le cadre d'un régime, tout comme dans le cadre d'une alimentation contrôlée, les pratiques doivent être régies par un certain nombre de règles. Toutefois, dans le cadre de notre recherche, nous avons remarqué que si tous les interviewés déclarent au moins à un moment de l'entretien avoir, ou avoir eu, des pratiques de contrôle alimentaire, ce n'est pas pour autant qu'ils les nomment toujours « régime ». En cause, les représentations qu'ils se font du régime en lien avec celles de l'alimentation et du corps, mais aussi en lien avec leur identité.

Car si « faire un régime », peut dans leur discours être assimilé à une forme de contrôle de l'alimentation et à des effets bénéfiques pour le corps, ce n'est pas toujours pour aboutir au même corps. De plus, alors que dans le cadre de l'alimentation idéale, contrôle et plaisir peuvent se superposer au sein de la représentation du « bien manger », ce n'est pas toujours le cas pour le régime. Enfin, alors que l'alimentation idéale, n'apparaît pas dans le discours des interviewés comme étant liée « au féminin » ou « au masculin », le régime apparaît, quant à lui, dans leur discours comme étant un objet sexué<sup>38</sup>. Ainsi, son possible enchâssement dans les objets corps et alimentation, nous amène à penser que le régime est lié au corps et à l'alimentation de par leurs caractéristiques féminines (minceur, consommation de légumes...). Ce serait alors, à la fois les représentations du féminin et du masculin en lien avec les objets corps et alimentation qui préexisteraient à la représentation du régime et qui pourraient impacter le discours des mangeurs en fonction de leur genre.

---

<sup>38</sup> Nous abordons ce point plus tard dans l'analyse

## **II.2. Femmes et hommes face au « régime » : des représentations à la nomination des pratiques de contrôle alimentaire**

Si les pratiques de contrôle alimentaire sont présentes dans le discours de tous nos interviewés, toutes les pratiques de contrôle ne se valent pas. Ainsi, si dans nos entretiens, tous les interviewés ont déclaré avoir des pratiques de contrôle alimentaire, seuls 13 d'entre eux les ont nommées « régime ». Parfois, alors même que leur pratique correspondait sur de nombreux points à celles déclarées par les individus disant ne pas en faire. Dans les parties qui suivent, nous avons donc cherché à mettre en évidence ce qui différencie les représentations du régime chez les personnes qui nomment leur pratique de contrôle alimentaire personnelle « régime » et chez celles qui ne le font pas, tout en tenant compte du genre des interviewés et des pressions sociales différenciées dont ils peuvent faire l'objet.

Du fait, qu'il s'agisse d'un objet « sexué » aux multiples dénominations, les individus peuvent le nommer, ne pas le nommer, ou le nommer autrement, en fonction de leur identité sexuée et du contexte dans lequel ils se trouvent. Dans nos entretiens, alors même qu'ils déclarent tout comme les femmes, des pratiques de contrôle alimentaire, les hommes sont nettement moins nombreux qu'elles à les nommer « régime ». Ainsi, si sur les 18 hommes interrogés seuls 4 ont déclaré faire un régime, sur les 16 femmes interrogées, 9 l'ont déclaré<sup>39</sup>. Ces pratiques déclarées différenciées selon le genre des individus peuvent en partie être expliquées par le lien qu'ils établissent, entre les représentations du régime, du corps et de l'alimentation. De plus, du fait qu'il s'agisse d'un objet « sexué » aux multiples dénominations, les individus peuvent le nommer, ne pas le nommer, ou le nommer autrement, en fonction de leur identité sexuée.

---

<sup>39</sup> Pour rappel, lorsque nous convions nos interviewés à participer aux entretiens, nous ne savions pas à l'avance s'ils avaient déjà fait un régime. Cependant face au peu d'hommes interrogés déclarant faire des régimes, il nous a semblé important de réajuster nos critères de sélection. Ainsi, deux hommes ont été invités à participer à nos entretiens parce que nous avons connaissance de leur pratique de régime.

## II.2.1. Dire « faire un régime » et/ou contrôler son alimentation : une question de représentation

- **Quand « faire un régime » est/n'est pas « bien manger »**

Pour rappel, lors de l'analyse de contenu du discours des interviewés, nous avons repéré que les notions de plaisir et de contrôle étaient deux éléments clés caractérisant la représentation de l'alimentation « idéale ». Ces deux notions, parfois complémentaires, étaient toutefois pensées en coprésence d'effets différents sur le corps, l'une définie par les interviewés comme privilégiant des éléments semblant être liés à l'idée d'un bien-être immédiat (plaisir gustatif, partage du repas...), l'autre définie comme privilégiant des éléments semblant être liés à l'idée d'un bien-être idéalisé (recherche d'un corps sain et/ou esthétique...).

Par ailleurs, si ces éléments apparaissent dans le discours de tous les mangeurs, nous avons remarqué que les hommes accordaient plus souvent que les femmes, une importance au pouvoir rassasiant des aliments consommés. De plus, comme les individus associent très souvent le régime à de la privation et/ou à l'absence de satiété, nous observons dans le discours de certains hommes, une distinction claire entre les représentations qu'ils se font du régime et celles qu'ils se font de l'alimentation idéale. C'est notamment le cas de ces deux hommes qui accordaient une grande importance à l'absence de privation et au pouvoir rassasiant des aliments, lorsqu'ils évoquaient l'alimentation idéale :

« Quand je sors de table je dois être rempli. Je ne dois absolument plus pouvoir enfourner de chose dans mon bide, et là, j'aurais bien mangé ! Du coup au final un régime bah c'est, ça serait pas forcément manger ce que j'aime, faudrait manger des légumes... [...] Pour moi un régime c'est manger des légumes et presque que des légumes et le faire en quantité limitée... et pour moi le gros problème ça serait justement la "quantité limitée"... C'est vraiment important pour moi de me "péter le bide" quand je mange » **(Nico, H, 26 ans, IMC-24, régime-non)**.

« Même si j'ai eu beaucoup de salade... Même si j'ai mangé beaucoup de légumes, il faudrait dans tous les cas que je me sente le ventre plein. Pour le régime idéal il faudrait que je me sente calé » **(Mika, H, 25 ans, IMC-23, régime-non)**

Pour Nico et Mika, la pratique de régime semble s'éloigner de la dimension hédonique de l'acte alimentaire. Pour eux, comme pour d'autres interviewés, le régime est perçu comme dissocié de toute forme de plaisir : il engendre de la faim, de la frustration et ne permet pas d'aboutir à un sentiment de satiété. Ainsi, s'ils déclarent comme tous les interviewés, avoir des pratiques de contrôle alimentaire, celles-ci ne sont dans leur discours jamais nommées « régime ».

Pourtant, la distinction claire qu'ils établissent entre régime et plaisir n'apparaît pas dans le discours de tous les mangeurs. Pour certaines femmes, même dans le cadre d'un régime, le plaisir alimentaire peut être préservé. Le régime se caractérise alors, par le droit à la consommation d'aliments jugés « non diététiques » mais bons en goût, dans la limite du raisonnable. Associer le plaisir au régime, correspond pour elles à un moyen de renouer avec leur envie présente et de limiter la frustration, comme en témoigne l'extrait suivant :

« Quand je fais attention, je préfère réduire les graisses, par exemple prendre des légumes à la place des frites et après m'autoriser à me faire plaisir au dessert. En prenant un bon gros gâteau au chocolat bien calorique [RIRE]... Non enfin, ça..., ça illustre un peu la façon dont une personne peut se créer son régime... » **(Camille, F, 23ans, IMC-22, régime-oui)**

Contrairement à Mika et Nico, pour Camille le régime peut être lié à une forme de plaisir. Dans l'exemple qu'elle propose, le choix des contenus du plat principal est gouverné par le principe de contrainte tandis que le choix du dessert par une quête du plaisir. Dans ce cadre et pour elle, le plaisir et le contrôle alimentaire, s'entrecroisent et se superposent au sein des représentations du « régime ». Nous observons alors dans le discours des mangeurs un impact des représentations des liens entre régime et alimentation idéale, dans la description et la nomination des pratiques de contrôle alimentaire. Pour les hommes, qui accordent plus souvent que les femmes une importance au pouvoir rassiant des aliments lorsqu'ils définissent l'alimentation idéale, faire un régime n'est pas toujours « bien manger ».

De plus, alors que la notion de « contrainte » semble pour tous, être une notion centrale dans la représentation du régime, les entretiens permettent là encore, la mise en évidence d'une influence du genre de l'interviewé sur la signification attribuée au

régime. Si pour certaines femmes contraintes, plaisir et régime apparaissent être des notions conciliables, cela n'est pas le cas pour les hommes :

« En fait, j'évite juste quelques aliments et peut-être que ce que je fais, les quelques contraintes alimentaires que j'ai, ne suffisent pas pour dire que je pratique un régime » **(Alexandre, H, 48 ans, IMC-NSP, régime-non)**

Pour Alexandre, seul un niveau de contrainte vécu comme véritablement astreignant peut être vu comme élément caractérisant le régime. Au cours de l'entretien, il évoque d'ailleurs des pratiques de contrôle ou des règles qui régissent ses choix alimentaires. Il déclare par exemple, penser les aliments qu'il achète en fonction des besoins de son corps, il dit également chercher l'équilibre alimentaire, en choisissant des aliments variés, tout en ayant conscience de l'implication que ceux-ci pouvaient avoir sur sa santé. Sur le fond, les pratiques qu'il décrit, présentent de nombreux points communs avec les pratiques décrites par les personnes déclarant pratiquer ou avoir pratiqué des régimes. Nous y retrouvons l'idée de l'importance d'avoir une alimentation variée et équilibrée et de contrôler ses pratiques alimentaires. Mais pour lui, les contraintes alimentaires qu'il s'inflige, ne sont pas vécues comme suffisamment astreignantes pour être qualifiées de régime.

- **Des pratiques déclarées pouvant s'apparenter à la pratique de régime...**

Alors que pour certains interviewés (principalement des hommes), les pratiques de contrôle alimentaire semblent être indépendantes ou du moins insuffisantes pour pouvoir qualifier leur pratique alimentaire personnelle de « régime », pour d'autres en revanche (principalement des femmes) ces pratiques apparaissent comme un élément de définition du régime. Ainsi, plusieurs femmes, n'ont décrit des pratiques restrictives qu'au moment où elles se sont confiées sur des pratiques qu'elles nommaient « régime », à l'image de cette interviewée :

« Moi quand je fais un régime je rééduque mon alimentation, je mange des légumes... Je réduis vraiment mes apports caloriques tout ça... [...] Je comptais carrément les calories que je prenais par jour... Enfin oui, j'ai eu des périodes où je perdais beaucoup de poids... Sauf qu'après tu le reprends... Et après je me suis dit soit je continue de manger comme ça, mais bon comme je suis gourmande c'est compliqué [...] j'ai toujours fait comme ça, je réduisais mes calories » **(Anna, F, 50 ans, IMC-27, régime-oui)**

Dans le discours d'Anna, nous pouvons noter d'une part, que la pratique d'un régime est explicitement associée à la réduction du nombre de calories ingérées et d'autre part, que la restriction alimentaire apparaît comme un élément définitoire du régime. Les pratiques restrictives, présentées par Anna, comme celles décrites par d'autres femmes sont très souvent conçues comme indissociées des pratiques nommées « régime », alors que pour les hommes, restriction alimentaire et régime n'apparaissent pas toujours comme synonymes. Dans nos entretiens, la grande majorité des hommes interrogés n'ont pas nommé leur pratique alimentaire personnelle « régime ». Et si leurs comportements s'apparentent parfois étrangement à la pratique d'un régime, le nom qu'ils emploient semble faire écho à des représentations spécifiques. Parmi eux, certains avouent diminuer les quantités consommées, d'autres parlent de modulation ou de contrôle de leur alimentation, d'autres encore décrivent des stratégies pour perdre du poids, à l'image de cet interviewé :

« Là, aujourd'hui si j'ai envie de maigrir ça sera pas une restriction complète mais je vais quand même bien restreindre quoi... Je vais faire attention à ce que je mange... [...] J'ai l'image en tête que je perds 500 grammes par jour, donc si j'ai mangé moins de 500 grammes dans la journée, c'est bon. Euh, je m'imagine que je vais perdre du poids parce que j'ai mangé moins que ce que je consomme habituellement. Et puis, je ne fais pas vraiment attention aux calories pour le coup. Je fais vraiment attention au poids de ce que je consomme [...] c'est-à-dire que je sais que je perds 500 grammes par jour, je perds 500 grammes par jour donc si dans la journée je n'ai pas mangé 500 grammes bah je suis content et si je veux vraiment perdre du poids je vais faire attention à manger moins de 500 grammes : 100 grammes ou 200 grammes dans la journée quoi... Comme ça je me dirais que je vais perdre un ou deux kilos dans la semaine, je ne fais pas du tout attention aux calories... » **(Georges-H, 34 ans, IMC-26, régime-non)**

Ici, il est bien question de « contrôle », d'un contrôle de l'alimentation exercé par l'interviewé en vue d'une modification corporelle. Néanmoins, les pratiques restrictives que Georges décrit ne sont à aucun moment de l'entretien nommées « régime ». Il associe ses pratiques alimentaires à une « restriction complète » sans spécifier s'il s'agit d'aliments en particulier, de catégories d'aliments ou de quantités. Dans son discours, le poids de l'aliment consommé apparaît comme un élément

déterminant son propre poids, et cela, bien plus que son apport en kilocalories, auquel il déclare ne prêter aucune attention. Pourtant, en réalité la réduction du poids des quantités consommées habituellement correspond (si la nature des contenus reste proportionnellement similaire) à une réduction du nombre de calories de sa ration journalière. Cette référence aux calories, n'est pas sans rappeler les résultats de la première étude où l'analyse Alceste du corpus « une femme au régime » isolait une classe que nous avons baptisée « Calories et impératif de beauté » (Cf. Figure 12) et dont le trait linguistique le plus typique était précisément le mot « calorie ». Cette association aux calories semble donc typiquement associée aux femmes et pourrait expliquer que les hommes soient si peu nombreux à la mentionner, d'autant plus que dans la première étude, les hommes, encore plus que les femmes avaient mentionné les « calories » comme association caractérisant la femme au régime. Ils semblent donc avoir conscience que se soucier de l'apport calorique journalier est, tout comme le fait d'entreprendre un régime, un souci plutôt féminin.

Néanmoins, comme pour Georges, nous observons dans nos entretiens, que de nombreux hommes déniaient suivre un régime recourent volontiers au vocabulaire de la restriction ou du contrôle pour caractériser et nommer certaines de leurs pratiques alimentaires, alors même que les descriptions de ces pratiques peuvent présenter les mêmes caractéristiques que celles décrites par les femmes. Ainsi si les femmes associent systématiquement la notion de « restriction alimentaire » au régime, cette association systématique ne se retrouve pas dans les discours des hommes. Ils préfèrent donc parler de restriction, de maîtrise, de contrôle ou de rééducation de l'alimentation, voire de jeûne, pour nommer leurs pratiques de contrôle alimentaire, comme en témoigne les extraits qui suivent :

« Je ne pense pas que je vais appeler ça un régime mais j'essaie de... De restreindre drastiquement mon alimentation du soir pour manger juste une pomme, j'essaie, ça doit faire quelques semaines... » **(Bruno, H, 48 ans, IMC-28, régime-non)**

« Ça m'est arrivé de pratiquer des régimes, je me restreignais beaucoup » **(Emma, F, 41 ans, IMC-21, régime-oui)**



Ici, si les deux interviewés déclarent se restreindre, ce n'est que dans les propos de la femme que la restriction apparaît comme un élément définitoire du régime. Ce sont semble-t-il, ses pratiques restrictives, qu'elle nomme « régime », alors que, pour l'homme, la restriction même « drastique » n'est pas jugée comme un élément suffisant pour l'inclusion de sa pratique alimentaire, dans la catégorie « régime ». En ne mangeant plus qu'une pomme le soir l'interviewé dit se restreindre, et seulement se restreindre. Le régime, pour lui, semble renvoyer à autre chose qu'à une simple restriction et cet « autre chose » ne correspond, de son point de vue, en rien à ses pratiques alimentaires personnelles. Il s'agit, pour lui, d'une pratique réservée qu'à certaines catégories de personnes. Par exemple, des personnes très soucieuses de leur poids ou malades, et pour qui le fait d'entreprendre un régime a été motivé par une décision médicale. D'ailleurs, lorsque nous avons demandé à Bruno s'il avait déjà fait un régime, il nous avait spontanément répondu :

« Non... car, disons que je n'ai jamais eu d'obligation médicale à ce sujet » **(Bruno, 48 ans, IMC-28, régime-non)**

Ici, nous pouvons penser que, de son point de vue, le régime est une pratique réservée à des personnes malades et/ou soucieuses de leur santé. Peut-être, que si ses pratiques alimentaires personnelles avaient été soumises à l'avis d'un médecin cela aurait impacté le nom qu'il attribue à ses pratiques de contrôle alimentaire. Les données de l'étude Européenne reprises par De Saint-Pol (2010) montraient d'ailleurs que si la plupart des régimes faisaient, pour les femmes et les hommes, suite à une décision purement personnelle, l'avis du médecin jouait un rôle plus important dans le souhait d'entreprendre un régime, chez les hommes. Mais, dans le cadre de notre recherche, si les régimes menés pour des questions de santé apparaissent légitimes quel que soit le genre de la personne qui l'entreprend, ce n'est pas le cas de tous les régimes. De plus, alors que le régime est associé à la perte de poids, il faut, selon certains hommes, que cette perte de poids souhaitée soit mesurée et quantifiée pour que l'on puisse véritablement parler de régime :

« Je n'ai jamais pensé à faire de régime... Euh..., je me suis peut-être dit que j'allais peut-être faire plus attention à ce que je mangeais... Moins sortir manger dans les fastfoods tout ça, euh..., moins grignoter entre les repas..., moins prendre de desserts..., mais je ne me suis jamais dit que j'allais devoir perdre tant de kilos et tout ça... » **(Mano-H, 35 ans, IMC-23, régime-non)**

Pour Mano, se restreindre et faire davantage attention à son alimentation ne semble pas être une condition suffisante pour déclarer pratiquer un régime. La référence qu'il établit avec le nombre de kilos à perdre n'est pas sans rappeler les titres de certains magazines féminins, qui à l'approche de l'été proposent de nouvelles méthodes pour maigrir et affichent des objectifs maigrir formulés en nombre de kilos à perdre (Masson, 2012). Ainsi, en affirmant ne jamais s'être dit « devoir perdre tant de kilos », l'interviewé distingue implicitement sa pratique de celles affiliées au domaine du féminin.

Si le régime est dans nos entretiens toujours décrit comme une forme de contrôle alimentaire, il est souvent représenté différemment selon les objectifs qu'il vise et/ou selon les personnes qu'il concerne. Ainsi, si les régimes menés pour des questions de santé apparaissent légitimes quel que soit le genre de la personne qui l'entreprend, ce n'est pas le cas de tous les régimes. Les régimes menés pour des raisons esthétiques, parfois associés à la quête d'une minceur extrême, sont le plus souvent associés au féminin. Partant de ce constat et s'appuyant de la théorie des représentations sociales (Moscovici, 1961), nous pouvons penser que, dans l'imaginaire commun, être, se dire et se penser au régime lorsque l'on est un homme, n'a pas la même signification qu'être, se dire et se penser au régime lorsque l'on est une femme. Les individus, lorsqu'ils vont se représenter le régime vont donc possiblement le faire tout en s'identifiant aux normes sociales prescrites par leur sexe d'assignation, et c'est en outre, de par son caractère sexué que le régime peut devenir source d'enjeux pour les individus en fonction de leur genre.

## **II.2.2. Dire « faire un régime » et/ou contrôler son alimentation : une stratégie identitaire ?**

Pour Molinier (2002), tout au long de sa vie, l'individu doit apporter les preuves de ce qu'il est, et se présenter aux autres comme une personne ayant des caractéristiques psychiques et comportementales conformes à celles des autres individus de sa catégorie d'appartenance sexuée. En ce sens, l'objet régime en tant qu'objet « sexué » apparaît comme une source d'enjeux identitaires pour l'individu. Être, se dire et se penser au régime lorsque l'on est un homme, n'est pas similaire avec le fait d'être, de se dire et de se penser au régime lorsque l'on est une femme.

En tenant compte de ces éléments, nous pourrions penser que, par peur d'une inadéquation aux représentations sexuées liées à leur genre, les individus cherchent à maintenir cachés les comportements en non-adéquation avec les normes sexuées en vigueur. Ne pas nommer leur pratique « régime », pour les hommes, peut alors correspondre une « stratégie identitaire » visant à leur donner la possibilité d'agir de façon consciente ou inconsciente sur leur définition de soi.

Ainsi, si nous avons précédemment constaté que la nomination, ou la non-nomination, des pratiques de contrôle alimentaire « régime », pouvait être liée aux représentations que les interviewés se faisaient des liens entre régime et alimentation idéale, il nous semble aussi important de questionner les représentations sociales du féminin et du masculin, en lien avec les représentations sociales du régime. Car, au-delà de ces liens aux objets « corps » et « alimentation », le régime apparaît bel et bien dans le discours des interviewés comme un objet « sexué ». Ceci délégitime de fait sa pratique pour les hommes, excepté lorsqu'il permet l'acquisition ou le maintien d'un corps correspondant aux idéaux masculins en vigueur. De par son caractère sexué les sources d'enjeux caractérisant le régime apparaissent différenciées pour les individus en fonction de leur genre, et jouent sur la manière dont ils nomment leur pratique de contrôle alimentaire.

- **Le régime, une pratique permettant l'acquisition et/ou le maintien d'un corps idéal féminin**

Dans nos entretiens, lorsqu'ils évoquaient le sexe typique de la personne au régime, tous les interviewés imaginaient spontanément qu'il s'agissait d'une femme et aucun interviewé n'a spontanément attribué la pratique aux hommes. De plus, pour eux, les objectifs visés par le régime, lorsqu'il ne s'agit pas d'acquérir un corps en bonne santé, ne permettent ni l'acquisition d'un corps idéal masculin, ni de recourir à des pratiques alimentaires représentées comme permettant l'acquisition de ce corps, comme la consommation d'aliments riches en protéines, symboles de force et de masculinité. Le régime est davantage associé aux pratiques restrictives, à la consommation d'aliments faibles en calories, à la minceur et à la beauté féminine. De ce fait, dans l'esprit de certains interviewés, un homme ne peut pas faire de régime. Ainsi, lorsqu'ils évoquent le sexe typique de la personne au régime, tous imaginent spontanément qu'il s'agit d'une femme :

« C'est vrai que pour les régimes comme ça je pense que ça touche plutôt les femmes. Enfin moi, j'ai rarement vu les hommes vouloir faire un régime » **(Bréval, H, 18 ans, IMC-19, régime-non)**.

« La plupart des personnes qui font des régimes, c'est le public féminin. Parce que je trouve que les personnes de sexe féminin sont plus orientées sur l'image de soi » **(Yuna, F, 20 ans, IMC-22, régime-non)**

« Les régimes, c'est connoté féminin, je ne sais pas si les hommes vont faire des régimes » **(Emma, F, 41 ans, IMC-21, régime-oui)**

Au cours des entretiens, de nombreux interviewés décrivent le régime comme une pratique visant à mincir. Et lorsque la minceur ne renvoie à aucun objectif de santé, elle correspond, pour les interviewés, à l'idée d'acquérir un corps esthétique, correspondant aux idéaux corporels féminins en vigueur :

« En général, on dit que les femmes fines sont des jolies » **(Ethan, H, 26 ans, IMC-23, régime-non)**

« Y a des normes qui disent qu'elles doivent être minces » **(Sandrine, F, 27 ans, IMC-19, régime-non)**

« A la base, un corps bien, c'est quand même un corps mince, c'est du moins ce qu'on nous vend, et principalement quand on est une femme » **(Emma, F, 41 ans, IMC-21, régime-oui)**

Si dans les entretiens, les femmes et les hommes, mentionnent l'existence de différentes normes véhiculées dans la société, ils ont conscience qu'en matière d'esthétique, les individus, en fonction de leur genre ne sont pas soumis aux mêmes injonctions. Ainsi, si pour la majorité des interviewés l'idéal corporel féminin se traduit par l'acquisition ou le maintien d'une silhouette mince, l'idéal corporel masculin se traduit quant à lui le plus souvent, par l'acquisition d'un corps carré, musclé, athlétique et grand :

« Un corps à peu près équilibré, un peu musclé etc... Un corps assez athlétique, je pense que les gens en général c'est ça qu'ils aimeraient avoir... » **(Bréval, H, 18 ans, IMC-19, régime-non)**

« Il y a une mode masculine aussi..., une mode sur le corps et sur le look aussi. Il faut être musclé... » **(Yuna, F, 20 ans, IMC-22, régime-non)**

« Il faut qu'ils soient musclés, évidemment... » **(Pierre, H, 55 ans, IMC-NSP, régime-non)**

Ces éléments différents et socialement construits, correspondent à l'incorporation de normes à partir desquelles les femmes et les hommes vont pouvoir élaborer le sentiment de ce qu'ils sont. En matière de corpulence, si l'embonpoint n'est valorisé pour aucun des deux sexes, la minceur va particulièrement apparaître comme un critère caractérisant l'esthétique du corps féminin. Et si l'acquisition de ce corps, peut dans l'esprit des interviewés se faire par le biais d'un régime, ce n'est pas toujours le cas lorsqu'il s'agit d'acquérir un corps idéal masculin.

« Un homme au contraire, pour avoir un corps musclé il ne va pas falloir forcément passer par un régime en fait... Il va plutôt falloir faire du sport » **(Ethan, H, 26 ans, IMC-23, régime-non)**

Pour Ethan, le sport plus que le régime est perçu comme un moyen permettant d'acquérir un corps masculin et musclé. Les éléments de son discours peuvent aussi correspondre à l'intériorisation de normes sociales sexuées, selon lesquelles le sport plus que l'alimentation relèverait du masculin (McKay & Laberge, 2006). Le caractère sexué du régime se perçoit alors au travers des pratiques qui lui sont associées. D'un côté, comme l'avaient montré les résultats du test d'association (Cf. Partie 2 – Chapitre 2) l'alimentation et les pratiques restrictives sont nouées au « régime » et aux femmes qui le pratiquent. De l'autre, les pratiques sportives et/ou visant à acquérir un corps musclé caractérisent les représentations d'un homme au régime.

- **Les représentations des raisons légitimant la pratique de régime chez les hommes comme éléments impactant les pratiques déclarées**

Dans nos entretiens, nous constatons que les hommes lorsqu'ils disent vouloir modifier leur corps vont avoir plus que les femmes, tendance à mentionner des pratiques de contrôle du corps autres que celle de régime, excepté lorsque la pratique de régime vise explicitement à l'acquisition d'un corps en adéquation avec les idéaux corporels masculins en vigueur. Ainsi parmi les 4 hommes interviewés déclarant faire ou avoir fait un régime, tous disent l'avoir fait, soit pour se sentir plus performants dans le cadre de la pratique d'un sport (n=1), soit pour des raisons de santé (n=3), à l'image de cet interviewé :

« J'ai fait un régime mais ce n'était pas un régime minceur, c'était un régime thérapeutique... Oui, le régime a vraiment été développé dans un cadre thérapeutique, le gars, c'est un médecin, il a fait une étude longitudinale sur des gens qui avaient plusieurs maladies... Donc moi, j'ai une maladie articulaire...»

**(Mick, H, 39 ans, IMC-24, régime-oui)**

Ici, l'interviewé dit mené un régime thérapeutique ayant pour but de lutter contre une maladie articulaire dont il est porteur et dont il dit souffrir. Le régime apparaît alors comme un moyen de lutter contre la souffrance générée par sa maladie et de tenter de renouer avec un corps sain, dans lequel il se sent bien. Il est de fait perçu, comme cela était le cas de l'alimentation idéale, comme une pratique aux effets bénéfiques pour le corps. Les deux autres hommes ayant déclaré avoir déjà fait un régime pour des questions de santé, ne déclarent pas de maladie spécifique mais disent ressentir les effets de leur poids sur leur bien-être corporel, tous deux ayant un IMC au-dessus de la norme médicale en vigueur.

Dans nos entretiens, si le régime est plus communément associé à l'idée d'acquérir ou de maintenir un corps esthétique correspondant aux idéaux corporels féminins en vigueur, il peut aussi, comme nous venons le voir, être associé à l'idée d'acquérir ou de maintenir un corps en bonne santé. Les interviewés, femmes et hommes, y associent alors de nombreux avantages. Ils voient la démarche comme une démarche contrôlée, nécessaire voire obligatoire au bien-être des individus, et cela, indépendamment du sexe de la personne qui l'entreprend. Dans ce cadre, les hommes qui la pratiquent peuvent légitimement l'avouer et certains d'entre eux,

même s'ils déclarent n'avoir jamais suivi de régime reconnaissent que les raisons de santé pourraient les motiver à en faire. Même si, à ce moment, il ne s'agirait plus véritablement d'un choix personnel, comme le souligne cet interviewé :

« L'aspect médical, des fois il n'y a pas le choix... » **(Yves, H, 65 ans, IMC-29, régime-non)**

Pour Yves, seule une obligation médicale pourrait le conduire à pratiquer un jour un régime, il ne s'agirait pour lui pas d'une démarche personnelle et inutile, mais d'une démarche obligatoire et imposée par un tiers. Il s'agit là d'une pratique légitime pour les hommes, tout comme lorsque la pratique est associée à l'idée de se sentir bon et performant dans le cadre d'un sport :

« Quand j'ai commencé à faire des compétitions de toute façon, le régime c'était la nécessité pour coller à la catégorie de poids la mieux adaptée pour faire le plus de performances en compétition... C'est-à-dire que si on prend... Euh, bon moi j'ai commencé à faire des compétitions et du coup je combattais en moins de 55 kg, du coup, je devais faire 55 kg au maximum...» **(Gabin, H, 25 ans, IMC-25, régime-oui)**

Ici, l'interviewé associe sa pratique de régime à une pratique sportive spécifique : le judo. Dans ce cadre le régime apparaît lié à la recherche de performance : combattre dans la catégorie de poids la plus faible, c'est pour l'interviewé, multiplier ses chances de gagner les compétitions. Le désir de performance de cet homme traduit une norme sociale valorisant un corps masculin fort et puissant et peut s'apparenter à une stratégie développée dans un but de valorisation et/ou d'intégration sociale. En effet, en associant la pratique du régime à une pratique sportive, l'interviewé énonce des comportements qui s'avèrent en adéquation avec les normes liées à la pratique de régime chez les individus de leur sexe d'appartenance. Il ne s'agit pas ici de mincir pour être beau, mais de mincir pour être performant. Dans ce cas, la nomination de ses pratiques « régime » semble conciliable avec le maintien ou la revendication de son identité masculine.

- **Ne pas nommer ses pratiques « régime » : un moyen pour les hommes de préserver leur identité masculine ?**

Lorsqu'il n'est pas associé à la santé ou à l'idée d'acquérir un corps fort et performant dans le cadre d'un sport, le régime apparaît dans nos entretiens explicitement associé à une pratique « féminine ». Ainsi, nous observons dans le discours des interviewés, l'expression d'une certaine incongruité de l'idée d'être un homme au régime. La pratique d'un régime pour un homme est, décrite comme rare, étrange, voire taboue et le régime est explicitement affirmé comme caractérisant une pratique ne relevant pas de l'univers masculin.

« Parler de régime pour un homme c'est bizarre, c'est étrange je trouve [...] Je pense que le régime c'est tabou pour les hommes, c'est peut-être une question de virilité aussi... » **(Ethan, H, 26 ans, IMC-23, régime-non)**

De ce fait, dans les discours des interviewés, tout se passe comme si le régime étant avant tout pensé comme une pratique féminine, les hommes ne pouvaient recourir au vocable régime pour caractériser leurs pratiques personnelles sans encourir le risque d'une certaine féminisation et d'une perte de masculinité :

« Je pense que quand on est un homme on n'ose pas dire qu'on fait un régime... » **(Ethan, H, 26 ans, IMC-23, régime-non)**

« Je connais quelqu'un, un gars, qui s'est mis au régime mais il ne dit pas qu'il est au régime en fait ! Mais il veut perdre du poids alors il a commencé à réorganiser son alimentation... » **(Marion, F, 27 ans, IMC-19, régime-non)**

Selon Ethan et Marion, les hommes n'osent pas dire lorsqu'ils font un régime. L'intériorisation des normes, l'idée qu'un homme se doit de correspondre à des idéaux masculins favorise cette prise de position chez les interviewés. Pour certains d'entre eux, « un homme doit rester un homme ». De ce fait, faire un régime pour un homme apparaît comme une forme de transgression qui nuirait à leur identité sexuée. Ainsi, en conscience des normes sexuées en vigueur les hommes peuvent ne pas nommer leur pratique alimentaire personnelle « régime » et s'y montrer particulièrement réticents. Cela s'exprime dans les entretiens de certains hommes par des mots traduisant une attitude particulièrement négative à l'égard des régimes :

« Le genre de trucs que je trouve complètement débile » **(Nico, H, 26 ans, IMC-24, régime-non)**



« C'est complètement débile je trouve, je ne sais même pas pourquoi ça existe ! Si, ça existe parce que ça correspond bien à la société d'aujourd'hui » **(Franck, H, 25 ans, IMC-21, régime-non)**

« C'est une connerie ! Ça sert à vendre, y a des gens qui sont payés à ça... Ils feraient mieux de soigner les gens... Sauf dans les cas extrêmes quoi... [...] Les personnes qui sont en danger de mort à force de ne pas s'alimenter ou celles qui sont plus capables de quitter leur appartement parce qu'elles ne passent pas la porte... » **(Georges-H, 34 ans, IMC-26, régime-non)**

Dans nos entretiens, si le régime n'apparaît pas toujours comme légitime dans l'esprit des mangeurs, la plupart d'entre eux y voient tout de même au moins quelques points positifs (en termes de santé ou/et de bien-être corporel...). Seuls 4 hommes, comme Franck, Nico et Georges, manifestent un point de vue très « tranché » à propos de l'objet et utilisent des qualificatifs tels que « bêtise », « pratique débile » ou « connerie » pour la définir. En y associant ces qualificatifs, ils dénoncent la pratique et leur attitude négative semble traduire une non-congruence entre leurs représentations de l'objet « régime » et celles des pratiques qu'ils disent et pensent avoir. Il peut aussi s'agir d'une stratégie visant à préserver une identité sociale positive et/ou à revendiquer leur appartenance à un groupe. Car, en conscience des représentations associées au régime et par peur d'une inadéquation aux représentations liées à leur genre, ils pourraient maintenir cachés, les comportements en non-adéquation avec les normes sexuées en vigueur. De cette façon ils agiraient sur leur définition de soi (Lipiansky, Taboada-Leonetti & Vasquez, 1990 ; Marti, 2008).

- **La question des sources prescriptrices comme élément pouvant délégitimer la pratique du régime chez les femmes**

Si jusqu'à présent nous avons pu observer que, pour les hommes, le caractère sexué de l'objet « régime », pouvait avoir une influence sur la nomination de leur pratique de contrôle alimentaire, pour les femmes ce n'est pas le cas. En revanche, d'autres éléments peuvent impacter la nomination de leurs pratiques. Car si la pratique de régime apparaît comme une pratique féminine permettant aux femmes de répondre à des idéaux socialement valorisés, elle apparaît aussi dans certains cas spécifiques comme une source de danger. D'ailleurs notre test d'association de mots (Cf. Partie 2 – Chapitre 2), avaient déjà permis de montrer que les évocations se rapportant à la

catégorie « inconvéniens du régime » étaient significativement plus représentées au sein du sous-corpus « une femme au régime » qu'au sein du sous-corpus « un homme au régime », ce qui pouvait s'expliquer par les objectifs différenciés prêtés aux femmes et aux hommes en matière de régime.

Dans nos entretiens, si, les femmes et les hommes semblent en accord, sur l'idée que le régime peut contribuer à l'acquisition d'un corps idéal féminin, il peut aussi dans certains cas spécifiques être vu comme une pratique néfaste pour elles et pour leur corps. C'est notamment le cas, lorsque la source prescriptrice du régime n'est pas identifiée comme légitime. Le régime peut ainsi apparaître comme une pratique imposée par les médias, aux personnes les plus fragiles et/ou les plus influençables. Ainsi, si dans nos entretiens, le régime est souvent associé à l'esthétique du corps féminin, il peut aussi dans certains cas bien spécifiques, être décrit comme une source de dérive :

« Je pense que c'est..., des gens qui sont victimes un peu de..., de la mode et des..., des médias, de tout ce qu'on leur laisse entendre quoi. Et puis peut-être qu'ils ne s'assument pas, qu'ils sont obligés de faire un régime pour ressembler à des modèles hein » **(Guylaine, F, 55 ans, IMC-22, régime-non)**

« Je dis que c'est à cause des médias mais pour moi c'est vraiment ça. Il faudrait que les médias arrêtent d'exploiter des faiblesses » **(Manon, F, 22 ans, IMC-20, régime-non)**

La mention de différentes sources est récurrente dans les entretiens et permet de mettre en évidence les questions de légitimité des régimes. Ainsi, si les médecins, diététiciens, nutritionnistes constituent toujours des personnes légitimes pour inciter les individus à entreprendre un régime, d'autres sources médiatiques, impliquant spécifiquement les femmes, sont vues comme illégitimes. Elles sont décrites comme des instances exploitant leurs faiblesses, les incitant à mincir pour des questions d'apparence, bien plus que pour elles-mêmes. Certaines sources médiatiques sont ainsi vues comme des instances transmettant aux femmes des modèles, qu'elles cherchent à reproduire par le biais de méthodes, jugées parfois plus que douteuses :

« Je pense surtout à ceux qu'on voit sur internet... et qui vont nous dire « bon voilà il faut manger trois haricots verts par jour, avec un verre de lait le matin [RIRE]... Bon voilà, après ça peut rendre les gens encore plus fragiles, encore plus mal dans leur tête... » **(Yuna, F, 20 ans, IMC-22, régime-non)**

Dans le discours de Yuna, nous n'identifions pas clairement la source prescriptrice du régime, mais nous percevons dans le ton qu'elle emploie, la dimension ironique de ses paroles. Ainsi, par le biais des discours de certains interviewés, nous pouvons observer que tout régime n'est pas bon à faire et, alors que l'idée d'entreprendre un régime pour des questions de santé apparaît toujours comme légitime dans le discours des interviewés, ce n'est pas toujours le cas lorsqu'il s'agit d'entreprendre un régime pour des questions d'ordre esthétique, d'autant plus lorsque la source prescriptrice du régime n'est pas clairement identifiée. Dans nos entretiens, si les femmes se sont montrées moins virulentes que les hommes lorsqu'il s'agissait de critiquer le régime, c'est parce que leurs critiques semblaient être focalisées sur un certain type de régime et/ou plutôt sur les sources prescriptrices de ces régimes. De plus, contrairement aux hommes, la nomination de leur pratique « régime » ne nuisait pas à leur identité sexuée. Ainsi, dans leur discours, plus que sur les régimes en eux-mêmes, leurs critiques concernent le plus souvent, les sources imposant le régime. Celles qui, de leur point de vue, ne laissent pas le choix, aux personnes les plus fragiles, d'entreprendre un régime pour se conformer à des normes imposées par la société. Mais, si pour les femmes, tout régime n'est pas « bon à faire », tous les régimes ne sont pas non plus « bons à dire ». La conscience des opinions des autres et des normes sociales en vigueur impacte aussi le discours des femmes, qui souhaitent transmettre une image positive d'elles même aux autres. En conscience des aprioris de son entourage à propos des régimes menés pour des questions d'ordre esthétique, l'une d'entre elles nous avoue préférer leur cacher la vérité :

« C'était un régime que j'avais trouvé sur internet. Je préférais dire aux gens que j'avais été me faire prescrire un régime par une diététicienne. Parce que comme c'était médical, ça devenait légitime. Bon, là, ça reste entre nous hein ! J'avais dit à mes amies et ma famille que... Bon en fait, j'ai la maladie de Crohn, j'ai des soucis aux intestins. En temps normal, je prends des médicaments, pour éviter les ennuis et les douleurs. Et là, j'avais dit à ma famille qu'il fallait que je change toute mon alimentation à cause de ma maladie. Donc, j'avais dit que j'étais allé voir une diététicienne qui m'avait prescrit un régime... Sauf que, c'était faux... En fait, je faisais un régime pour mincir, et comme je ne voulais pas qu'on me pose trop de questions, j'avais mis ça sur le compte de la maladie » **(Awéna, F, 34 ans, IMC-21, régime-oui)**

Ici, le régime peut être perçu comme une injonction venant de l'extérieur, mais la source prescriptive du régime, émanant d'internet n'apparaît pas clairement définie. Ceci semble ainsi rendre la pratique illégitime et honteuse pour l'interviewée, la conduisant à cacher la vérité à sa famille. En affirmant à sa famille qu'elle fait un régime pour éviter les douleurs causées par la maladie de Crohn, dont elle est porteuse et dont ses proches ont connaissance, elle semble vouloir maintenir une image d'elle positive auprès d'eux. Le discours d'Awéna semble par ailleurs empreint de plusieurs injonctions contradictoires, d'un côté les normes sociales l'incitant à mincir pour avoir un corps présentable au regard des autres, de l'autre la conscience des opinions de ses proches, la poussant à cacher les raisons de son régime. Ainsi, lorsqu'elle nous raconte sa pratique de régime, c'est bien la conscience des normes liées à l'apparence qu'elle met en évidence. Pour elle, entreprendre un régime pour des questions d'ordre esthétique est une façon de dévoiler un corps beau et présentable dans le regard des autres.

« Pour le coup c'est complètement une question d'apparence... Peut-être que ce n'est que la peur du regard des autres... C'est peut-être parce qu'on est habitué à en entendre parler... Enfin, on nous dit par exemple que... par exemple, si on veut être recruté quelque part, si on veut... Si on veut obtenir ce que l'on veut dans la vie, il faut se montrer sur son plus beau jour... j'entends par là, qu'il faut être présentable... Après c'est plus une histoire de comparaison avec d'autres femmes plus belles et plus jolies... Mais encore une fois c'est une histoire de..., d'image de la société qui nous dit comment être... » **(Awéna, F, 34 ans, IMC-21, régime-oui)**

Pour Awéna, l'intériorisation des normes de minceur comme normes esthétiques la comparaison de son corps avec celui d'autres femmes, lui donne des repères d'évaluation de son propre corps. Confrontée à la pression de ces regards et en lien avec les images médiatisant l'idéal corporel comme un corps, beau, mince et en bonne santé, elle semble développer des complexes, l'incitant à suivre des régimes en vue d'une modification de sa silhouette. D'ailleurs, les recherches de Dany et Urdapilleta (2012), montraient que les individus qui comparaient leur corps à celui d'autres personnes, qu'il s'agisse de pairs ou de personnes médiatiques, pouvaient être impactés dans leur satisfaction corporelle, leur rapport au corps, leur estime de soi et leur état psychologique. On remarque ainsi dans le discours d'Awéna, comme dans

celui de nombreuses femmes une insatisfaction corporelle semblant relever d'une comparaison à un idéal. De plus, dans nos entretiens, comme Awéna, seules des femmes déclarent entreprendre des régimes pour des questions d'ordre esthétique, alors même parfois, qu'elles savent qu'elles ont un indice de masse corporelle situé dans la norme médicale en vigueur.

- **Mincir sans être « grosse » : l'impact des idéaux corporels féminins sur les pratiques de régime déclarées par les femmes.**

D'un point de vue social, les hommes n'ont pas à choisir entre santé et esthétique, car pour les hommes un beau corps, c'est un corps ni trop mince, ni trop gros (Amadiou, 2002). Mais, pour les femmes, cela semble plus complexe car l'idéal corporel féminin voudrait qu'elles soient minces (Amadiou, 2002) donc potentiellement plus minces que celles ayant un poids situé dans la norme médicale en vigueur. Ainsi, dans nos entretiens certaines femmes ont évoqué la possibilité de mincir, alors même qu'elles savaient avoir une corpulence située dans la norme médicale en vigueur, à l'image de cette interviewée :

« Là j'ai un IMC de 21 ou 22... Je ne veux pas être en dessous de 18 parce que pour moi ça serait presque comme basculer dans le mal, la maladie quoi... L'IMC de 18 c'est une barrière symbolique mais je dois pas descendre plus bas... Et bien sûr je ne veux surtout pas passer au-dessus de 25 ! » **(Camille, F, 23 ans, IMC-22, régime-oui)**

Pour Camille, les bornes de l'IMC apparaissent comme des barrières symboliques à ne jamais dépasser. D'un côté son envie de mincir est conditionnée par l'envie d'acquérir un corps mince, correspondant aux idéaux corporels féminins, de l'autre les bornes d'IMC viennent lui rappeler que trop mincir pourrait nuire à sa santé. Ainsi, si son souhait de mincir apparaît malgré un IMC qu'elle sait être situé dans la norme, les bornes d'IMC interviennent comme un bon indicateur de santé et porte à sa connaissance les limites qu'elle ne doit pas franchir. Malgré son désir d'acquérir, par la perte de poids, un corps qu'elle juge esthétique, son souhait de rester en bonne santé apparaît également. Comme pour Camille, certaines interviewées, exclusivement des femmes, ont déclaré entreprendre un régime alors même qu'elles avaient un poids situé dans la norme médicale en vigueur.

« Oui, oui, ça m'est arrivée de pratiquer des régimes, je me restreignais beaucoup avant, mais c'est justement parce que j'avais peur d'être jugée... Mais bon, je n'étais pas grosse... » **(Emma, F, 41 ans, IMC-21, régime-oui)**

Pour Emma, le fait de ne « pas être grosse » ne semble pas suffisant pour échapper à des jugements liés à sa corpulence. En tant que femme, elle a intériorisé l'idée qu'il ne suffisait pas quelle ne soit pas grosse pour échapper à la critique et éprouve donc le besoin d'entreprendre un régime. Au cœur de ce constat figure l'envie de correspondre aux idéaux de beauté caractérisant le corps féminin, celui qu'elle se représente comme la plupart des interviewées, comme un corps beau et mince. Dans nos entretiens, plusieurs femmes déclarant des pratiques de régime ont mentionné l'importance d'avoir un corps mince. Pour elles, en plus de montrer un corps conforme aux idéaux corporels sexués en vigueur, cela contribue à leur bien-être corporel. Avoir un corps mince, c'est pour elles avoir un corps beau, tant pour elles que pour le regard des autres.

« C'est pouvoir se montrer tel que l'on est sans complexe, sans se poser de question, sans avoir peur d'être jugée... Sans avoir peur du regard des autres... » **(Camille, F, 23 ans, IMC-22, régime-oui)**

Dans les entretiens, les interviewés, indépendamment de leur genre, se montrent soucieux de l'image qu'ils renvoient aux autres et semblent conscients de l'existence de normes sociales corporelles auxquelles ils disent parfois vouloir correspondre pour ne pas se sentir jugés. Pour eux, bien se présenter aux autres, c'est se sentir beaux dans leurs regards et cela contribue au bien-être corporel. Ils se voient alors incités à suivre des normes corporelles dictées par différentes instances de la société.

Malgré tout, les femmes sont toujours plus nombreuses que les hommes à déclarer faire des régimes. Si ces différences peuvent être mises en relation avec la spécificité de leur rapport au corps, elles peuvent également relever d'attentes corporelles socialement différenciées en termes de genre. Ainsi, bien que femmes et hommes soient tous deux soumis à des injonctions poussant à la maîtrise du corps, les femmes sont plus que les hommes, poussées à surveiller leur poids et leur alimentation.

Ces pratiques différenciées peuvent aussi refléter une envie de revendiquer une appartenance à un groupe car, au-delà de n'être que « l'espace individuel qui se donne à voir et à lire à l'appréciation des autres » (Breton, 2014, p.1), le corps est un support de l'identité des individus (Detrez, 2002 ; Le Breton, 2014). Contrairement aux hommes, en cherchant à avoir un corps mince, les femmes peuvent chercher à avoir un corps conforme aux idéaux corporels féminins en vigueur et chercher à revendiquer une identité sociale positive. Ces éléments peuvent constituer une autre source d'explication au fait qu'elles soient plus nombreuses que les hommes à déclarer faire des régimes. Malgré tout, ceci n'enlève rien aux difficultés ressenties par certaines femmes au régime, et si elles sont plus nombreuses que les hommes à dire en faire, certaines d'entre elles au fil de leur discours déclarent vouloir renoncer à la pratique de régimes trop « stricts ». C'est le cas d'Anna, qui dit avoir pratiqué de nombreux régimes « stricts », au cours de sa vie et qui semble aujourd'hui vouloir davantage s'accorder de plaisir.

« Je fais un régime chocolat mais je fais quand même attention de ne pas trop déraper pour rester stable... » (**Anna, F, 50 ans, IMC-27, régime-oui**)

En évoquant avec semble-t-il un brin d'humour son « régime chocolat », Anna déclare dorénavant refuser la pratique de régimes trop restrictifs. Ces régimes, qu'elle a expérimentés de multiples fois par le passé sont vus et décrits comme des pratiques source d'échec et inefficaces sur le long terme. De plus, évoquer un « régime chocolat » c'est aussi semble-t-il, encore une façon de vouloir renouer et/ou maintenir la dimension hédonique de l'acte alimentaire, même dans le cadre d'un régime. Ceci semble rendre la pratique plus facile et plus acceptable pour les femmes désireuses de perdre du poids, pour correspondre aux idéaux corporels féminins en vigueur.

## CONCLUSION

Dans le cadre de cette recherche, nous avons repéré deux éléments clés caractérisant la représentation de l'alimentation « idéale », il s'agit de la notion de plaisir et de celle de contrôle. Ces deux notions, parfois complémentaires, étaient pensées en coprésence d'effets différents sur le corps, l'une définie par les interviewés comme privilégiant un bien-être lié à un plaisir immédiat l'autre définie comme privilégiant un bien-être idéalisé. Au sein de ces représentations, nous avons constaté que le régime occupait une place bien particulière. Toujours décrit comme une forme de contrôle alimentaire, il était pensé comme ayant des effets sur le corps, le modelant, modifiant sa santé et/ou son apparence. Cependant, si pour les hommes, seules les questions de santé ou l'idée d'acquérir un corps performant dans le cadre d'un sport apparaissaient comme des raisons légitimant la pratique d'un régime (éléments conformes aux représentations d'un « homme au régime »), pour les femmes s'ajoutait à cela les questions d'ordre esthétique (éléments conformes aux représentations d'une « femme au régime »).

Ainsi, malgré quelques raisons légitimant la pratique de régime chez les hommes et conformément aux résultats observés lors de l'analyse du test d'association, le régime était dans nos entretiens, explicitement affirmé comme relevant d'une pratique féminine. Et si la pratique de régime chez les femmes pouvait faire l'objet de quelques critiques (ex : les sources prescriptrices du régime), elle ne permettait en revanche, jamais de remettre en cause leur appartenance à un groupe sexué. Ce qui n'était pas le cas de la pratique pour les hommes et pouvait expliquer, en partie tout au moins, leur refus de nommer leur pratique de contrôle alimentaire « régime », excepté lorsqu'elle n'était pas perçue comme nuisant à leur identité masculine.

Dans nos entretiens, les raisons principales spontanément invoquées par les interviewés pour expliquer leur expérience en matière de régime étaient le plus souvent en adéquation avec les normes liées à leur appartenance de genre. Et, si plus de la moitié des femmes interrogées ont dit faire ou avoir fait des régimes, les hommes quant à eux, ont toujours refusé de nommer leurs pratiques de contrôle



alimentaire « régime », excepté lorsqu'il s'agissait de pratiques à visées thérapeutiques et/ou de pratiques menées dans le cadre d'un sport (le judo par exemple). En invoquant ces raisons, ils déclaraient adopter des comportements en adéquation avec les normes liées à la pratique de régime chez les individus de leur sexe d'appartenance (telles que celles mises en évidence dans l'analyse du test d'association de mots). Si dans ces cas, la nomination de leurs pratiques « régime » semblait conciliable avec la revendication de leur identité masculine, dans tous les autres cas, tout se passait comme si les hommes ne pouvaient recourir au terme régime pour caractériser leurs pratiques personnelles sans s'exposer au risque d'une certaine féminisation.

Enfin, au niveau des pratiques alimentaires déclarées, tout se passait comme si, les hommes ne pouvaient pas recourir au vocable régime pour caractériser leurs pratiques personnelles, excepté lorsque ces pratiques étaient pensées comme compatibles avec les représentations associées à un homme au régime. Les différences femmes-hommes entre les comportements de contrôle rapportés semblaient donc résider dans la façon dont elles se représentent et la manière dont elles nomment leurs pratiques de contrôle alimentaire.

Les noms choisis par les femmes et par les hommes pour parler de leur comportement alimentaire, ne sont donc pas que des « désignations innocentes » car ils ont un impact bien plus profond pour eux (Philogène, 1997). Ils témoignent de la manière dont les individus se représentent leurs pratiques en lien avec leur identité, en lien avec ce qu'ils pensent être et ce qu'ils veulent montrer aux autres. En ne nommant pas leurs pratiques de contrôle alimentaire « régime », les hommes pouvaient chercher à préserver une identité positive en montrant une image d'eux, en adéquation avec les normes sociales sexuées en vigueur et qu'ils ont intégrées.

## CHAPITRE 4

### ÉTUDE QUANTITATIVE DES RÉPRESENTATIONS SOCIALES DU RÉGIME, DE L'ALIMENTATION ET DU CORPS EN LIEN AVEC LES PRATIQUES DE CONTRÔLE ALIMENTAIRE DÉCLARÉES

Dans le cadre de nos précédentes études, nous avons constaté que le régime était toujours pensé comme un attribut du féminin et que les hommes étaient toujours moins nombreux que les femmes à déclarer en faire. Cependant, nos entretiens ont permis d'observer que les pratiques de contrôle alimentaire qu'ils disaient avoir, présentaient de fortes similarités avec celles décrites par les femmes. Ainsi, moins que de réelles divergences entre les pratiques alimentaires des femmes et celles des hommes, les contenus des entretiens révéleraient des divergences dans la signification attribuée à ces pratiques. Nous pouvons alors penser que les différences observées ne se situaient pas tant entre les comportements de contrôle rapportés par les femmes et ceux rapportés par les hommes, mais résidaient davantage dans la façon dont ils se représentaient le régime et la manière dont ils nommaient leurs pratiques de contrôle alimentaire.

Ainsi, dans le but de compléter et d'étayer les résultats obtenus par le biais des précédentes recherches, nous avons réalisé une étude quantitative par le biais de questionnaire (n=650). En nous intéressant cette fois aux réponses à des questions fermées, de femmes et d'hommes de tout âge et de toutes catégories socio-économiques, cette étude avait pour but de confirmer les résultats de nos précédentes recherches. Elle devait nous permettre d'observer s'il existait (ou non) des différences significatives entre les pratiques de contrôle alimentaire déclarées par les femmes et celles déclarées par les hommes et, si les pratiques déclarées étaient en concordance avec les représentations du corps, de l'alimentation et les normes sociales relatives à la pratique des régimes (telles que celles mises en évidence dans le cadre de nos premières études).

# I. MÉTHODOLOGIE

## I.1. Population cible et mode de recrutement

Comme cela était le cas dans le cadre de l'étude qualitative, notre population cible comprend, des personnes, femmes et hommes de tout âge et de toutes catégories socio-économiques. Pour recruter nos participants et pour accéder à des populations générales et plus spécifiques nous avons administré notre questionnaire par mail à des contacts prêt à diffuser notre questionnaire dans leur réseau, ainsi que sur le réseau social Facebook. En diffusant notre questionnaire en ligne nous avons voulu toucher une population large, en employant des méthodes de relance et en donnant la possibilité aux différentes personnes de répondre quand elles le souhaitaient. De plus, comme dans le cadre de cette méthode de passation, les répondants ne se retrouvent jamais confrontés au chercheur, ce type d'enquête peut réduire les biais liés à la désirabilité sociale (Nass, Moon, & Carney, 1999). Cela est donc bénéfique dans le cas de questions jugées sensibles, comme par exemple dans notre cas : les questions sur le rapport au corps<sup>40</sup>, les aspects financiers du foyer, voire les questions portant sur la pratique des régimes.

Afin d'obtenir une autorisation de diffusion du questionnaire sur les groupes Facebook ciblés nous avons, dans chacun des groupes concernés, préalablement contacté l'administrateur. De plus, dans le but de préserver leur anonymat nous avons choisi de ne jamais diffuser le nom exact de leurs groupes. Nous donnerons cependant leur thématique principale et expliquerons en quoi il nous a paru pertinent de les cibler dans le cadre de la diffusion de notre questionnaire. Les groupes ciblés étaient les suivants :

---

<sup>40</sup> Dans le cadre des entretiens, nous avons observé que certaines questions pouvaient de prime abord susciter de la gêne chez certains interviewés.

- **Les groupes d'entraide, dont les thématiques ne sont pas en lien avec le corps et/ou l'alimentation**

Les groupes d'entraide étaient des groupes dont les thématiques n'étaient pas directement liées à notre sujet de recherche. Par le ciblage de ces différents groupes nous souhaitions toucher des populations générales (ex : par le biais du groupe d'entraide regroupant des « tout venants ») et plus spécifiques (ex : groupe d'entraide entre étudiants) n'ayant pas forcément pour centre d'intérêt des thématiques liées à l'alimentation. Parmi ces groupes d'entraide nous avons ciblé un groupe de tout-venant (c'est-à-dire que tous les individus, quels que soient leurs caractéristiques et/ou leurs centres d'intérêt pouvaient rejoindre le groupe), et deux groupes d'étudiants, de psychologie et de STAPS (comme cela était le cas pour notre étude d'association de mots).

- **Les groupes dont les thématiques sont en lien avec le corps et/ou l'alimentation**

En plus des groupes d'entraide, nous avons ciblé des groupes dont les thématiques étaient directement en lien avec notre sujet de recherche. Parmi ces groupes il y avait un groupe de judoka et deux groupes regroupant des thématiques liées à l'alimentation. Le groupe de judoka avait été ciblé car nous pensions pouvoir accéder à une population d'individus pouvant effectuer des régimes dans le but d'être performant dans le cadre d'un sport, comme cela était le cas de Béatrice et Gabin, que nous avons interrogés dans le cadre de nos entretiens. Parmi les groupes abordant des thématiques liées à l'alimentation, nous avons sélectionné un groupe abordant explicitement les questions de régime et un autre groupe abordant des thématiques liées à l'alimentation sans qu'il soit explicitement question de régime.

Si ces différents groupes ont été choisis dans le but d'assurer une représentation de différents points de vue nous nous sommes rendue compte que notre questionnaire disparaissait très rapidement dans le flux de publication de certains groupes (notamment ceux abordant des thématiques liées à l'alimentation). De ce fait, sur les 650 individus ayant répondu à notre questionnaire, nous remarquons que seuls 31

répondants (5% de notre échantillon) ont déclaré avoir pris connaissance de notre questionnaire par l'intermédiaire d'un groupe relevant de thématiques liées à l'alimentation, 36 répondants (6% de notre échantillon) par l'intermédiaire d'un groupe relevant de thématiques liées à des pratiques sportives spécifiques et 42 répondants (6% de notre échantillon) par l'intermédiaire d'un groupe d'entraide. Si la majorité des répondants recrutés sur Facebook sont des étudiants, de psychologie (38% de notre échantillon) et de Staps (18% de notre échantillon), la diffusion de notre questionnaire par mail, nous a permis de recruter 177 répondants supplémentaires (soit 27% de notre échantillon).

Par le biais de cette méthode, nous ne cherchons pas à accéder à la représentativité de l'échantillon, mais souhaitons toutefois recueillir les réponses de personnes aux caractéristiques personnelles diverses et variées. De plus, nous verrons également au moment de l'analyse des résultats que, malgré un échantillon non représentatif, nous obtenons, en ce qui concerne les questions de rapport au corps, à l'alimentation et au régime, des résultats très souvent conformes aux données existantes dans la littérature.

	Femmes (n=455)		Hommes (n=195)		TOTAL	
	Fréquence	%	Fréquence	%	Fréquence	%
Groupe Facebook d'étudiants en STAPS	50	11%	68	35%	118	18%
Groupe Facebook d'étudiants en psychologie	212	46%	39	20%	251	38%
Groupe Facebook de sportifs (judoka, boxeur...)	12	3%	24	12%	36	6%
Groupe Facebook sur le thème de l'alimentation	31	7%	0	0%	31	5%
Groupe de tous venants (groupe d'entraide).	28	6%	14	7%	42	6%
Autres canaux de diffusion (mail...)	122	27%	50	26%	177	27%
<b>TOTAL</b>	<b>455</b>	<b>100%</b>	<b>195</b>	<b>100%</b>	<b>650</b>	<b>100%</b>

**Tableau 16.** Répartition des répondants selon le sexe et de la façon dont ils ont pris connaissance du questionnaire

## • Caractéristiques de l'échantillon

En tout, 650 personnes de tout âge et de toutes catégories socio-économiques ont répondu à notre questionnaire. Notre échantillon compte 455 femmes (70%) et 195 hommes (30%) âgés en moyenne de 30,3 ans (ET : 13,66) et aux univers sociaux économiques variés. Si la majorité d'entre eux (N=350), soit 64 % de l'effectif total déclarent être étudiants, la part des répondants déclarant avoir une activité professionnelle reste toutefois élevée (N=239) et représente 37% de l'échantillon global. L'échantillon comprend par ailleurs, 20 personnes retraitées (3%), 37 personnes au chômage et en recherche d'emploi (6%) et des personnes déclarant être dans d'autres situations (Arrêt maladie, congé parental...). (Cf. tableau 17). Enfin, d'un point de vue financier, la majorité des répondants déclare être « à l'aise » (22%), « à peu près à l'aise » (34%) ou disent détenir un budget « un peu juste et qu'il leur faut faire attention » (34%). Par ailleurs, 8% d'entre eux déclarent qu'il leur est difficile d'arriver au bout du mois et 2% d'entre eux disent ne pas y arriver sans faire de dettes (Cf. tableau 18).

VARIABLES		Femmes (n=455)		Hommes (n=195)		Total (n=650)	
		Effectif	Pourcentage	Effectif	Pourcentage	Effectif	Pourcentage
Statut socioprofessionnel	Étudiants	251	55%	99	51%	350	64%
	Actifs	158	35%	81	41%	239	37%
	Retraités	14	3%	6	3%	20	3%
	Chômeurs	28	6%	9	5%	37	6%
	Autres	4	1%	0	0%	4	<1%
	<b>Total</b>		455	100%	195	100%	650

**Tableau 17.** Répartition des 650 répondants interrogés selon le sexe et le statut socioprofessionnel

VARIABLES		Femmes (n=455)		Hommes (n=195)		Total (n=650)	
		Effectif	Pourcentage	Effectif	Pourcentage	Effectif	Pourcentage
Situation financière	A l'aise	95	21%	47	24%	142	22%
	A peu près à l'aise	145	32%	76	39%	221	34%
	C'est juste	169	37%	56	29%	225	34%
	Y arrive difficilement	38	8%	13	7%	51	8%
	Dettes	8	2%	3	1%	11	2%
	<b>Total</b>		455	100%	195	100%	650

**Tableau 18.** Répartition des 650 répondants selon la situation financière

Par ailleurs, comme nous l'avions souligné lors de notre cadre théorique, la corpulence a toujours été un marqueur social et un moyen de lecture des inégalités (Anguis, 2006 ; Goffman, 1963 ; De Saint-Pol, 2008 ; Régnier, 2006). Dans notre cas, nous avons pu observer que l'IMC moyen était significativement moins élevé ( $U=31197$ ;  $p<.05$ ) chez les personnes se disant à l'aise d'un point de vue financier (IMC moyen=  $22,6 \pm 4,9$ ), que chez les autres (IMC moyen=  $23,7 \pm 5,2$ ). Ces résultats rejoignent ceux mis en évidence par d'autres enquêtes, comme l'enquête Obepi (2012) qui avait montré qu'il existait une relation inversement proportionnelle entre le niveau de revenus d'un foyer et le fait d'avoir un IMC au-dessus de la norme médicale mise en vigueur par l'OMS ( $>25$ ) pour les personnes composant le foyer.

VARIABLES	A l'aise		Autre situation		Valeur U
	Moyenne	Ecart-type	Moyenne	Ecart-type	
<b>IMC</b>	22,6	4,9	23,7	5,2	31197*

Test de Mann-Whitney : \*\* P <.05

**Tableau 19.** Répartition des 650 répondants selon la situation financière et l'IMC

- **Une majorité de femmes**

Dans notre échantillon, les femmes sont très majoritaires par rapport aux hommes. Pourtant, lors du recueil de données, nous avons fait en sorte de cibler des groupes Facebook semblant regrouper tout autant de femmes que d'hommes (excepté pour l'un des groupes, répertoriant des étudiants en psychologie). Ainsi, de notre point de vue, cette répartition inégale s'explique davantage en termes d'intérêt lié au sujet d'étude qu'en termes de méthode de recrutement. Dès la consigne inaugurale nous annonçons aux personnes volontaires qu'elles devraient répondre à un questionnaire sur les pratiques corporelles et alimentaires et les attitudes à l'égard de différents régimes. Comme nous l'avions montré dans la partie théorique de notre recherche, les études menées sur ce thème, interrogent très majoritairement des femmes, elles montrent aussi que les femmes sont plus nombreuses que les hommes à déclarer faire attention à leur poids et à pratiquer des régimes. De ce fait, nous pensons, qu'elles aient pu se sentir plus concernées et porter davantage d'intérêt à notre objet, ce qui expliquerait qu'elles aient été plus nombreuses que les hommes à avoir répondu à ce questionnaire.

D'autre part, et, comme nous l'avions constaté lors des deux précédentes études, le régime est associé au féminin, de ce fait, par conscience des normes sexuées relatives à la pratique, il se pourrait que les hommes n'aient pas ou peu souhaité répondre. Cette difficulté à mobiliser des hommes avait été constatée lorsque nous recrutions des interviewés pour la phase qualitative de notre recherche. A ce moment plusieurs hommes avaient déclaré ne pas se sentir concernés par notre recherche, certains d'entre eux pensaient ne rien pouvoir nous raconter au moment de l'entretien. Pourtant, au moment des passations nous constatons que des hommes qui paraissaient défiants au début de l'entretien avaient tout autant de choses à dire que les autres, mais le seul fait d'induire l'idée qu'ils devraient participer à une recherche sur les régimes ne semblait pas les réjouir.

- **Une majorité de jeunes répondants**

Les femmes et les hommes de notre échantillon sont âgés en moyenne de 30 ans (ET : 13,66). Nous constatons ici aussi, une représentation inégale des répondants au niveau de l'âge. La majorité des répondants ont moins de 25 ans (51%) notre échantillon est composé de 154 personnes de moins de 20 ans (24%), 173 personnes (27%) de 20 à 24 ans, 197 personnes (29%) ayant entre 25 et 45 ans et de 126 personnes (19%) ayant plus de 45 ans (Cf. tableau 20). Cette répartition inégale peut s'expliquer du fait d'une utilisation différente des réseaux sociaux. L'étude de Merra (2013) par exemple, montre que les jeunes de 18-25 ans sont les principaux utilisateurs des réseaux sociaux et sont aussi les plus fréquemment connectés à leur espace, « et notamment dans un volume comprenant plus de dix connexions par jour ». Ceci pourrait expliquer que les jeunes aient été très majoritaires à répondre à notre questionnaire, et cela bien que nous ayons cherché à cibler des groupes, où les abonnés semblaient appartenir à des tranches d'âges très diverses. De plus, dans le cadre de notre recherche, lorsque le lien du questionnaire était posté sur le fil d'actualité d'un groupe Facebook, il se pouvait qu'il disparaisse du fil d'actualité au



bout de quelques heures<sup>41</sup>, ce qui ne laissait pas la possibilité aux utilisateurs ponctuels du réseau social d'avoir accès au questionnaire.

VARIABLES	Femmes (n=455)		Hommes (n=195)		Total (n=650)		
	Effectif	Pourcentage	Effectif	Pourcentage	Effectif	Pourcentage	
<b>Age</b>	Moins de 20 ans	102	23%	52	27%	154	24%
	Entre 20 et 24 ans	137	30%	36	18%	173	27%
	Entre 25 et 45 ans	128	28%	69	35%	197	30%
	Plus de 45 ans	88	19%	38	20%	126	19%
<b>Total</b>	455	100%	195	100%	650	100%	

**Tableau 20.** Répartition des 650 répondants par classe d'âge selon le sexe

- **Des IMC conformes aux moyennes nationales**

La majorité des répondants ont un IMC s'inscrivant dans la norme médicale en vigueur : 436 (67%) ont un IMC situé entre 18,5 et 25 situé dans la norme, 50 (8%) présentent un IMC inférieur à la norme et 159 (25%) un IMC au-dessus de la norme (15% en surpoids et 10% obèses). Le taux de personnes obèses (10%) reste malgré tout légèrement inférieur à la moyenne nationale<sup>42</sup> et peut s'expliquer par le nombre important de personnes jeunes interrogées, car elles sont d'une manière générale moins sujettes à l'obésité (Obepi, 2012). Par ailleurs, conformément aux moyennes nationales<sup>43</sup> les femmes sont plus petites ( $U=9616$  ;  $p<.001$ ) et plus légères ( $U=21881$  ;  $p<.001$ ) et leur IMC moyen diffère significativement de celui des hommes, il est de 23,3 pour les femmes et de 23,7 pour les hommes ( $U=38331$  ;  $p<.05$ ) et se situe donc dans la norme médicale définie par l'OMS (Cf. tableau 21). Ensuite, conformément à nos attentes, les hommes ayant répondu à notre questionnaire sont significativement moins nombreux que les femmes à déclarer faire ou avoir fait des régimes au cours de leur vie. Alors que 286 femmes (soit 68% d'entre elles) déclarent en faire ou en avoir fait au moins un au cours de leur vie, seuls 74 hommes (soit 38 % d'entre eux) l'ont déclaré ( $\chi^2=33,6$ ,  $p<.01$ ). Parmi les femmes et les hommes ayant dit avoir suivi au

<sup>41</sup> Au début notre questionnaire apparaît en tête des publications du fil d'actualité du groupe, mais dès lors qu'un adhérent du groupe publie un contenu, notre questionnaire se retrouve moins visible.

<sup>42</sup> Il y avait 15 % de personnes obèses en 2015 en France selon l'enquête Obepi (2012)

<sup>43</sup> La taille moyenne des Français est de 1m 63 pour les femmes et de 1m75 pour les hommes (De Saint-Pol, 2007)

moins un régime au cours de leur vie, 74 femmes et 26 hommes disent en suivre un au moment de l'enquête. Nous étudierons les caractéristiques de ces répondants de manière plus approfondie plus tard dans ce chapitre.

VARIABLES	Femmes (n=455)		Hommes (n=195)		Total (n=650)	
	Moyenne	Ecart-type	Moyenne	Ecart-type	Moyenne	Ecart-type
Taille (en cm)	164**	7,5	177	6,4	169	9,3
Poids (en kg)	63**	14,9	74	14,7	66	19,7
IMC	23,3*	5,4	23,7	4,7	23,5	5,7

Test de Mann-Whitney ; <sup>ns</sup> non significatif ; \*\* P <.01

**Tableau 21.** Répartition des 650 répondants selon le sexe et l'IMC

VARIABLES		Femmes (n=455)		Hommes (n=195)		Total (n=650)	
		Effectif	Pourcentage	Effectif	Pourcentage	Effectif	Pourcentage
<b>Indice de Masse Corporelle</b>	<18,5	42	9%	8	4%	50	8%
	[18,5-25]	304	67%	132	68%	436	67%
	[25-30]	58	13%	36	18%	94	15%
	>30	49	11%	16	8%	65	10%
	NR	2	<1%	3	2%	5	<1%
<b>Total</b>		455	100%	195	100%	650	100%

**Tableau 22.** Répartition des 650 répondants selon le sexe et la catégorie d'IMC

Enfin, conformément à nos attentes les femmes que nous avons interrogées se définissent significativement plus que les hommes à partir de traits stéréotypiques féminins et les hommes se définissent plus qu'elles à partir de traits stéréotypiques masculins ( $U=30438,5$  ;  $p<.01$ )<sup>44</sup>. Ce résultat permet de préciser leur identité sexuée et d'observer que le genre déclaré par les individus est lié à un degré d'adhésion fort à des catégories de rôles sociaux prescrits à leur sexe biologique (Vouillot, 2002). Cela permet enfin, de mieux anticiper et de mieux comprendre les résultats relatifs aux pratiques déclarées par les femmes et les hommes en matière de régime. On peut ainsi imaginer, comme l'ont montré d'autres de nos résultats, que les femmes et les hommes déclareront des comportements alimentaires conformes aux normes sexuées liées à leur genre.

<sup>44</sup> Nous obtenons ce résultat à partir de l'outil de Chatard, Guimond, Lorenzi-Cioldi et Désert (2005)<sup>44</sup> que nous décrivons à la page 201.

## **I-2. Outil : le questionnaire**

Pour administrer notre questionnaire nous avons utilisé le logiciel Lime Survey. Il s'agit d'un logiciel d'enquête libre et gratuit hébergé dans notre cas, sur le serveur de l'Université de Bretagne Occidentale et permettant le stockage, la saisie et l'analyse des données. Le logiciel propose différents types de questions (questions à choix unique, questions à choix multiples, questions ouvertes...) avec la possibilité d'insertion d'image ou de création d'échelle regroupant de multiples sous questions. Grâce à ce logiciel nous avons pu créer un questionnaire composé de différentes questions et thématiques permettant de répondre à nos objectifs de recherche. Nous les présentons brièvement ci-dessous.

- **Saisir les représentations de l'alimentation**

Dans la continuité de notre précédente recherche, menée par entretiens, nous avons souhaité observer si, les représentations de l'alimentation, avaient un impact sur les représentations du régime et les pratiques de contrôle alimentaire déclarées. Pour cela, dans notre questionnaire nous avons créé une question à choix hiérarchisés dans laquelle nous demandions aux répondants de classer 5 réponses, de la plus importante à la moins importante. Les items de la question avaient été construits en lien avec les résultats de l'analyse qualitative et les études du CRÉDOC (1995, 2007, 2013) sur l'alimentation (Cf. Partie 1- Chapitre 1). La question posée et les items retenus étaient les suivants : pour vous, manger constitue avant tout « 1-un plaisir gustatif », « 2- un moyen de se sentir en forme », « 3-un moyen de conserver sa santé », « 4-un moyen de se sentir rassasié en fin de repas », et « 5-un moment à partager en famille ou entre amis ».

Ensuite, pour comprendre l'impact des termes utilisés dans nos questions sur les réponses produites par les répondants, nous avons, lors de la construction de notre questionnaire, volontairement joué sur les mots en alternant les questions faisant explicitement référence au régime (ex : avez-vous déjà pratiqué un régime visant à prendre ou à perdre du poids ?) et celles faisant référence à des pratiques alimentaires pouvant s'apparenter à celles des régimes (jeûne, restrictions alimentaires, alimentation hyperprotéinée...).

En ce qui concerne les questions où nous n'employions pas le terme « régime », nous avons créé une échelle en 12 items, renvoyant à des pratiques de contrôle alimentaire (restrictions alimentaires, contrôle de l'alimentation en termes de contenu, contrôle de l'alimentation en termes de quantité...). Ces 12 items ont été sélectionnés en tenant compte des différentes pratiques alimentaires déclarées dans des entretiens semi-directifs analysés dans le cadre de notre précédente recherche. Parmi ces pratiques figuraient les pratiques de contrôle de l'alimentation en termes de contenu (ex : consommation d'aliments biologiques, alimentation hyperprotéinée, consommation de substituts de repas...) et en termes de quantité (ex : restrictions alimentaires, jeûne, limitations ou suppression de certains aliments pour des questions éthiques ou religieuses...). Ces 12 règles de contrôle alimentaire devaient former un indicateur du contrôle de l'alimentation calculé à partir de la moyenne des scores obtenus aux différents items. La cohérence interne de l'échelle et la fiabilité des 12 items ont été vérifiées à partir d'un alpha de Cronbach ( $\alpha : 0,7$ ).

Enfin, en ce qui concerne les questions où nous employions le terme « régime », nous demandions aux répondants s'ils avaient au cours de leur vie déjà fait au moins un régime visant à perdre ou à prendre du poids, puis nous leur demandions pour différents types de régime s'ils les avaient déjà pratiqués, s'ils les pratiquaient actuellement ou s'ils n'envisageaient pas de les pratiquer. Parmi ces régimes figuraient : les régimes hyperprotéinés (ex : Dukan...), les régimes hypocaloriques (ex : WeightWathchers...), les régimes classiques (ex : Poissons, légumes, yaourt...), les régimes dissociés, la consommation de substitut de repas (ex : Gerlinéa...), les régimes restrictifs (ex : éviter certains aliments et/ou de réduire les quantités alimentaires consommées) et les régimes « autres ». En d'autres termes plusieurs de ces items pouvaient être mis en relation avec les items associés à l'indicateur de contrôle alimentaire. A titre d'exemple, si dans le premier cas nous demandions aux répondants de se prononcer en disant s'ils avaient déjà eu une « alimentation hyperprotéinée », dans le second cas, nous leur demandions s'ils avaient déjà fait « un régime hyperprotéiné ». La seule différence réside dans l'utilisation du terme « alimentation » (dans le premier cas) et du terme « régime » (dans le second cas).

- **Saisir les représentations relatives au régime, à une femme au régime et à un homme au régime**

Dans le cadre du test d'association de mots, l'étude menée nous avait permis de montrer que le régime était le plus souvent associé au féminin et à l'esthétique et à la minceur. Si la quasi-totalité des régimes ayant un but esthétique (ex : régimes amincissants) étaient associés aux femmes, seuls les régimes hyperprotéinés apparaissaient légitimes pour les hommes. Ces représentations du régime, différenciées selon le sexe des individus le pratiquant, apparaissaient comme une explication aux différences de pratiques femmes-hommes déclarées. C'est pour cela que dans notre questionnaire nous avons voulu poser 4 questions spécifiques permettant d'approfondir et de valider ces résultats. Celles-ci visaient à saisir la manière dont les répondants pensaient la façon dont les femmes et les hommes pratiquant un régime amincissant et/ou hyperprotéiné étaient perçus dans notre société. Pour cela, nous leur présentions les deux affirmations suivantes : 1) L'image des hommes pratiquant des régimes amincissants est facile à supporter dans notre société et 2) L'image des femmes pratiquant des régimes amincissants est facile à supporter dans notre société. La même question était posée pour les régimes hyperprotéinés. Les répondants devaient ensuite, pour les 4 affirmations, se positionner sur une échelle allant de « non pas du tout » (codé 1) à « oui tout à fait » (codé 4).

- **Saisir les représentations du corps**

Comme l'ont montré des études antérieures à la nôtre, les femmes qui déclarent plus souvent que les hommes se restreindre et faire des régimes (De Saint-Pol, 2010), sont plus nombreuses qu'eux à être insatisfaites de leur corps et à souhaiter avoir une silhouette plus fine que leur silhouette actuelle (Altabe & Thompson, 1993 ; Pliner, Chaiken & Flett, 1990 ; Dany & Morin, 2010 ; Yardimci, Hakli, Çakiroğlu & Özçelik, 2016). Nous avons donc souhaité voir si cela se vérifiait dans notre cas. Ainsi, dans notre questionnaire, nous mesurons la satisfaction corporelle à l'aide de différentes questions et d'un outil standardisé : les Figurines de Stunkard, Sorensen, Schulsinger, (1983) ou « Figurines de Stunkard ». Ces 18 figurines (9 figurines féminines et de 9 figurines masculines) étaient présentées aux répondants, alignées selon leur

corpulence, de la corpulence la plus fine à la plus importante. Le questionnaire comportait aussi des questions sur les représentations du corps et de la santé et les techniques privilégiées dans un but de modification du corps.

- **Saisir l'adhésion à différents profils de mangeurs**

Afin de mesurer l'adhésion des répondants à différents profils nous avons créé 9 profils de mangeurs, pour lesquels chaque répondant devait se positionner en donnant son niveau d'accord sur une échelle allant de 1, « cette personne me ressemble tout à fait » à 4 « cette personne ne me ressemble pas du tout », puis il devait choisir le profil qui lui correspondait le plus. Préalablement nous avons demandé à chacun de se prononcer en inscrivant pour chaque profil, si le profil lui semblait plutôt correspondre à un profil de femme, à un profil d'homme ou tout autant un profil de femme que d'homme.

- **Saisir les caractéristiques sociodémographiques des répondants**

Les autres questions de notre questionnaire visaient à saisir les caractéristiques des répondants : nous leur demandions leur genre, leur âge, leur taille, leur poids (pour pouvoir calculer leur IMC), d'indiquer leur profession et s'ils pratiquaient une activité physique. De plus, afin de préciser leur identité sexuée et d'observer si leur genre déclaré était lié à un degré d'adhésion à des catégories de rôles sociaux prescrits à l'un ou l'autre des sexes (Vouillot, 2002), nous les invitons à se positionner sur l'outil proposé par Chatard, Guimond, Lorenzi-Cioldi et Désert (2005). Celui-ci est composé de 4 traits typiquement féminins (*accorde de l'importance aux relations humaines, aime s'occuper des autres, affectueux-se, accorde de l'importance à la vie familiale*) et 4 traits typiquement masculins (*grossier-ère, vantard-e, dominant-e, égoïste*) et permet l'accès à un score de féminité/masculinité, calculé à partir de la moyenne des évaluations de soi sur les huit items (*4 masculins et 4 féminins codés en sens inverse*).

Enfin, la dernière question de notre questionnaire était une question ouverte, elle laissait la possibilité aux répondants de s'exprimer librement sur leur ressenti après avoir répondu à l'ensemble du questionnaire. Nous présenterons le détail de nos questions au fil de l'analyse des résultats.

### **I-3. Traitements et analyse des données**

Après avoir été codées, les données recueillies ont été traitées à l'aide du logiciel de statistiques « Statistica ». Grâce à celui-ci nous avons pu extraire des tableaux descriptifs, d'effectifs, de tris croisés ainsi que l'ensemble des matrices de corrélation entre variables. Des tests exploratoires multivariés (AFC et typologies) ont été réalisés dans le but d'avoir un aperçu synthétique des liens existants entre nos différentes variables. De plus, un certain nombre de tests statistiques ont été effectués (calcul de corrélation, test de Mann-Whitney...). Ceux-ci nous ont permis de comparer les réponses des femmes à celles des hommes sur un certain nombre de variables continues telles que : l'âge, la taille, le poids, l'IMC, ainsi que les scores obtenus aux différents indices (indice de contrôle de l'alimentation, indice de satisfaction corporelle etc.).

Quant à la dernière question de notre questionnaire, qui était une question ouverte dans laquelle les répondants pouvaient s'exprimer librement, elle a été analysée par le biais d'une analyse de contenu thématique classique (Bardin, 2013 ; Dany, 2016 ; Paillé & Mucchielli, 2012). En tout, 100 commentaires ont été déposés par les répondants. La plupart de ces commentaires sont des critiques positives ou négatives visant le questionnaire, ou ciblant des questions spécifiques. L'analyse de l'ensemble de ces commentaires figure à la fin de la partie résultats du questionnaire et montre qu'il s'avère pertinent de les traiter, afin d'avoir une meilleure compréhension des réponses obtenues dans le cadre de nos recherches et cela, quelle que soit la méthode employée.

### **III. RESULTATS**

#### **II.1. Impact des représentations de l'alimentation et du régime sur les pratiques déclarées**

Pour rappel, lors de l'analyse de nos entretiens (Cf. Partie 2- Chapitre 3), nous avons repéré deux éléments clés caractérisant la représentation de l'alimentation « idéale », il s'agit de la notion de plaisir et de celle de contrôle. Ces deux notions, parfois complémentaires semblaient être pensées en coprésence d'effets différents sur le corps, l'une définie par les interviewés comme privilégiant des éléments liés à l'idée d'un bien-être instantané (plaisir gustatif, partage du repas...), l'autre définie comme privilégiant des éléments liés à l'idée d'un bien-être différé (recherche d'un corps sain et esthétique, sentiment d'être rassasié et opérationnel sur la durée...). De plus, nous avons observé que si le régime pour de nombreuses personnes pouvait lui-même être associé à la l'idée d'un bien-être différé, il était bien plus rarement pensé comme une source de bien-être immédiat et était le plus souvent décrit comme une pratique contraignante engendrant de la faim et de la frustration.

Toutefois, sur cette question, les avis divergeaient et, si chez certains interviewés (exclusivement des hommes disant ne pas faire de régime) il semblait y avoir une distinction nette entre les représentations qu'ils se faisaient de l'alimentation idéale et les significations attribuées au régime, pour d'autres ce n'était pas le cas. Car certains d'entre eux pouvaient associer au régime des effets bénéfiques pour le corps (acquérir un corps sain et/ou esthétique), le plus souvent au prix de sacrifices (ne plus pouvoir manger ce qu'ils aiment sans frustration). Le régime est donc bien plus souvent associé à un bien être différé, qu'à un bien-être immédiat et donc à une facette spécifique de l'alimentation idéale. Ainsi, nous avons souhaité observer si, les représentations de l'alimentation (qu'elles soient de prime abord associées à l'idée d'un bien-être immédiat ou à celle d'un bien-être différé), avaient un impact sur les représentations du régime et les pratiques de contrôle alimentaire déclarées.



Pour cela, dans notre questionnaire nous avons créé une question à choix hiérarchisés dans laquelle nous demandions aux répondants de classer 5 réponses, de la plus importante à la moins importante. Les items de la question avaient été construits en lien avec les résultats de l'analyse qualitative et les études du CRÉDOC (1995, 2007, 2013) sur l'alimentation (Cf. Partie 1 – Chapitre 1). La question posée et les items retenus étaient les suivants : pour vous, manger constitue avant tout : « 1-un plaisir gustatif », « 2- un moyen de se sentir en forme », « 3-un moyen de conserver sa santé », « 4-un moyen de se sentir rassasié en fin de repas », et « 5-un moment à partager en famille ou entre amis ». Par le choix de ces items, nous souhaitions mettre à jour différentes conceptions de l'alimentation reflétant les résultats précédemment obtenus dans le cadre de nos entretiens (Cf. Partie 2 – Chapitre 3):

- Une conception liée au **bien-être instantané** et au partage, où l'alimentation serait principalement perçue comme un acte plaisant ayant une finalité sociale (recherche d'un plaisir partagé).
- Une conception liée à la recherche d'un **bien-être différé et/ou durable** (sensation d'être rassasié, satiété<sup>45</sup>, quête de santé sur le long terme...), où l'alimentation serait principalement perçue comme un acte ayant une finalité individuelle.

Pour nous, le premier intérêt de ces classements était d'observer si le fait de s'inscrire dans l'une ou l'autre des conceptions avait un impact sur les attitudes relatives aux pratiques de régime et sur les pratiques de contrôle alimentaire déclarées par les répondants. Nous pensions en lien avec nos précédents résultats que les individus s'inscrivant dans une conception de l'alimentation liée à la recherche d'un bien-être différé et/ou durable seraient plus à même que les autres, de contrôler leur alimentation et, qu'ils seraient plus soucieux de leur santé et de leur corps. Le but secondaire était de montrer que le genre n'était pas le seul critère impactant les pratiques déclarées et que, indépendamment de ce critère les représentations de l'alimentation exerçaient elles aussi un impact sur les représentations et les pratiques déclarées en matière de régime.

---

<sup>45</sup> Nous considérons la satiété comme étant différée dans la mesure où elle s'acquière au bout de 20 min et qu'elle persiste après le repas, même si sa durée dépend de différents facteurs (ex : la quantité d'aliments ingérés). Elle se traduit par une inhibition de la faim et une absence d'envie de manger (Le Magnen, 1984).

Afin de tester la fiabilité de notre classement, nous avons effectué, un test inter juges visant à vérifier la fiabilité des catégories "bien-être instantané (à finalité sociale)"/"bien-être différé et/ou durable (à finalité individuelle)". Pour cela, nous avons présenté et défini les deux catégories auprès d'une classe d'étudiants (n=33). Puis, nous leur avons demandé de classer les 5 items du questionnaire (« Manger constitue avant tout un moyen de partager un repas en famille ou entre amis », « Manger constitue avant tout un plaisir gustatif », etc...) dans l'une ou l'autre des catégories. Au niveau des résultats, parmi les 33 étudiants interrogés, 28 (85%) classent les 5 items comme suit :

Les items « manger constitue avant tout un plaisir gustatif » et « manger constitue avant tout un moment à partager en famille ou entre amis », sont classés dans la catégorie « bien-être instantané (à finalité sociale)», alors que les items « manger constitue avant tout un moyen de se sentir rassasié », « manger constitue avant tout un moyen de se sentir en forme » et « manger constitue avant tout un moyen de conserver sa santé » sont classés dans la catégorie « bien-être différé (à finalité individuelle)». Les 5 étudiants restant (15%) classent les items « manger constitue avant tout un plaisir gustatif » et « manger constitue avant tout un moment à partager en famille ou entre amis », « manger constitue avant tout un moyen de se sentir rassasié », dans la catégorie « bien-être instantané (à finalité sociale)», alors que les items « manger constitue avant tout un moyen de se sentir en forme » et « manger constitue avant tout un moyen de conserver sa santé » sont classés dans la catégorie « bien-être différé (à finalité individuelle) ».

Compte tenu des classements effectués par la majorité des étudiants (85%), nous avons retenu le premier système de catégorisation. Le premier profil regroupe donc les répondants ayant cité en premier choix les items renvoyant à une conception liée à un « bien-être instantané (à finalité sociale) », à savoir les deux items suivants : manger constitue avant toute chose « un plaisir gustatif » et manger constitue avant toute chose « un moment à partager en famille ou entre amis ». Le second profil regroupe l'ensemble des autres répondants, à savoir ceux qui ont cité en premier

choix : manger constitue avant toute chose « un moyen de se sentir en forme », manger constitue avant toute chose « un moyen de conserver sa santé » et manger constitue avant toute chose « un moyen de se sentir rassasié en fin de repas » (conception de l'alimentation liée à un bien-être différé, à finalité sociale).

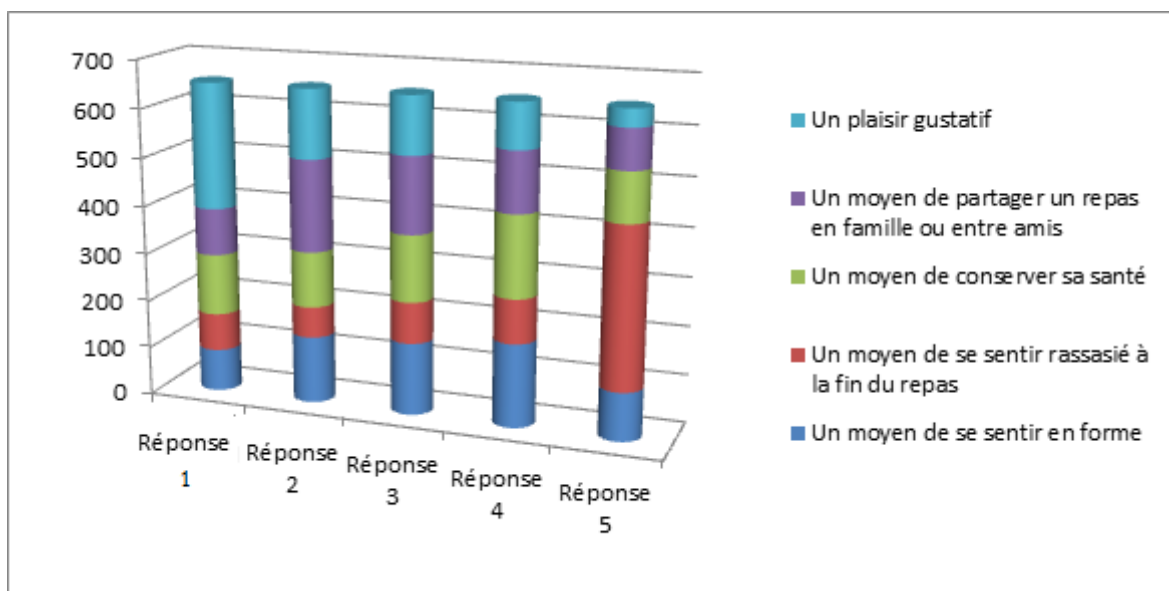
Avant de débiter l'analyse des réponses à cette question, il nous semblait important de porter un regard sur la spécificité des questions à choix hiérarchisés. En effet, ces questions présentent certaines limites et bien qu'elles nous permettent de connaître le rang d'importance accordé à chaque item, il nous est en revanche impossible d'appréhender la distance présente entre les items classés, comme cela est par exemple le cas lorsque l'on interroge des répondants à partir d'échelles d'intervalles (Malhotra, Décaudin, Bouguerra & Bories, 2011).

Ainsi, par exemple, lorsque qu'un individu note en rang 1 l'item « bien manger constitue avant tout un plaisir gustatif » et en rang 2 « bien manger constitue avant tout un moment à partager en famille ou entre amis », nous ne connaissons rien des écarts qu'il perçoit entre ces deux items. Aussi, il reste toujours une part d'incertitude dans les données que nous exploitons. Lors de l'interprétation des résultats il conviendra donc de se méfier ou du moins de conscientiser l'absence de mesure de distance entre l'ensemble des différents items classés.

### II.1.1. Ce que signifie « manger » pour les répondants...

- **Un moment lié au plaisir et au partage du repas**

Lorsque nous interrogeons les répondants sur ce que signifie pour eux manger nous constatons (Cf. Figure 17) que les items : manger constitue avant toute chose « un plaisir gustatif » et manger constitue avant toute chose « un moment à partager en famille ou entre amis » sont majoritairement choisis en premier et en deuxième choix de réponse. L'item manger constitue avant toute chose « un plaisir gustatif » est celui qui est le plus sélectionné en premier choix de réponse (40% des sujets le sélectionnent en premier choix contre 19%, 15%, 14% et 12% pour les autres items) et l'item manger constitue avant tout « un moment à partager en famille ou entre amis » est celui qui est le plus choisi en second choix (29% le sélectionnent en second choix contre 22%, 21%, 18% et 10% pour les autres items). La majorité des répondants sélectionnent donc en premier des réponses s'apparentant à une dimension de l'alimentation liée au bien-être instantané.



**Figure 17.** Réponse à la question « manger constitue avant toute chose... »

Le fait que ces items soient majoritairement cités en premier et en second choix, renvoie à l'idée que l'alimentation, reste pour les répondants avant toute chose, un moment lié au plaisir et au partage (Fischler & Masson, 2008), plus qu'un acte perçu comme un moyen d'acquérir un corps en bonne santé et dans lequel on se sent bien.

Toutefois, comme nous l'avions souligné plus haut, nous ne connaissons rien de l'écart présent entre les différents choix de réponses. Ainsi, nous ne pouvons pas conclure, en disant que le plaisir partagé (conception liée au bien-être instantané) domine largement le plaisir individuel (conception liée à la recherche d'un bien-être différé), ou que les répondants ayant sélectionné en premier choix l'item « l'alimentation est avant tout un moyen de conserver sa santé », n'adhèrent pas autant à l'idée d'une conception de l'alimentation liée au bien-être instantané. Il reste donc une part d'incertitude dans nos interprétations, part d'incertitude, que nous essayerons toutefois de lever en prenant appui sur les études menées dans le domaine et en croisant nos résultats avec ceux obtenus lors de la phase qualitative de notre recherche. En effet, dans la société de plus en plus individualiste dans laquelle nous vivons, où l'individu est maître de ses choix (Dubois Delabarre, 2005 ; Fischler, 2004 ; Mathé, Beldame & Hébel, 2014), nous pourrions nous questionner davantage sur ce résultat, c'est pour cela que nous allons poursuivre notre analyse.

- **Un moyen d'être en forme et en bonne santé...**

Bien que la majorité des répondants ont déclaré que manger renvoyait avant tout à la notion de plaisir gustatif et/ou de partage, nous constatons que 19% d'entre eux ont cité en premier choix que l'acte de manger était avant tout relié à la quête d'un corps sain, en bonne santé et 14% d'entre eux, ont déclaré que l'acte de manger était avant tout un moyen de se sentir en forme. La minorité restante, composée de 78 répondants (12%), a cité en premier choix que l'acte de manger était avant tout « un moyen de se sentir rassasié en fin de repas ». Après analyse des données, nous avons constaté que seul le genre avait un impact sur le choix de cet item et que les hommes étaient significativement plus nombreux que les femmes à l'avoir sélectionné en premier choix ( $\chi^2=51$ ,  $p<.001$ ). En général, les hommes se soucient moins que les femmes de la valeur nutritionnelle des aliments et consomment plus de nourriture, destinée à les rassasier (Crenn & al, 2010).

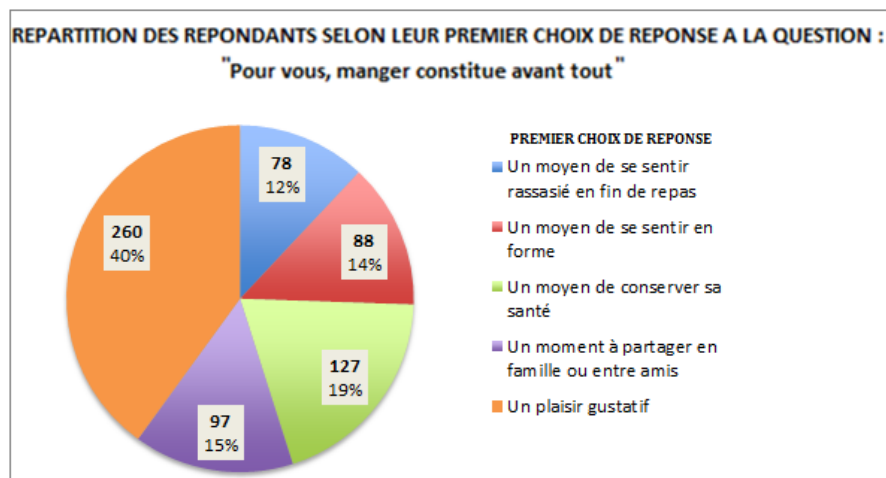


Figure 18. Répartition des répondants selon leur représentation de l'alimentation

• **Deux conceptions de l'alimentation...**

Grâce aux réponses obtenues à cette première question, nous avons choisi de répartir nos répondants en deux profils. Le premier profil (n=357) regroupe les répondants ayant cité en premier choix les items renvoyant à une conception liée à un « bien-être instantané (à finalité sociale) », à savoir les deux items suivants : manger constitue avant toute chose « un plaisir gustatif » et manger constitue avant toute chose « un moment à partager en famille ou entre amis ». Le second profil (n=293) regroupe l'ensemble des autres répondants à savoir ceux qui ont cité en premier choix : manger constitue avant toute chose « un moyen de se sentir en forme », manger constitue avant toute chose « un moyen de conserver sa santé » et manger constitue avant toute chose « un moyen de se sentir rassasié en fin de repas » (conception de l'alimentation liée à un bien-être différé à finalité individuelle).

PREMIER CHOIX DE REPONSE		CONCEPTION DE L'ALIMENTATION
Un plaisir gustatif	Bien-être immédiat 357 (55%)	
Un moment à partager en famille ou entre amis		
Un moyen de conserver sa santé	Bien-être différé 293 (45%)	
Un moyen de se sentir en forme		
Un moyen de se sentir rassasié en fin de repas		

Tableau 23. Répartition des 650 répondants selon leur conception de l'alimentation.

Bien sûr, ces conceptions de l'alimentation ne font pas l'objet d'une dichotomie « rigide », et quelle que soit la conception de l'alimentation dans laquelle s'inscrit un répondant, ses représentations de l'alimentation présentent des caractéristiques communes avec celles des répondants s'inscrivant dans une autre conception de l'alimentation que la sienne.

Par exemple, lors des entretiens, nous avons pu voir que ce n'était pas parce qu'un interviewé mettait principalement l'accent sur le fait qu'il devait se sentir rassasié à la fin d'un repas, qu'il omettait de décrire l'importance de la commensalité et du partage. Certains d'entre eux décrivaient aussi deux types d'alimentation idéale : l'une liée à l'équilibre et au bien-être différé, (plutôt individuelle) et l'autre liée au bien-être instantané, au plaisir de manger des aliments goûteux et de partager un repas, (plutôt sociale). C'est ainsi que nous avons créé ces profils, pour reproduire le clivage mentionné par certains interviewés dans les entretiens.

On constate par ailleurs que les femmes et les hommes s'y répartissent équitablement. Les femmes se répartissent comme suit : 256 soit 56% d'entre elles se retrouvent dans le profil des répondants ayant une conception de l'alimentation liée au bien-être immédiat et 199 soit 44% d'entre elles dans le profil des répondants ayant une conception de l'alimentation liée au bien-être différé. Les hommes quant à eux se répartissent comme suit : 101 soit 52% d'entre eux se retrouvent dans le profil des répondants ayant une conception de l'alimentation liée au bien-être immédiat et 94 soit 48% d'entre eux dans le profil des répondants ayant une conception de l'alimentation au bien-être différé.

Dans le point qui suit, nous allons étudier l'impact des différentes conceptions de l'alimentation sur les attitudes et les pratiques déclarées en matière de régime. Nous verrons que, selon la conception de l'alimentation dans laquelle s'inscrivent les individus, leur représentation du régime et les pratiques alimentaires qu'ils déclarent sont impactées.

## II.1.2. Impact des différentes conceptions de l'alimentation sur les attitudes et les pratiques déclarées en matière de régime

- **Les individus pour qui, manger est avant tout lié au plaisir alimentaire et au partage du repas sont plus défiant à l'égard des régimes...**

En effectuant des tests de comparaison statistiques entre les profils de réponses selon les différentes conceptions de l'alimentation, nous constatons (Cf. tableau 24) que les personnes s'inscrivant dans une conception de l'alimentation liée à un bien-être immédiat semblent montrer plus de défiance à l'égard des régimes que les autres. Ainsi, elles se disent significativement plus d'accord que les autres avec les affirmations « faire un régime oblige à manger des aliments fades et sans saveurs » (U=47105, p<.05) et avec l'affirmation « lors d'un régime on ne sent jamais rassasié » (U=46326, p<.05). De plus, elles sont significativement moins d'accord que les autres avec l'affirmation « on peut facilement partager un repas en famille ou entre amis lorsque l'on fait un régime » (U=46521, p<.05). De ce fait, pour ces personnes, le régime semble plus que pour les autres, dissocié de leur représentation de l'alimentation idéale, celle liée à l'importance du goût des aliments consommés et au partage du repas.

VARIABLES	Conception liée au bien-être différé		Conception liée au bien-être immédiat		Valeur U*
	Moyenne	Ecart-type	Moyenne	Ecart-type	
Faire un régime oblige à manger des aliments fades et sans saveur	1,9	0,9	2,1	0,9	47105*
On peut facilement partager un repas lorsque l'on fait un régime	2,7	0,9	2,6	0,9	46521*
Lors d'un régime, on ne se sent jamais rassasié	2,2	0,9	2,4	0,9	46326*

Les répondants devaient se prononcer sur une échelle allant de 1 « pas du tout d'accord » à 4 « tout à fait d'accord »

\*Test de comparaison de Mann-Whitney : \*P. <.05

**Tableau 24.** Perception du régime selon les conceptions de l'alimentation

Afin de poursuivre notre analyse nous avons voulu observer si ces attitudes se répercutaient sur les pratiques de contrôle alimentaire déclarées, pour ce faire nous avons créé un indice de contrôle que nous présentons ci-dessous.



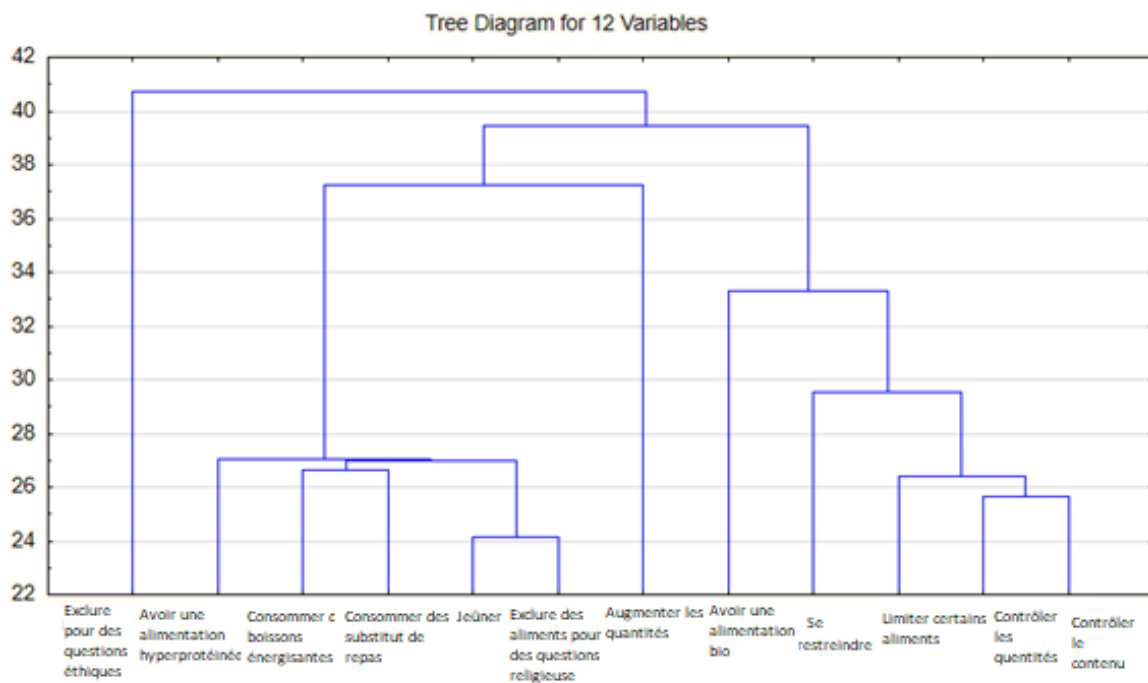
- **Présentations de l'indice de contrôle**

L'indice a été construit à partir de 12 items renvoyant à diverses pratiques alimentaires (restriction, contrôle de l'alimentation en termes de contenu, contrôle de l'alimentation en termes de quantité...). Avant d'utiliser cet indice nous avons testé sa fiabilité en calculant un alpha de Cronbach ( $\alpha: 0,7$ ). Ce coefficient permet de calculer la consistance interne d'une échelle et permet de mesurer la fiabilité des différents items censés contribuer à la mesure d'un phénomène. Dans notre cas, les 12 items constituant l'échelle ont été sélectionnés en tenant compte des différentes pratiques de contrôle alimentaire déclarées dans les entretiens. Nous avons répertorié toutes les pratiques qui relevaient d'une règle et que les individus disaient s'imposer en matière d'alimentation. Parmi ces pratiques figuraient les pratiques de contrôle alimentaire en termes de contenu (alimentation biologique, hyperprotéinée...) ou en termes de quantité (restrictions...), les limitations ou la suppression de certains aliments et les jeûnes. Les répondants devaient ensuite se positionner sur une échelle en 5 points (allant de « très souvent » à « jamais »), en indiquant la fréquence à laquelle ils disaient avoir chacun de ces comportements.

Afin d'observer la proximité liée à la fréquence attribuée à ces différents comportements de contrôle, nous avons généré une typologie. Celle-ci (Cf. Figure 19) prend en compte les réponses des répondants aux 12 items relatifs aux pratiques de contrôle alimentaire. Si l'on part du haut de l'arborescence de la classification descendante hiérarchique ci-dessous (Cf. Figure 19), nous observons que le choix de l'item « exclure des aliments pour des questions éthiques » est dissocié de tous les autres, il s'agit d'un comportement à part, qui contrairement à la plupart des autres pratiques ne vise pas forcément à l'acquisition d'un corps idéal.

Ensuite, en poursuivant notre observation du graphique, nous remarquons que l'arborescence se scinde en deux branches. Du côté gauche, figure les items « avoir une alimentation hyperprotéinée », « consommer des substituts de repas », « consommer des boissons énergisantes », « jeûner », « exclure des aliments pour des questions religieuses » et « augmenter volontairement les quantités alimentaires

consommées ». Autant de pratiques, qui dans le cadre de nos précédentes recherches étaient le plus souvent associées à « un homme ». Ces items s’opposent aux items situés sur la droite du graphique et parmi lesquelles figurent ceux liés au « contrôle du contenu » et au « contrôle des quantités alimentaires » et ceux liés au fait de « limiter certains aliments », de « se restreindre » et de « consommer des produits issus de l’agriculture biologique ». Des pratiques, qui dans le cadre de nos précédentes recherches étaient pour la plupart davantage associées à « une femme ».



**Figure 19.** Typologie des pratiques de contrôle alimentaires déclarées

Si d’autres tests statistiques décrits plus bas nous permettront d’approfondir ces résultats, nous avons avant cela voulu nous concentrer sur l’impact de l’inscription des répondants dans l’une de nos deux conceptions de l’alimentation sur les réponses à l’indice de contrôle. Ainsi, nous présentons ces résultats ci-dessous.

- **Les individus pour qui, manger et avant tout un moyen de se sentir en forme et en bonne santé, contrôlent plus leur alimentation que les autres...**

Si nous nous focalisons sur les scores obtenus à l’indice de contrôle, construit à partir des 12 items renvoyant à diverses pratiques alimentaires, nous constatons (Cf. tableau 25) que les personnes s’inscrivant dans une conception de l’alimentation liée

à un bien-être différé<sup>46</sup> ont un indice de contrôle alimentaire significativement supérieur à celui des autres. Ceci signifie qu'elles déclarent davantage que les autres, contrôler leur alimentation (U=40243, p<.05), et cela que ce soit en termes de contenu (U=44799, p<.001) ou en termes de quantité (U=43616, p<.001). Par ailleurs, elles déclarent plus souvent que les autres se restreindre (U=46042, p<.05) ou augmenter les quantités consommées (U=45388, p<.001), limiter la consommation de certains aliments (U=42905, p<.001), consommer des substituts de repas, (U=47477, p<.001), des boissons énergisantes (U=46707, p<.001) et des aliments hyperprotéinés (U=44346, p<.001). Elles exercent donc conformément à leurs représentations de l'alimentation centrée sur le bien-être corporel, un contrôle plus important de leur corps.

VARIABLES	Conception liée au bien-être différé		Conception liée au bien-être immédiat		Valeur U*
	Moyenne	Ecart-type	Moyenne	Ecart-type	
Contrôle en termes de contenu	3,8	1,1	3,5	1,1	44799***
Contrôle en termes de quantité	3,5	1,2	3,2	1,1	43616***
Augmentation volontaire des quantités consommées	2,6	1,1	2,3	1,1	45388***
Restriction	3,0	1,2	2,8	1,1	46042*
Limitation de certains aliments	3,6	1,2	3,3	1,1	42905***
Suppression d'aliment pour des questions éthiques	2,7	1,5	2,3	1,4	44116***
Suppression d'aliment pour des questions religieuses	1,2	0,8	1,2	0,6	51243(ns)
Pratique de jeûne	1,6	1,0	1,4	0,8	48374(ns)
Consommation de substituts de repas	1,5	1,0	1,4	0,8	47477*
Consommation de boissons ou d'aliments énergisants	1,7	1,0	1,5	0,8	46707*
Alimentation hyper-protéinée	1,8	1,2	1,4	0,9	44346***
Alimentation à partir de produits issus de l'agriculture biologique	3,3	1,1	3,2	1,1	48627(ns)
INDICE DE CONTRÔLE	2,5	0,6	2,3	0,4	40243***

Les répondants devaient se prononcer sur une échelle allant de 5 « très souvent » à 1 « jamais »

\*Test de comparaison de Mann-Whitney : ns non significatif ; \*\* P <.01 ; \*\*\* P <.001

**Tableau 25.** Pratiques de contrôle alimentaire selon les conceptions de l'alimentation

<sup>46</sup> Pour rappel, ces personnes sont, celles qui ont cité en premier choix les items suivants : manger constitue avant tout « un moyen de se sentir en forme », manger constitue avant tout « un moyen de rester en bonne santé » ou manger constitue avant tout « un moyen de se sentir rassasié ».

- **Les individus pour qui, manger et avant tout un moyen de se sentir en forme et en bonne santé, sont plus soucieux de leur santé...**

Les personnes s'inscrivant dans une conception de l'alimentation liée à un bien-être différé déclarent également plus que les autres être soucieuses de leur santé (U=46883,  $p < .05$ ), se donner les moyens pour rester en bonne santé (U=46513,  $p < .001$ ) et faire attention à leur alimentation dans le but de rester en bonne santé (U=47137,  $p < .05$ ). En revanche, elles ne déclarent pas plus que les autres être en bonne santé (U=50743,  $p > .05$ ) et ne disent pas plus que leur santé se dégrade (U=48563,  $p > .05$ ). Toutefois, elles semblent plus que les autres mettre en œuvre des moyens leur permettant de rester en bonne santé comme faire du sport (U=47137,  $p < .05$ ) et faire attention à leur alimentation (U=42169,  $p < .001$ ). Pour ces mêmes questions nous observons que les personnes ayant cité en premier l'item « pour moi manger est avant tout un moyen de se sentir rassasié à la fin du repas » déclarent moins que les autres (U=19476,  $p < .05$ ), se donner les moyens de rester en bonne santé, cependant il s'agit du seul item, pour lequel un impact de cette variable a été observé.

ITEMS	Conception liée au bien-être différé		Conception liée au bien-être immédiat		Valeur U*
	Moyenne	Ecart-Type	Moyenne	Ecart-Type	
Vous êtes soucieux de votre santé	3,2	0,7	3,1	0,8	46883*
Vous vous donnez les moyens de rester en bonne santé	3,0	0,7	2,9	0,6	46513*
Vous êtes en bonne santé	3,3	0,7	3,2	0,6	50743 <sup>(ns)</sup>
Vous trouvez que votre santé se dégrade	1,9	0,8	2,0	0,8	48563 <sup>(ns)</sup>
Vous faites du sport pour rester en bonne santé	2,9	1,0	2,7	0,9	47137*
Vous faites attention à votre alimentation pour rester en bonne santé	3,0	0,9	2,7	0,8	42169***

Les répondants devaient se prononcer sur une échelle allant de 1 « pas du tout d'accord » à 4 « tout à fait d'accord »  
 \*Test de comparaison de Mann-Whitney : <sup>ns</sup> non significatif ; \* P < .05, \*\*\* P < .001

**Tableau 26.** Rapport à la santé selon les conceptions de l'alimentation

Jusqu'ici, nous avons pu observer que l'inscription dans l'une ou l'autre des conceptions de l'alimentation avait un impact significatif sur les attitudes à l'égard du régime, ainsi que sur les comportements de contrôle alimentaire déclarées par les

individus et le rapport qu'ils entretiennent à leur santé. Il nous reste toutefois à nous questionner sur l'impact du genre des répondants sur les pratiques déclarées en matière de régime car, dans les entretiens, nous avons observé que ce n'était pas parce qu'un interviewé déclarait contrôler son alimentation qu'il disait automatiquement faire un régime et, des pratiques en apparence similaires pouvaient donner lieu à des dénominations différentes.

De plus, notre test d'association de mots avait mis en évidence qu'alors que la pratique de régime chez les femmes était vue par les répondants comme quelque chose de « normale », pour un homme cela semblait beaucoup plus étrange, excepté lorsqu'il s'agissait de certains régimes spécifiques (régimes de santé ou hyperprotéinés). On peut donc imaginer, comme cela avait été montré dans nos précédentes recherches, l'existence d'un impact lié à la conscience des normes sexuées liées au régime sur les réponses que les femmes et les hommes produisent. De ce fait, il nous semble important de nous questionner sur l'impact des représentations d'une femme et d'un homme au régime sur les pratiques de contrôle alimentaire déclarées par les individus en fonction de leur genre.

## **II.2. Impact des représentations d'une femme et d'un homme au régime sur les pratiques déclarées**

### **II.2.1. Les femmes et les hommes déclarent contrôler leur alimentation...**

Après avoir observé que les femmes déclaraient significativement plus que les hommes faire des régimes, nous avons analysé les réponses des femmes et des hommes, obtenues à partir de notre indicateur de contrôle de l'alimentation, composé de 12 items (Cf. tableau 27). Nous avons remarqué que ce n'était pas parce que les femmes disaient plus que les hommes faire des régimes, qu'elles avaient un indice de contrôle de l'alimentation significativement différent de celui des hommes ( $U=42146$ ,  $p>.05$ ). En effet, alors que les femmes étaient significativement plus nombreuses que les hommes à déclarer faire des régimes, nos résultats laissent à penser que les femmes et les hommes déclarent contrôler autant leur alimentation. En revanche, si le résultat obtenu à l'indice de contrôle peut laisser entendre qu'en matière d'alimentation, les femmes se contrôlent autant que les hommes, cela ne veut pas dire qu'elles le font de la même manière. Ce n'est donc pas tant le contrôle en lui-même qui différencie les pratiques alimentaires des femmes et des hommes mais bien les pratiques qui définissent ce contrôle ou ce « régime » (restriction, alimentation hyperprotéinée etc.).

Certaines pratiques plus importantes chez les femmes peuvent témoigner d'un souhait (plus important que celui des hommes) d'acquérir ou de maintenir un corps mince alors que d'autres pratiques, plus importantes chez les hommes peuvent venir témoigner de leur souhait (plus important que celui des femmes) d'acquérir ou de maintenir un corps musclé. Nous remarquons par exemple que les femmes déclarent significativement plus que les hommes se restreindre ( $U=36278$ ,  $p<.001$ ), contrôler leur alimentation en termes de quantité ( $U=38412$ ,  $p<.001$ ) et limiter certains aliments de leur alimentation ( $U=37457$ ,  $p<.001$ ) alors que les hommes, plus que les femmes, déclarent consommer des substituts de repas ( $U=39750$ ,  $p<.05$ ), des aliments énergisants ( $U=31995$ ,  $p<.001$ ) et/ou hyperprotéinés ( $U=33988$ ,  $p<.001$ ).

	Femmes		Hommes		Valeur U*
	Moyenne	Ecart-type	Moyenne	Ecart-type	
Contrôle en termes de contenu	3,7	1,1	3,5	1,1	40948 (NS)
Contrôle en termes de quantité	3,5	1,1	3,2	1,2	38412***
Augmentation volontaire des quantités consommées	2,3	1,0	2,6	1,2	37767***
Restriction	3	1,1	2,6	1,2	36278***
Limitation de certains aliments	3,5	1,1	3,2	1,2	37457***
Suppression d'aliment pour des questions éthiques	2,7	1,4	2,2	1,4	35288***
Suppression d'aliment pour des questions religieuses	1,2	0,7	1,2	0,7	42943 (NS)
Pratique de jeûne	1,5	0,9	1,4	0,8	43172 (NS)
Consommation de substituts de repas	1,4	0,8	1,6	1,0	39750*
Consommation de boissons ou d'aliments énergisants	1,5	0,8	1,9	1,0	31995***
Alimentation hyper-protéinée	1,5	0,9	2	1,3	33988***
Alimentation à partir de produits issus de l'agriculture biologique	3,3	1,1	3,2	1,0	40403 (NS)
INDICE DE CONTRÔLE	2,4	0,5	2,4	0,6	42146 (NS)

Les répondants devaient se prononcer sur une échelle allant de 5 « très souvent » à 1 « jamais »

Test de comparaison de Mann-Whitney : ns non significatif ; \*P <.05 ; \*\*\* P <.001

**Tableau 27.** Pratiques de contrôle alimentaire selon le sexe

Ces résultats rejoignent ceux que nous avons mis en évidence dans notre précédente recherche (Cf. Partie 2-Chapitre 2) dans laquelle notre test d'association de mots nous avait permis de distinguer des univers d'évocations associés au mot « régime » et aux expressions « une femme au régime » et « un homme au régime ». Nous avons ainsi observé que les évocations associées à l'expression « un homme au régime » mettaient en évidence que pour acquérir la musculature souhaitée l'une des solutions consistait en l'adoption d'une alimentation riche en protéines, avec éventuellement consommation de substitut de repas (ex : sachet hyperprotéiné). Ce type d'alimentation était pensé, pour un homme, comme un moyen d'acquérir un corps musclé et ne répondait pas aux objectifs de minceur associés à l'univers sémantique caractérisant « une femme au régime ». Il apparaissait donc comme légitime pour les hommes, contrairement au « régime » qui, lui était, pour les hommes, perçu comme étrange et, associé à une pathologie et/ou à la féminisation du corps masculin.

Ainsi, pour aller plus loin et pour mieux comprendre ces résultats, il nous paraissait important de revenir sur les représentations associées au régime en fonction du sexe de la personne qui l'entreprend. C'est pour cela que dans notre questionnaire nous avons voulu poser à nos répondants, 4 questions spécifiques permettant d'approfondir ces résultats.

Tout d'abord, pour saisir la façon dont nos répondants pensent la manière dont les femmes et des hommes pratiquant un régime amincissant sont perçus dans notre société, nous leur présentions les deux affirmations suivantes : 1) L'image des hommes pratiquant des régimes amincissants est facile à supporter dans notre société et 2) L'image des femmes pratiquant des régimes amincissants est facile à supporter dans notre société. Les répondants devaient, pour les deux affirmations, se positionner sur une échelle allant de « non pas du tout » (codé 1) à « oui tout à fait » (codé 4). Au niveau des résultats, nous constatons que pour les femmes tout comme pour les hommes, les réponses à l'affirmation « l'image des hommes pratiquant des régimes amincissants est facile à supporter dans notre société » sont significativement moins favorables ( $p < .01$ ) qu'à l'affirmation « l'image des femmes pratiquant des régimes amincissants est facile à supporter dans notre société » ( $2,6 \pm 0,8$  vs  $2,3 \pm 0,9$ ). Ces réponses montrent que les répondants ont conscience d'une norme sociale sexuée relative à la pratique de régime amincissant et que celui-ci est pour eux mieux perçu dans la société lorsqu'il est pratiqué par des femmes que lorsqu'il est pratiqué par des hommes (Cf. Tableau 28).

Mais qu'en est-il des régimes hyper-protéinés qui dans le cadre de l'étude d'association de mots (Cf. Partie 2-Chapitre 2) étaient majoritairement associés à « un homme au régime » ? Si ces régimes peuvent dans certains cas être considérés comme des « régimes amincissants », comme le régime « Dukan » connu comme un régime amincissant hyperprotéiné, il semblerait qu'ils soient cette fois davantage associés à un homme au régime. Pour le vérifier, nous avons questionné les répondants sur l'image des femmes et des hommes pratiquant un régime hyperprotéiné dans notre société. Les affirmations présentées aux répondants étaient sous le même format que



les deux précédentes, nous avons simplement changé le terme « régime amincissant », par celui de « régime hyperprotéiné ». Au niveau des résultats, nous remarquons cette fois que les réponses à l'affirmation « l'image des femmes pratiquant des régimes hyperprotéinés est facile à supporter dans notre société » sont significativement moins favorables ( $p < .01$ ) qu'à l'affirmation « l'image des hommes pratiquant des régimes hyperprotéinés est facile à supporter dans notre société » ( $2,9 \pm 0,8$  vs  $2,3 \pm 0,8$ ) et cela quel que soit le genre du répondant (Cf. Tableau 29). Ces réponses montrent que la pratique de régimes hyperprotéinés est pensée comme mieux perçue dans la société lorsqu'elle est le fait des hommes que lorsqu'elle est pratiquée par des femmes.

De plus en comparant le score à l'item « l'image des hommes pratiquant des régimes hyperprotéinés est facile à supporter dans notre société » à celui de l'item « l'image des femmes pratiquant des régimes amincissants est facile à supporter dans notre société », nous constatons que pour les répondants la pratique de régimes hyperprotéinés chez les hommes est significativement mieux perçue ( $p < .01$ ) dans la société que la pratique de régime amincissant chez les femmes ( $2,9 \pm 0,9$  vs  $2,6 \pm 0,8$ ). Il existe donc des régimes spécifiques perçus comme légitimes pour les hommes et le régime hyperprotéiné en est un bon exemple. Ce type de régime était pour rappel, dans le cadre du test d'association quasi-exclusivement présent après induction de l'expression « un homme au régime ».

Questions	Régime amincissant pour un homme		Régime amincissant pour une femme	
	Moyenne	Ecart-type	Moyenne	Ecart-type
Réponses des femmes	2,3***	0,8	2,5	0,9
Réponses des hommes	2,5***	0,8	2,9	0,7
Réponses des femmes et des hommes	2,3***	0,9	2,6	0,8

**Plus le score est proche de 4 plus les répondants pensent que l'image est positive**

(1) ns non significatif ; \*\*\*  $P < .001$  . (Test de comparaison de moyennes sur échantillons indépendants par variables).

**Tableau 28.** Représentations du régime amincissant pour une femme et pour un homme

Questions L'image des femmes/hommes pratiquant des régimes hyperprotéinés est facile à supporter dans notre société	Régime hyperprotéiné pour un homme		Régime hyperprotéiné pour une femme	
	Moyenne	Ecart-type	Moyenne	Ecart-type
Réponses des femmes	2,8***	0,8	2,2	0,8
Réponses des hommes	2,9***	0,8	2,4	0,8
Réponses des femmes et des hommes	2,9***	0,8	2,3	0,8

Plus le score est proche de 4 plus les répondants pensent que l'image est positive

(<sup>1</sup>) ns non significatif ; \*\*\* P <.001. (Test de comparaison de moyennes sur échantillons indépendants par variables).

**Tableau 29.** Représentations du régime hyperprotéiné pour une femme et pour un homme

Si jusqu'ici il ne s'agit que de représentation, il nous semble désormais important de nous questionner sur les pratiques déclarées en matière de « régime hyperprotéiné ». Le régime hyperprotéiné mieux perçu lorsqu'il est mené par un homme que lorsqu'il est mené par une femme est-il réellement plus suivi par des hommes, (comme cela était le cas de l'alimentation hyperprotéinée) ou est-ce que le simple fait d'induire le mot « régime » dans nos questions exerce une influence sur les réponses produites. C'est ce que nous allons tenter de vérifier dans la partie qui suit. Dans un premier temps nous nous centrerons sur les réponses relatives au fait d'avoir une alimentation hyperprotéinée puis ensuite à celles relatives au fait d'adopter un régime hyperprotéiné.

## II.2.2. Les hommes déclarent plus que les femmes « avoir une alimentation hyperprotéinée » mais ne disent pas plus qu’elles faire de « régime hyperprotéiné »

En ce qui concerne l'alimentation hyperprotéinée, nous avons tout à l'heure souligné que les hommes déclaraient plus que les femmes avoir une alimentation hyperprotéinée. Les résultats suivant nous permettent d'observer que cela est le cas, quel que soit l'objectif visé. Ainsi, que cela soit pour se muscler ( $U=36784$ ,  $p<.001$ ) ou même encore pour perdre du poids ( $U=40434$ ,  $p<.01$ ), les différences femmes/hommes s'avèrent significatives (Cf. Tableau 30). Toutefois, si l'on s'intéresse aux différences intra groupes, nous remarquons que les hommes sont significativement plus nombreux à déclarer avoir une alimentation hyperprotéinée, pour se muscler plutôt que pour perdre du poids, tandis que chez les femmes nous ne constatons pas de différence : elles déclarent le faire autant quel que soit l'objectif visé (Cf. Tableau 31).

Ces éléments permettent de mettre en évidence que les hommes conformément aux résultats exposés dans le cadre de nos premières recherches adoptent plus que les femmes, des comportements associés aux représentations de l'homme au régime mises en évidence dans le cadre de l'analyse du test d'association : avoir une alimentation hyperprotéinée (comportement plutôt associé à « un homme au régime ») plutôt que de se restreindre (comportement plutôt associé à « une femme au régime »). Les hommes interrogés déclarent donc adopter des comportements en adéquation avec les normes liées à la pratique de régime chez les individus de leur sexe d'appartenance (telles que celles mises en évidence dans l'analyse du test d'association de mots et du questionnaire).

Avoir une alimentation hyperprotéinée	Femmes		Hommes		Valeur U*
	Moyenne	Écart-type	Moyenne	Écart-type	
Pour se muscler	1,4	0,8	1,7	1	36784 ***
Pour perdre du poids	1,3	0,9	1,5	0,7	40434 **

Les répondants devaient se prononcer sur une échelle allant de 1 « pas du tout d'accord » à 4 « tout à fait d'accord »

\*Test de comparaison de Mann-Whitney : \*\*  $P<.05$ ; \*\*\*  $P<.001$

**Tableau 30.** Alimentation hyperprotéinée et objectifs recherchés selon le sexe <sup>(1)</sup>

Avoir une alimentation hyperprotéinée	Pour se muscler		Pour perdre du poids	
	Moyenne	Écart-type	Moyenne	Écart-type
Réponses des femmes	1,4 <sup>(ns)</sup>	0,8	1,3	0,7
Réponses des hommes	1,7 <sup>***</sup>	1	1,5	0,9

Les répondants devaient se prononcer sur une échelle allant de 1 « pas du tout d'accord » à 4 « tout à fait d'accord »

\*Test de comparaison de moyennes sur échantillon indépendant par variables : <sup>(1)</sup> ns non significatif; \*\*\* P <.001

**Tableau 31.** Alimentation hyperprotéinée et objectifs recherchés selon le sexe <sup>(2)</sup>

Si jusqu'ici nous avons observé que les hommes déclaraient plus que les femmes avoir une alimentation hyperprotéinée, nous avons souhaité savoir ce qu'il en était lorsqu'on substituait le terme « alimentation » par le terme « régime ». En effectuant cela nous voulions observer si pour une même pratique (ici le régime alimentaire hyperprotéiné) nous pouvions aboutir à des résultats différents, lorsque d'une question à une autre nous faisons varier le mot utilisé : dans un cas le mot « régime » (terme connoté féminin), dans l'autre le mot « alimentation ». Pour cela nous nous appuyons sur les réponses à l'item « régime hyperprotéiné » de la question suivante : « Pratiquez-vous, ou envisagez-vous de faire l'un des régimes suivants : ». Les répondants devaient choisir une réponse visant à savoir s'ils avaient déjà pratiqué « un régime hyper-protéiné », s'ils en suivaient un actuellement ou s'ils n'envisageaient pas d'en faire.

Au niveau des résultats, alors que nous avons précédemment observé que les hommes étaient significativement plus nombreux que les femmes à déclarer avoir une « alimentation hyperprotéinée », nous remarquons que, lorsque nous remplaçons le terme « alimentation hyperprotéinée » par le terme « régime hyperprotéiné », les différences femmes-hommes s'effacent. Ainsi, alors que les hommes étaient significativement plus nombreux que les femmes à déclarer avoir une « alimentation hyperprotéinée », les femmes sont aussi nombreuses qu'eux à déclarer avoir déjà fait ou à envisager de faire un régime hyperprotéiné (Chi<sup>2</sup> ; p>.05). En tout 33 hommes (soit 17% d'entre eux) et 53 femmes (soit 12% d'entre elles) déclarent avoir déjà fait ou envisager de faire un régime hyperprotéiné (Cf. Tableau 32).

VARIABLES		Femmes (n=455)		Hommes (n=195)	
		Effectif	Pourcentage	Effectif	Pourcentage
Pratique, ou envisage de faire un régime hyperprotéiné	Oui	53	12%	33	17%
	Non	402	88%	162	83%
	TOTAL	455	100%	195	100%

**Tableau 32.** Répartition des 650 répondants interrogés selon le sexe et la pratique de régime

Le seul fait de remplacer « alimentation » par « régime » a manifestement eu une incidence sur les réponses produites. Dans un cas, ce sont les hommes qui disent plus que les femmes avoir une alimentation hyperprotéinée (lorsque l'on substitue le terme « régime » par celui d'alimentation) dans l'autre on ne constate pas de différence femmes/hommes (lorsque l'on emploie le terme « régime hyperprotéiné » à la place de celui « d'alimentation hyperprotéinée »). Dans ce cas, le terme que l'on utilise a un impact sur les réponses produites.

Les régimes hyperprotéinés étaient par ailleurs, les seuls régimes où l'on remarquait qu'autant de femmes que d'hommes déclaraient en faire ou en avoir fait. Dans tous les autres cas (régime classique, hypocalorique ou dissocié), les femmes étaient toujours majoritaires par rapport aux hommes à déclarer en faire. Ces résultats peuvent être associés aux représentations du régime, le plus souvent perçus comme une pratique féminine, excepté lorsqu'il s'agit des régimes hyperprotéinés. Ces régimes, peuvent être vus comme des régimes visant à acquérir un corps musclé conforme aux idéaux corporels masculins.

Dans les parties qui suivent nous allons tenter d'approfondir ces éléments, en analysant les éléments relatifs au rapport au corps des femmes et des hommes et les techniques qu'ils emploient pour le modifier, le sculpter ou l'embellir. Nous chercherons également à apprécier l'existence d'un lien entre représentations corporelles et pratiques déclarées en matière de régime et/ou de contrôle de l'alimentation.

### **II.3. Impact des représentations du corps sur les pratiques déclarées**

Comme l'ont montré des études antérieures à la nôtre, les femmes qui déclarent plus souvent que les hommes se restreindre et faire des régimes (De Saint-Pol, 2010), sont plus nombreuses qu'eux à être insatisfaites de leur corps et à souhaiter avoir une silhouette plus fine que leur silhouette actuelle (Altabe & Thompson, 1993 ; Pliner, Chaiken & Flett, 1990 ; Dany & Morin, 2010 ; Yardimci, Hakli, Çakiroğlu, Özçelik, 2016). Dans notre questionnaire, la satisfaction corporelle se mesurait à l'aide de différentes questions et d'un outil standardisé : les Figurines de Stunkard. Ces 18 figurines (9 figurines féminines et de 9 figurines masculines) étaient présentées aux répondants, alignées selon leur corpulence, de la corpulence la plus fine à la plus importante (Cf. Figure 20). Le sujet devait se positionner sur ces figurines, (féminines pour les femmes, masculines pour les hommes) et devait dans un premier temps sélectionner la figurine correspondant au corps qu'il pensait avoir (corps perçu) et la figurine correspondant au corps qu'il aimerait avoir (corps souhaité). L'écart entre les deux figurines choisies devait permettre de déterminer s'il y avait ou non insatisfaction corporelle.

Par exemple, un sujet sélectionnant la silhouette numéro 3 pour définir le corps qu'il pense avoir et la silhouette 3 pour définir le corps qu'il souhaite avoir, peut être considéré comme satisfait, car l'écart entre les deux silhouettes choisies est égal à zéro. Pour les autres, l'écart pouvait être positif (s'ils choisissaient une silhouette souhaitée, plus large que celle qu'ils pensaient avoir), ou négatif (s'ils choisissaient une silhouette plus fine que celle qu'ils pensaient avoir).

Ensuite, le répondant devait sélectionner la silhouette qu'il jugeait en bonne santé, ce qui permettait d'apprécier une éventuelle différence entre le corps qu'il pensait avoir, celui qu'il souhaitait avoir et celui qu'il jugeait être en bonne santé. Puis, il devait sélectionner le corps qui correspondait à ce que son entourage percevait de lui. Enfin, il devait sélectionner le corps du sexe opposé qu'il jugeait le plus séduisant (corps idéal exogroupe) et celui qu'il pensait être jugé le plus séduisant par les individus du sexe opposé (corps endogroupe, pensé désiré par l'exogroupe).

### II.3.1. Les femmes déclarent en moyenne plus que les hommes, vouloir une silhouette plus fine que la silhouette qu'elles pensent avoir

En s'intéressant aux silhouettes sélectionnées par les femmes et par les hommes pour définir le corps qu'ils pensent avoir et celui qu'ils souhaitent avoir (Cf. figure 20 & 21), nous remarquons que les femmes, qui déclarent plus que les hommes se restreindre et faire des régimes, ont en moyenne plus tendance qu'eux à avoir sélectionné une « silhouette souhaitée » plus fine que celle qu'elles pensent avoir actuellement ( $\chi^2=77,7$   $p<.01$ ). Ces résultats rejoignent ceux de l'étude de Dany et Morin (2010) qui utilisaient également les figurines de Stunkard comme outil permettant de saisir le rapport qu'entretiennent les individus à leur corps.

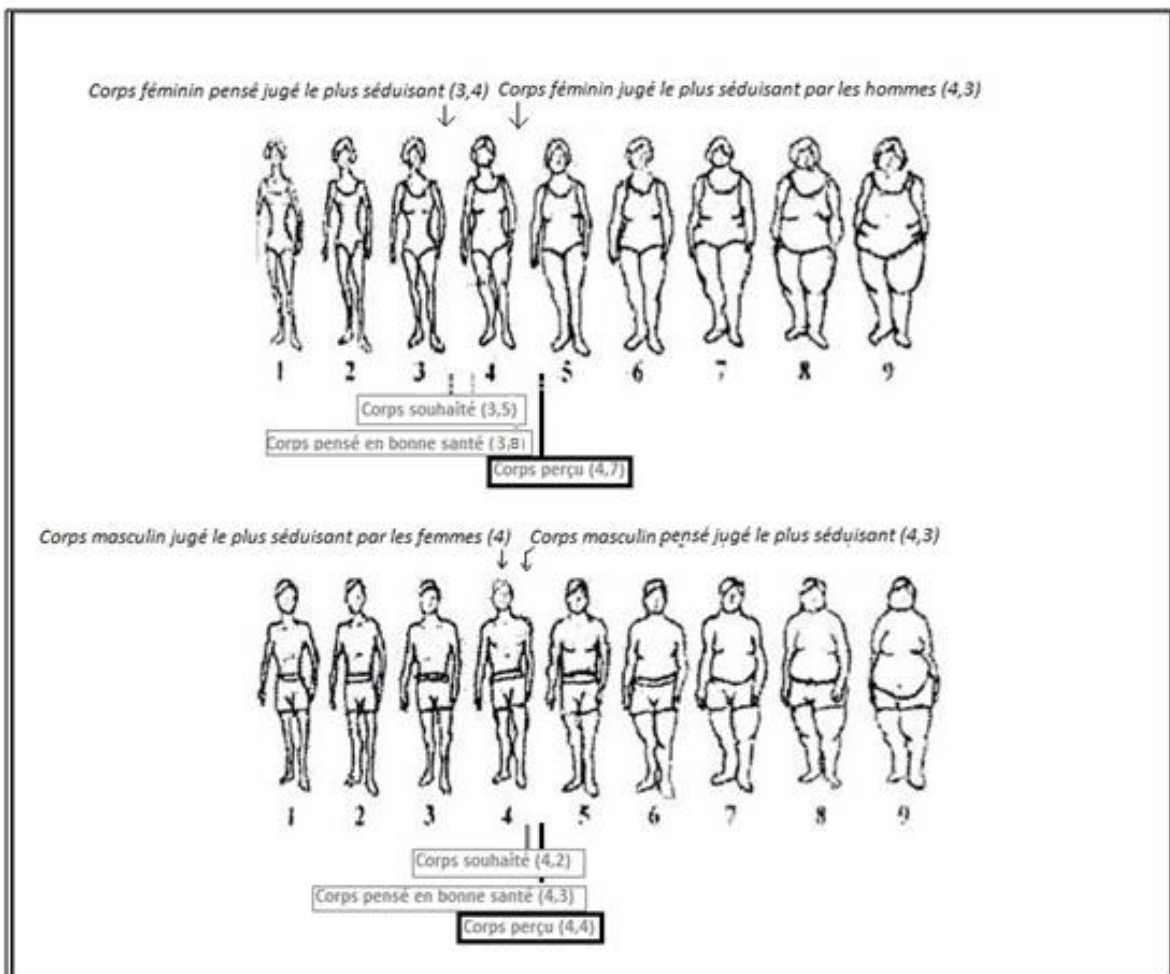


Figure 20. Réponses aux figurines de Stunkard selon le sexe

- **Chez les femmes le désir de minceur se manifeste même lorsqu'elles ont un IMC situé dans la norme médicale en vigueur**

De plus chez les femmes, ce désir de minceur se retrouve même lorsqu'elles ont un IMC situé dans la norme médicale en vigueur. Nous remarquons par exemple que les femmes ayant un IMC situé entre 18,5 et 25, sont majoritaires à sélectionner une « silhouette souhaitée » plus fine que celle qu'elles pensent avoir, ce qui n'est pas le cas des hommes de la même catégorie d'IMC. Ainsi, parmi les 304 femmes ayant un IMC situé dans la norme médicale en vigueur, elles sont 222 (soit 73% d'entre elles) à sélectionner une silhouette plus fine, 70 (23%) à choisir une silhouette égale à celle qu'elles pensent avoir et seulement 12 (4%) à choisir une silhouette plus large. En revanche, parmi les 132 hommes ayant un IMC situé dans la norme médicale en vigueur, seuls 28, (soit 21% d'entre eux) sélectionnent une silhouette plus fine, 50 (38%) choisissent une silhouette égale à celle qu'ils pensent avoir et 54 (41%) choisissent une silhouette plus large.

D'ailleurs, sans tenir compte des classes d'IMC, nous remarquons que parmi les personnes insatisfaites de leur silhouette, les hommes sont significativement plus nombreux que les femmes à souhaiter avoir une silhouette plus large ( $\chi^2 = 70,9$ ,  $p < .01$ ) que celle qu'ils pensent avoir. Ils sont en tout 61 (31%) à être dans ce cas. Parmi les autres, 59 (31%) sélectionnent la même silhouette, et presque autant choisissent une silhouette plus fine 75 (38%) que celle qu'ils pensent avoir (Cf. Figure 21).

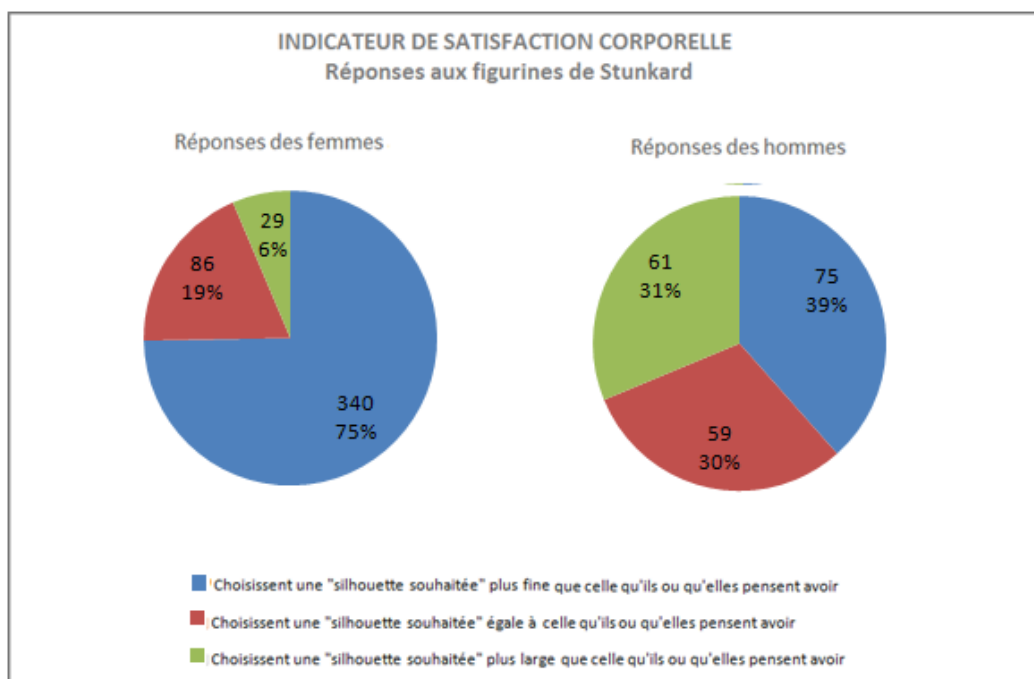
Malgré tout, si nous constatons, qu'il y a significativement plus d'hommes insatisfaits de leur silhouette que d'hommes satisfaits ( $\chi^2 = 60,8$ ;  $p < .01$ ), les femmes restent significativement moins satisfaites de leur corps que les hommes ( $\chi^2 = 10,9$ ,  $p < .01$ ). De plus, cette insatisfaction se remarque essentiellement d'un côté pour les femmes qui souhaitent davantage que les hommes être plus fines que plus larges, alors que pour les hommes, l'insatisfaction corporelle peut se manifester des deux côtés<sup>47</sup>. Ces éléments, rejoignent les résultats obtenus par Dany et Morin (2010), dans leur étude sur l'image corporelle et l'estime de soi menée auprès de lycéens français, même si

---

<sup>47</sup> Nous expliquons plus bas ce qui différencie les hommes souhaitant avoir une silhouette plus fine de ceux souhaitant avoir une silhouette plus large.



dans leur étude la proportion d'hommes souhaitant acquérir une silhouette plus fine était moins importante que dans la nôtre.



**Figure 21.** Comparaison femme/homme des réponses aux figurines de Stukard

- **Les femmes choisissent une figurine en moyenne plus fine que celle qu'elles jugent en bonne santé**

Ensuite, si l'on s'intéresse aux silhouettes sélectionnées par les femmes et par les hommes pour définir le corps qu'ils pensent avoir, celui qu'ils souhaitent avoir, et celui qu'ils pensent comme étant un corps en bonne santé, nous remarquons que pour eux, l'écart entre le corps souhaité et le corps pensé comme étant un corps en bonne santé est en général minime (Cf. tableau 33). Cependant, les tests statistiques permettent de mettre en évidence que cet écart est significativement plus important chez les femmes que chez les hommes ( $U=36233$ ,  $p<.001$ ). Alors que les hommes choisissent en moyenne une silhouette souhaitée (4,2) similaire à la silhouette jugée en bonne santé (écart : -0,03), les femmes choisissent une figure en moyenne plus fine (3,5) que celle jugée en bonne santé (3,8). En choisissant ces figurines, elles avouent indirectement privilégier la minceur (probablement pour des questions esthétiques) plutôt que la santé. Et, si cet écart corps souhaité/ corps jugé en bonne santé est significativement plus important chez les femmes que chez les hommes, cela peut s'expliquer, d'un point de vue social.

En effet, les normes sociales, n'imposent pas aux hommes de choisir entre santé et esthétique et pour eux un beau corps, c'est un corps ni trop mince, ni trop gros (Amadiou, 2002) donc potentiellement, un corps ayant un poids situé dans la norme médicale en vigueur. Pour les femmes en revanche, cela semble être plus complexe, car l'idéal corporel féminin voudrait qu'elles soient minces (Amadiou, 2002). De plus, comme le souligne Dany (2020), les normes corporelles caractérisant l'idéal corporel féminin s'éloignent « de la définition médicale officielle de la masse corporelle dite "normale" » (Dany, 2020, p. 33). Ainsi, les femmes pourraient être poussées à mincir malgré un poids situé dans la norme médicale en vigueur. Cela rejoindrait aussi certains résultats de notre enquête qualitative montrant des femmes souhaitant mincir alors même qu'elles ont un IMC situé dans la norme médicale en vigueur et/ou qu'elles se disent en bonne santé (Cf. Partie 2 - Chapitre 3).

Variables Réponse aux figurines de Stunkard (1 correspondant à la silhouette la plus fine, 9 à la silhouette la plus ronde)	Femmes		Hommes		Valeur U*
	Moyenne	Écart-type	Moyenne	Écart-type	
<b>Corps perçu</b>	4,7	1,6	4,4	1,7	39787*
<b>Corps souhaité</b>	3,5	0,9	4,2	0,9	25602***
<b>Écart corps perçu/souhaité</b>	-1,2	1,3	-0,2	1,4	25390***
<b>Corps jugé en bonne santé</b>	3,8	0,8	4,3	0,9	30713***
<b>Écart corps perçu/bonne santé</b>	-0,9	1,4	-0,2	1,4	30084 ***
<b>Écart corps souhaité/bonne santé</b>	0,3	0,7	0,03	0,6	36233 ***

Les répondants devaient se prononcer sur une échelle de figurines allant de 1 pour la figurine la plus fine à 9 pour la figurine la plus large

\*Test de comparaison de Mann-Whitney : ns non significatif ; \* P <.05 , \*\*\* P <.001

**Tableau 33.** Tableau récapitulatif des réponses aux figurines de Stunkard selon le sexe.

On constate par ailleurs que les femmes ont un rapport plus compliqué à leur poids. Elles sont significativement moins nombreuses que les hommes à déclarer « maîtriser facilement leur ligne et leur poids » (U=5,4136, p<.001). Elles déclarent aussi plus qu'eux « avoir tendance à prendre du poids facilement » (U=-6,3023, p<.001) et à « se peser régulièrement » (U=-3,2261, p<.001). Enfin, elles déclarent plus qu'eux « avoir ou avoir eu des problèmes liés à leur poids » (U=-3,6213, p<.001) et « être ou avoir déjà été sujettes aux critiques à propos de leur corpulence » (U= -3,6314, p<.001) (Cf. Tableau 34).

ITEMS	Femmes		Hommes		Valeur U*
	Moyenne	Ecart-Type	Moyenne	Ecart-Type	
<b>Vous maîtrisez facilement votre ligne, votre poids</b>	2,5	0,8	2,9	0,9	5,4136***
<b>Vous avez tendance à prendre du poids facilement.</b>	2,8	1,0	2,2	1,0	-6,3023***
<b>Vous vous pesez régulièrement</b>	2,4	1,1	2,1	1,0	-3,2261***
<b>Vous avez/avez eu des problèmes de poids (Surpoids, obésité, maigreur...).</b>	2,4	1,2	2	1,1	-3,6213***
<b>Vous êtes ou vous avez déjà été sujet.tes aux critiques à propos de votre corpulence.</b>	2,4	1,1	2	1,0	-3,6314***

Les répondants devaient se prononcer sur une échelle allant de 1 « pas du tout d'accord » à 4 « tout à fait d'accord »

\*Test de comparaison de Mann-Whitney : ns non significatif ; \* P <.05, \*\*\* P <.001

**Tableau 34.** Rapport au poids selon le sexe

Ces réponses sont de plus, pour les femmes et pour les hommes presque toutes significativement corrélées avec l'IMC (à l'exception des réponses à l'item « vous vous pesez régulièrement »). On observe ainsi que plus leur IMC est élevé moins les individus déclarent « maîtriser facilement leur poids et leur ligne » ( $r=-0,42$ ,  $p<.001$ ). Aussi, plus leur IMC est élevé, plus ils déclarent « avoir tendance à prendre du poids facilement » ( $r=0,47$ ,  $p<.001$ ), « avoir ou avoir eu des problèmes de poids » ( $r=0,36$ ;  $p<.001$ ) et « être ou avoir été sujettes aux critiques à propos de leur corpulence » ( $r=0,21$ ,  $p<.001$ ) (Cf. Tableau 35). Ces derniers résultats semblent refléter une fois de plus les préjugés sociaux à l'égard de l'embonpoint qui, s'ils s'exercent davantage sur le corps des femmes, sont tout de même aussi présents chez les hommes. Ainsi, plusieurs études ont démontré que les stigmatisations ressenties à propos de la corpulence augmentaient avec l'IMC des individus (Roehling, Roehling & Pichler, 2007; Spahlholz, Baer, König, Riedel-Heller & Luck-Sikorski, 2016) bien que les femmes déclarent vivre des discriminations liées à leur poids à des niveaux d'IMC plus bas que ceux des hommes (Spahlholz & al, 2016).

Corrélations	IMC		
	Femmes	Hommes	Total
<b>Vous maîtrisez facilement votre ligne, votre poids</b>	-0,47***	-0,42***	-0,42***
<b>Vous avez tendance à prendre du poids facilement.</b>	0,53***	0,51***	0,47***
<b>Vous vous pesez régulièrement</b>	0,05 <sup>(ns)</sup>	0,11 <sup>(ns)</sup>	0,05 <sup>(ns)</sup>
<b>Vous avez/avez eu des problèmes de poids (Surpoids, obésité, maigreur...).</b>	0,36***	0,41***	0,36***
<b>Vous êtes ou vous avez déjà été sujet.tes aux critiques à propos de votre corpulence.</b>	0,24***	0,16***	0,21***

Corrélation de Spearman : ns non significatif ; \*\* P <.01, \*\*\*P<.001

**Tableau 35.** Corrélations entre l'IMC et le rapport au poids, selon le sexe

- **Les hommes se considèrent en meilleure santé que les femmes**

Si jusqu'ici nous avons observé que les femmes semblaient plus que les hommes être poussées à mincir, malgré un poids situé dans la norme médicale en vigueur, nous avons aussi souhaité nous intéresser à leur ressenti en matière de santé. Pour cela, les répondants devaient se prononcer sur une liste de 4 items à partir d'une échelle allant de 1 « pas du tout d'accord » à 4 « tout à fait d'accord ». Au niveau des résultats, nous constatons cette fois que les hommes se considèrent en meilleure santé que les femmes (Cf. Tableau 36). Le score moins important des hommes à l'item « vous avez peur pour votre santé » ( $U=34339, p<.001$ ) et plus important à l'item « vous êtes en bonne santé » ( $U=37726, p<.001$ ) montrant qu'ils déclarent moins que les femmes avoir peur pour leur santé et qu'ils se sentent en meilleure santé qu'elles. Malgré tout, nous ne remarquons pas de différences significatives en ce qui concerne l'item « vous vous donnez les moyens de rester en bonne santé » ( $U=42726, p>.05$ ) et l'item « vous trouvez que votre santé se dégrade » ( $U=41535, p>.05$ ).

ITEMS	Femmes		Hommes		Valeur U*
	Moyenne	Écart-type	Moyenne	Écart-type	
<b>Vous avez peur pour votre santé</b>	2,5	0,9	2,2	0,8	34339***
<b>Vous vous donnez les moyens de rester en bonne santé</b>	2,9	0,7	2,9	0,7	42746 <sup>(Ns)</sup>
<b>Vous êtes en bonne santé</b>	3,2	0,7	3,6	0,7	37726***
<b>Vous trouvez que votre santé se dégrade</b>	1,9	0,8	1,9	0,8	41535 <sup>(Ns)</sup>

Les répondants devaient se prononcer sur une échelle allant de 1 « pas du tout d'accord » à 4 « tout à fait d'accord »

\*Test de comparaison de Mann-Whitney<sup>ns</sup> non significatif ; \*\*\* P <.001

**Tableau 36.** Rapport à la santé selon le sexe

De plus, si les femmes se disent plus soucieuses de leur santé que les hommes et qu'elles tendent moins qu'eux vers un idéal corporel de santé, ce résultat semble, pour elles, évoluer avec l'âge. Ainsi, si l'on reprend les réponses aux figurines de Stunkard, nous observons que l'écart entre la silhouette souhaitée et celle jugée en bonne santé n'évoluent pas avec l'âge pour les hommes ( $r=0,03 ; p>.05$ ). Cependant, pour les femmes on observe que l'écart entre la silhouette souhaitée et celle jugée en bonne santé décroît avec l'âge ( $r=-0,13 ; p<.05$ ). Ce qui montre qu'en vieillissant elles tendent davantage vers un idéal corporel en termes de santé (Cf. Tableau 37).

Corrélations de Spearman		
Écart corps souhaité/corps en bonne santé		
AGE	FEMMES	HOMMES
	-0,13**	0,03 (Ns)

Les répondants devaient se prononcer sur une échelle allant de 1 « pas du tout d'accord » à 4 « tout à fait d'accord »  
 Test de corrélation : ns non significatif ; \*\* P <.01

**Tableau 37.** Corrélations entre l'âge et le rapport à la santé selon le sexe

Par ailleurs, si nous nous intéressons à l'influence de l'âge sur l'insatisfaction corporelle (Cf. Tableau 38), nous remarquons que, pour les femmes ( $r=-0,14$  ;  $p<.05$ ) ainsi que pour les hommes ( $r=-0,13$  ;  $p<.05$ ), le fait d'être insatisfait de son corps décroît avec l'âge. Sachant que les femmes sont souvent préoccupées par leur corps et qu'elles prennent du poids au cours de leur vie (Andres, Muller & Sorokin, 1989, Masson, 2004), nous aurions pu nous attendre à des résultats inverses. Cependant, nos résultats rejoignent bien ceux de certains chercheurs (Pliner, Chaiken & Flett, 1990) qui avaient montré que l'importance accordée à l'apparence avait bien tendance à décroître avec l'âge. Baril, Paquette et Gendreau (2010) expliquent ce constat en prenant appui sur différentes recherches ayant montré que les femmes avec l'âge résistaient mieux aux pressions sociales exercées sur leur corps (Halliwell & Dittmar, 2003) et qu'elles ajustaient leurs standards pour être assorties à leurs pairs en ne se comparant plus à des femmes plus jeunes qu'elles (Wilcox, 1997).

Corrélations de Spearman		
Insatisfaction corporelle		
AGE	FEMMES	HOMMES
	-0,14*	-0,13*

Corrélation de Spearman : \*P. <.05

**Tableau 38.** Corrélations entre l'âge et la satisfaction corporelle selon le sexe

Enfin, ces résultats témoignent de différents éléments. Déjà, si actuellement les femmes et les hommes sont soumis à des normes corporelles et des prescriptions alimentaires selon lesquelles l'alimentation doit être contrôlée dans le but d'acquiescer un corps en bonne santé, le désir de minceur plus important chez les femmes semble refléter les injonctions d'ordre esthétique exercées sur leur corps. Bien plus exposées aux normes de minceur les femmes semblent plus négativement impactées dans leur

rapport au corps. Car au-delà de produire une insatisfaction corporelle plus élevée chez les femmes, ces normes peuvent aussi exercer un impact spécifique sur leur rapport à leur santé. Ainsi, même si les femmes et les hommes sont soumis à des pressions les poussant à contrôler leur corps, ce n'est semble-t-il pas toujours pour aboutir « au même corps ». Par le biais des médias, femmes et hommes sont soumis à des messages véhiculant des stéréotypes sexués relatifs aux normes corporelles en vigueur. Ceux-ci maintiennent une distinction entre le corps féminin « objet d'esthétique » et le corps masculin pensé comme « un corps fonctionnel » (Cogérino & Mansey, 2010) et impactent le rapport qu'entretiennent les femmes et les hommes à leur corps et à leur santé.

### II.3.2. Pour atteindre leurs objectifs en termes de santé, les femmes privilégient l'alimentation, alors que les hommes privilégient le sport

Les différences femmes-hommes s'observent jusque dans les méthodes qu'ils disent mettre en œuvre pour contrôler leur corps. En les questionnant sur les méthodes qu'ils adoptent dans le but de contrôler leur santé (pratique sportives et/ou modification de l'alimentation, nous remarquons que les scores observés aux items « vous faites du sport pour rester en bonne santé » (U=38576, p<.001) et « vous faites attention à votre alimentation pour rester en bonne santé » (U=39756, p<.05) révèlent une fois de plus des différences significatives entre les pratiques déclarées par les femmes et celles déclarées par les hommes. Alors que les hommes semblent plus que les femmes, pratiquer le sport pour rester en bonne santé (score plus élevé), les femmes en revanche déclarent plus que les hommes faire attention à leur alimentation pour rester en bonne santé (score plus élevé). Ce résultat nous semble intéressant, car il témoigne du fait que l'alimentation reste le levier privilégié des femmes pour atteindre leur but (en termes de santé), alors que les hommes quant à eux déclarent privilégier les pratiques sportives (Cf. Tableau 39).

ITEMS	Femmes		Hommes		Valeur U*
	Moyenne	Ecart-Type	Moyenne	Ecart-Type	
Vous faites du sport pour rester en bonne santé	2,7	1,0	2,9	1,0	38576***
Vous faites attention à votre alimentation pour rester en bonne santé	2,9	0,8	2,8	0,9	39756*

*Les répondants devaient se prononcer sur une échelle allant de 1 « pas du tout d'accord » à 4 « tout à fait d'accord »*

*\*Test de comparaison de Mann-Whitney : \* P<.05 ; \*\*\* P <.001*

**Tableau 39.** Méthode privilégiée pour rester en bonne santé, selon le sexe

Ces résultats témoignent de l'intériorisation des normes sexuées en termes d'alimentation selon lesquelles la nutrition serait un domaine principalement féminin (Gough, 2007). Par ailleurs, le sport dans ce cas, en plus d'être un moyen de rester en bonne santé, peut permettre d'acquérir un corps musclé, conforme aux idéaux corporels masculins en vigueur (Boyd & Murnen, 2017 ; Filiault, 2007 ; Gleyse, 2018 ; Kimmel & Mahalik, 2004). D'ailleurs, les hommes ayant dit avoir déjà suivi des

régimes ont, plus que les femmes, déclaré qu'ils l'avaient fait dans le but d'être plus performants dans le cadre d'un sport ( $U=11730$ ,  $p<.001$ ). Ils ont également, plus que les femmes, déclarés qu'ils l'avaient fait pour des questions de santé ( $U=15104$ ,  $p<.01$ ). Nous nous situons ici dans la conception d'un corps masculin « fonctionnel » par opposition au corps féminin « objet d'esthétique » (Cogérino & Mansey, 2010). En effet, les femmes lorsqu'elles disent avoir déjà suivi un régime déclarent plus que les hommes avoir été motivées par l'aspect de leur silhouette ( $U=21982$ ,  $p<.01$ ) et par le désir de pouvoir montrer un corps sans complexe ( $U=18809$ ,  $p<.001$ ).

ITEMS Réponse à la question : <i>Qu'est-ce qui vous motive ou vous a motivé à faire un régime ?</i>	Déclarent avoir déjà suivi un régime				Valeur U*
	Femmes		Hommes		
	Moyenne	Écart-type	Moyenne	Écart-type	
Le désir d'être plus performant dans le cadre de la pratique d'un sport	2,3	1	3	1	15104**
Des questions de santé (être en meilleur santé, prévenir de certaines maladies...)	2,7	1	3	1	11730***
L'aspect de votre silhouette	3,6	0,7	3,3	0,9	21982**
Le désir de montrer un corps sans complexe	3,2	1	2,7	1	18809***

*Les répondants devaient se prononcer sur une échelle allant de 1 « pas du tout d'accord » à 4 « tout à fait d'accord »*

*\*Test de comparaison de Mann-Whitney : \*\*  $P<.01$  ; \*\*\*  $P<.001$*

**Tableau 40.** Comparaison femmes-hommes des motivations poussant au suivi d'un régime

Encore une fois ces résultats semblent traduire les injonctions différenciées exercées sur le corps des femmes et celui des hommes. Celles-ci, au-delà de produire des corps différenciés, dictent également les méthodes devant être mises en œuvre dans le but d'aboutir à ces corps.



### **II.3.3. Les personnes insatisfaites de leur corps font plus de régime que les autres**

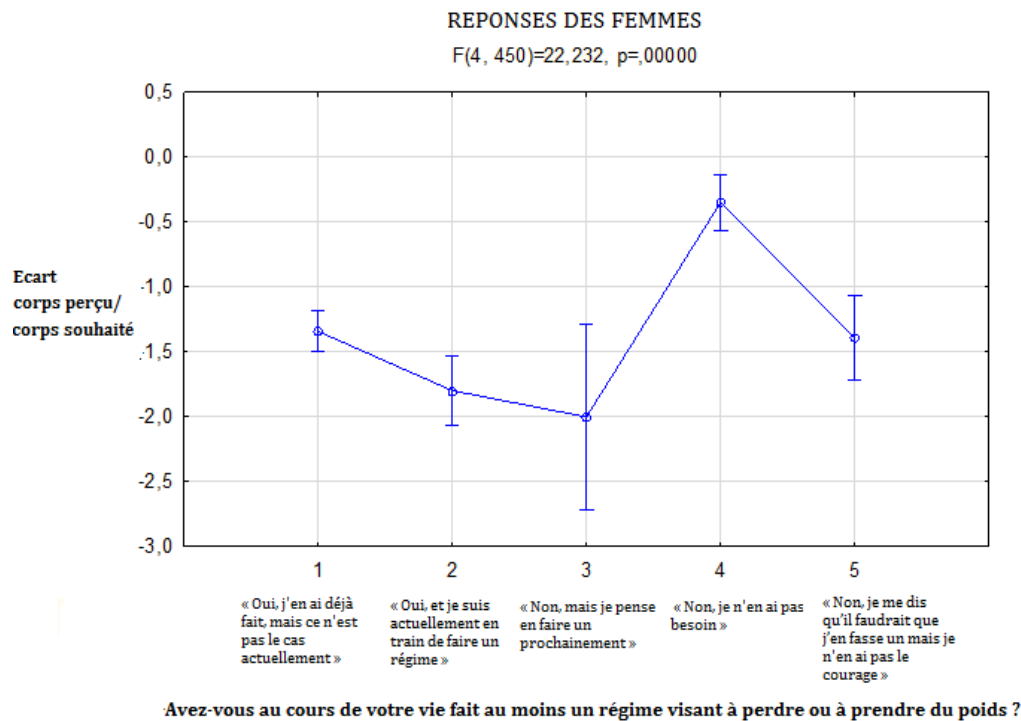
Comme l'ont montré des études antérieures à la nôtre, il existe un lien entre satisfaction corporelle et régime et les personnes insatisfaites de leur corps disent en faire plus que les autres (De Saint-Pol, 2010). Dans notre cas, en comparant les moyennes des réponses aux figurines de Stunkard (écart corps perçu/corps souhaité) en fonction des réponses obtenues à la question « Avez-vous au cours de votre vie fait au moins un régime visant à perdre ou à prendre du poids ?<sup>48</sup> », nous avons pu observer qu'il existait bien un lien entre satisfaction corporelle et souhait d'entreprendre un régime et cela, que ce soit pour les femmes ou pour les hommes (Cf. Figure 22).

Si nous nous appuyons sur la Figure 22, réalisée à partir des réponses des femmes à ces différentes questions, nous remarquons que, les femmes qui ont l'écart « corps perçu/corps souhaité » moyen le plus faible, sont celles déclarant ne pas avoir besoin de suivre un régime. Pour ces femmes l'écart corps perçu/ corps souhaité moyen est de -0,4<sup>49</sup>, alors que pour les femmes déclarant souhaiter faire un régime prochainement cet écart est de -2 en moyenne. Par ailleurs, pour celles déclarant faire un régime au moment de l'enquête il est de -1,8 et pour celles déclarant avoir déjà fait un régime sans que cela soit le cas actuellement il est de -1,4 tout comme celui des femmes ayant déclaré souhaiter faire un régime mais ne pas en avoir le courage.

---

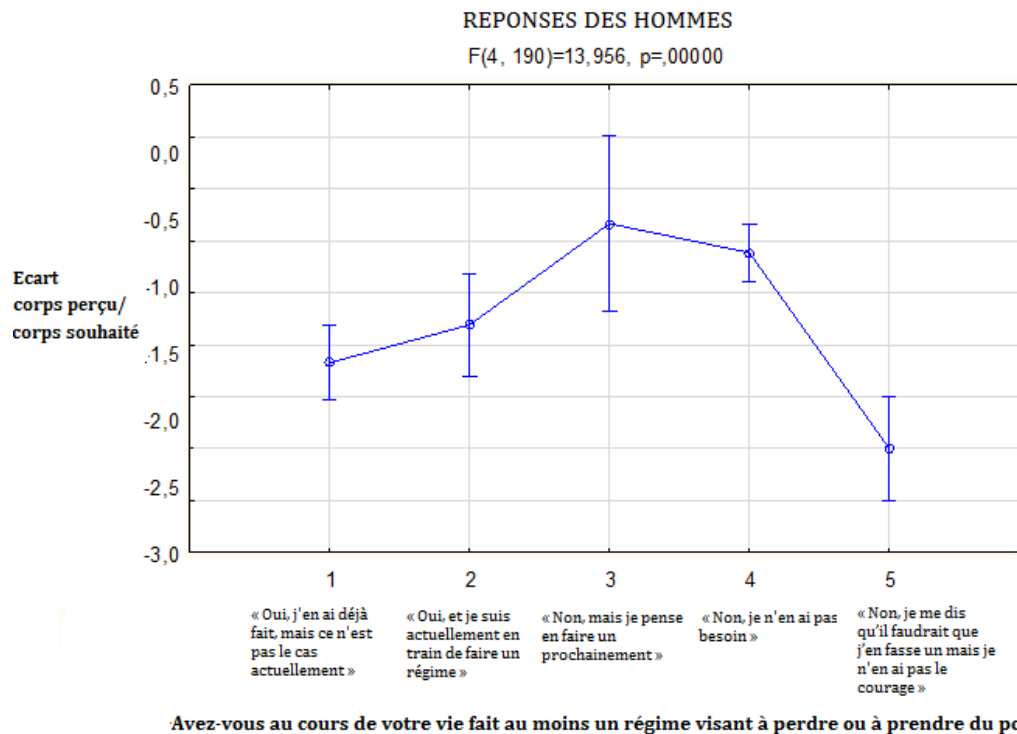
<sup>48</sup> Pour répondre à cette question les répondants devaient choisir parmi une liste de 5 réponses celle qui leur convenait le mieux, à savoir parmi les réponses suivantes : « oui, j'en ai déjà fait, mais ce n'est pas le cas actuellement », « Oui, et je suis actuellement en train de faire un régime », « Non, mais je pense en faire un prochainement », « Non, je n'en ai pas besoin », « Non, je me dis qu'il faudrait que j'en fasse un mais je n'en ai pas le courage ».

<sup>49</sup> Pour rappel, un écart corps perçu/corps souhaité négatif signifie que la silhouette sélectionnée comme « silhouette souhaitée » est plus fine que la « silhouette perçue » et plus l'écart corps perçu/corps souhaité est marqué, plus l'insatisfaction est importante.



**Figure 22.** Liens entre pratique de régime et réponses des femmes aux figurines de Stunkard

Pour les hommes, les résultats sont quelque peu différents. Si nous nous appuyons sur la figure 23, réalisée à partir des réponses des hommes, nous remarquons que, les hommes qui ont l'écart corps perçu/corps souhaité le plus faible (0,4) sont ceux déclarant souhaiter faire un régime prochainement. Si ce constat peut paraître inattendu et contre intuitif, c'est peut-être parce que l'on s'attend à ce que les hommes souhaitant entreprendre un régime soient, tout comme les femmes, plus enclins à souhaiter perdre du poids. Or, pour les hommes, cela ne se passe pas tout à fait pareil étant donné que parmi les hommes déclarant souhaiter entreprendre un régime prochainement il y en a presque autant qui souhaitent avoir une silhouette plus fine que d'hommes qui souhaitent avoir une silhouette plus large. Les hommes déclarant faire un régime sont donc tout comme les femmes, les plus insatisfaits, mais leur insatisfaction, ne se manifeste pas de la même façon que celle des femmes.



**Figure 23.** Liens entre pratique de régime et réponses des hommes aux figurines de Stunkard

Malgré tout, si l'on compare les réponses des femmes à celles des hommes déclarant faire un régime au moment de l'enquête, nous remarquons que ces femmes ont un score significativement moins élevé que les hommes aux items « vous aimez votre corps », « votre corps est un atout, une force <sup>50</sup>», « vous vous sentez bien dans votre corps » et « vous êtes satisfaits de votre corps » (Cf. Tableau 41). Ainsi, même lorsqu'il s'agit de femmes et d'hommes au régime, l'insatisfaction corporelle reste une problématique majoritairement féminine.

ITEMS	Déclarent suivre un régime au moment de l'enquête				Valeur U*
	Femmes		Hommes		
	Moyenne	Écart-type	Moyenne	Écart-type	
Vous aimez votre corps	2,2	0,8	3,1	0,7	383***
Votre corps est un atout, une force	2,1	0,9	3,1	0,8	418***
Vous vous sentez bien dans votre corps	2,2	0,8	3,2	0,7	371***
Vous êtes satisfaits de votre corps	2	0,7	2,7	0,6	427***

Les répondants devaient se prononcer sur une échelle allant de 1 « pas du tout d'accord » à 4 « tout à fait d'accord »

\*Test de comparaison de Mann Whitney : \*\*\* P <.001

**Tableau 41.** Rapport au corps selon le sexe.

<sup>50</sup> Items issus de l'enquête OCHA « le mincir, le grossir, le rester mince » (Masson, 2004)

## **II.4. Mesure de l'adhésion à 9 profils de mangeurs**

Lors de la conception de notre questionnaire nous avons créé 9 profils de mangeurs. Pour cela nous nous étions appuyée sur les résultats de nos entretiens et notamment sur l'ensemble des raisons invoquées par les individus lorsqu'ils déclaraient suivre un régime ou souhaiter en entreprendre un. Parmi ces raisons figuraient : les raisons d'ordre esthétique, les raisons d'ordre médical et l'idée d'avoir un corps fonctionnel et performant dans le cadre d'un sport.

Les raisons d'ordre esthétique étaient principalement invoquées par des femmes. Parmi ces femmes, certaines déclaraient être très soucieuses de leur corps et leur poids et reconnaissaient faire des régimes régulièrement (Ex : Emma, 41 ans). D'autres, déclaraient faire des régimes de manière plus ponctuelle, après quelques excès ou à l'approche de l'été (Ex : Awéna, 34 ans). Enfin, d'autres femmes nous ont confié avoir déjà suivi de nombreux régimes par le passé, mais elles estiment maintenant, ne plus en avoir besoin (Ex : Anna, 50 ans).

Ensuite parmi les raisons invoquées par les individus déclarant faire des régimes figurait l'idée d'être plus performant dans le cadre d'un sport. Parmi nos interviewés, c'était notamment le cas de Gabin, 25 ans (qui a pratiqué le judo en sport étude lorsqu'il était au collège) et de Béatrice, 62 ans (entraîneuse de judo de profession). Tous deux déclaraient avoir pratiqué de nombreux régimes, dans l'objectif de passer d'une catégorie de poids à une autre, lors de leur compétition de judo.

Les dernières raisons invoquées par les personnes ayant déclaré faire des régimes, et notamment par des hommes, sont les raisons d'ordre médical. Parmi les interviewés ayant évoqué ces raisons, certains déclaraient faire ou avoir fait des régimes dans le but d'être en meilleure santé et de se sentir mieux dans leur corps, c'était notamment le cas de Mick, 39 ans. D'autres interviewés, comme Yves, 65 ans, déclaraient qu'ils n'hésiteraient pas à en faire s'ils en ressentaient le besoin. Enfin parmi nos interviewés certains déclaraient exclure totalement l'idée d'entreprendre des régimes (Georges, 34 ans, Pierre, 55 ans).

Ainsi, grâce au discours rapporté par nos interviewés lors des entretiens, nous avons dans notre questionnaire, créé 9 profils de mangeurs, pour lesquels chaque répondant devait se positionner en donnant son niveau d'accord sur une échelle allant de 1, « cette personne me ressemble tout à fait » à 4 « cette personne ne me ressemble pas du tout », puis il devait choisir le profil qui lui correspondait le plus. Préalablement nous avons demandé à chacun de se prononcer en inscrivant pour chaque profil, si le profil lui semblait plutôt correspondre à un profil de femme, à un profil d'homme ou tout aussi bien à un profil de femme qu'à un profil d'homme. Les profils sont les suivants :

- **Le profil A** : il s'agit d'une personne déclarant être très soucieuse de son poids et qui dit pratiquer des régimes régulièrement.
- **Le profil B** : il s'agit d'une personne déclarant pratiquer des régimes avant l'été, pour pouvoir exposer son corps sans complexe sur la plage.
- **Le profil C** : il s'agit d'une personne qui déclare pratiquer des régimes seulement après quelques excès alimentaires répétés, après les fêtes par exemple.
- **Le profil D** : il s'agit d'une personne qui déclare pratiquer des régimes pour avoir un corps fonctionnel, résistant et/ou performant dans le cadre d'un sport.
- **Le profil E** : il s'agit d'une personne déclarant n'avoir jamais fait de régime et ne pas souhaiter en faire.
- **Le profil F** : il s'agit d'une personne disant avoir déjà fait des régimes mais ne plus souhaiter en faire.
- **Le profil G** : il s'agit d'une personne disant faire des régimes par obligation médicale.
- **Le profil H** : il s'agit d'une personne qui envisage de faire des régimes pour des questions de santé.
- **Le profil I** : il s'agit d'une personne qui envisage de faire des régimes pour des questions d'esthétique.

#### **II.4.1. Mesure des stéréotypes sexués à l'égard de différents profils de mangeurs**

Dans le cadre de nos questions sur les profils de mangeurs, nous aurions pu nous attendre à ce que certaines personnes, par peur que leurs réponses laissent croire à des opinions socialement indésirables, choisissent d'attribuer à tous les profils la réponse « je m'imagine qu'il peut tout autant s'agir d'une femme que d'un homme ». Dans notre cas, ce type de réponse aurait pu être interprété comme une crainte de la part du répondant d'être perçu comme une personne adhérant à des stéréotypes sexués, voire d'être perçu comme une personne sexiste. Toutefois, les répondants semblent avoir joué le jeu car nous observons que sur 650 répondants, 612 (soit 94% d'entre eux) ont au moins une fois répondu qu'ils s'imaginaient le profil soit comme un profil typiquement féminin, soit comme un profil typiquement masculin et seulement 38 répondants (soit 6% d'entre eux) ont à chaque fois coché la réponse « je m'imagine qu'il peut s'agir aussi bien d'une femme que d'un homme ».

Ensuite, afin de définir si un profil était plutôt pensé comme étant un profil de femme qu'un profil d'homme, nous avons effectué des tests du Chi<sup>2</sup>. Dans un premier temps, ces tests ont été effectués à partir des réponses données aux items « je m'imagine qu'il s'agit plutôt d'une femme » et « je m'imagine qu'il s'agit plutôt d'un homme », puis si le Chi<sup>2</sup> se révélait significatif, nous poursuivions en effectuant un second test à partir des réponses données aux items « je m'imagine qu'il s'agit plutôt d'une femme » et « je m'imagine qu'il peut s'agir aussi bien d'un homme que d'une femme ». Si à ce second test le Chi<sup>2</sup>, se révélait être encore significatif, nous concluons que le profil en question était bien représenté comme appartenant plutôt à un profil de femme qu'à un profil d'homme. Cette méthode d'analyse nous permet de mettre en évidence les spécificités liées à chaque profil.

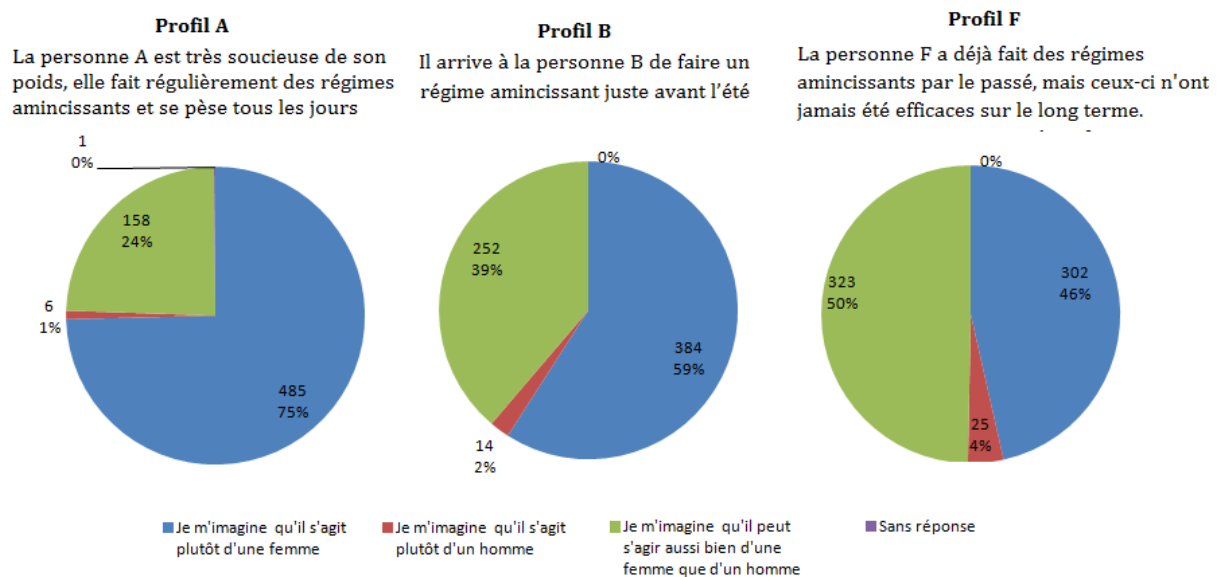
- **Profils représentés comme féminins**

Parmi les profils représentés comme correspondant plutôt à des profils de femme qu'à des profils d'homme, nous retrouvons 3 profils (Cf. Figure 24). Le premier profil est celui de la personne « A », pour lequel, les répondants devaient se prononcer sur l'item suivant : **« la personne A est très soucieuse de son poids, elle fait régulièrement des régimes aminçissants et se pèse tous les jours »**. Alors que pour 485 répondants (75%) ce profil correspond **« plutôt à un profil de femme »**, seul 6 répondants (<1%) ont déclaré qu'ils pensaient ce profil comme étant **« plutôt un profil d'homme »** ( $\chi^2=750, p<.001$ ) et 24% ont déclaré qu'ils pensaient qu'il pouvait s'agir **« aussi bien d'un profil de femme que d'homme »**. Nous retrouvons, l'idée d'une femme soucieuse de son poids et qui fait des régimes régulièrement, comme mis en évidence dans l'étude des associations de mots (Cf. Partie 2 – Chapitre 2).

Le second profil représenté comme plutôt féminin est celui de la personne B pour lequel, les répondants devaient se prononcer sur l'item suivant : **« il arrive à la personne B de faire un régime aminçissant avant l'été »**. Ainsi on observe qu'alors que pour 384 répondants (59%) ce profil correspond **« plutôt à un profil de femme »**, pour seulement 14 (2%) il s'agit **« plutôt d'un profil d'homme »** ( $\chi^2=495, p<.001$ ). Enfin, les 252 (39%) derniers répondants déclarent penser qu'il peut s'agir **« aussi bien d'une femme que d'un homme »**.

Le dernier profil représenté comme plutôt féminin est le profil de la personne F pour lequel, les répondants devaient se prononcer sur l'item suivant : **« la personne F a déjà fait des régimes aminçissants par le passé, mais ceux-ci n'ont jamais été efficaces sur le long terme... Aujourd'hui elle renonce à en faire et essaie d'accepter son corps tel qu'il est... »**. Pour 323 (50%) répondants ce profil correspond **« plutôt à un profil de femme »**, seuls 25 répondants (4%) ont mentionné qu'il s'agissait pour eux **« plutôt d'un profil d'homme »** ( $\chi^2=313, p<.001$ ) et les 46% restant ont déclaré qu'ils s'imaginaient qu'il pouvait s'agir **« aussi bien d'une femme que d'un homme »**. Nous retrouvons ici l'idée d'une femme résignée, finissant par renoncer à la pratique de régime comme cela avait pu être mis en évidence dans certains de nos entretiens (Cf. Partie 2 – Chapitre 3).

Plus tard, nous verrons aussi que sur les 115 personnes ayant sélectionné l'un de ces profils comme étant le profil leur correspondant le plus<sup>51</sup>, 102 (89%) sont des femmes alors que seules 13 personnes (11%) sont des hommes. Les femmes sont donc significativement plus nombreuses que les hommes à avoir sélectionné un profil représenté comme plutôt féminin pour se décrire ( $\chi^2=15, p<.01$ ).



**Figure 24.** Profils pensés comme correspondant plutôt à des profils de femme

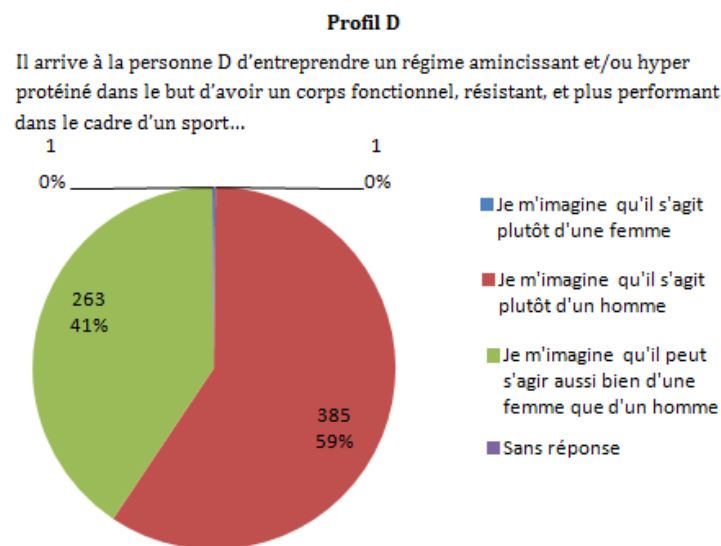
Enfin, si pour le profil A et F, les femmes sont aussi nombreuses que les hommes à avoir répondu qu'il s'agissait « *plutôt de profil de femme que d'homme* », pour le profil B ce n'est pas le cas. Ainsi, pour le profil A, parmi les 485 personnes ayant répondu qu'elles s'imaginaient « *plutôt qu'il s'agissait d'une femme* », 337 sont femmes et 138 sont des hommes ( $\chi^2 = 0,7, p>.05$ ). Pour le profil F, parmi les 302 personnes ayant répondu qu'elles s'imaginaient « *plutôt qu'il s'agissait d'une femme* » il y a 215 femmes et 87 hommes ( $\chi^2 = 0,4, p>.05$ ). Et, pour le profil B, parmi les 284 personnes ayant répondu qu'elles s'imaginaient « *plutôt qu'il s'agissait d'une femme* » il y a 185 femmes et 99 hommes ( $\chi^2 = 6, p<.05$ ). Les hommes sont donc proportionnellement plus nombreux que les femmes à penser le profil B comme plutôt féminin.

<sup>51</sup> Les répondants aux questionnaires devaient choisir l'un des profils en répondant à la question suivante : « Si vous deviez choisir une seule de ces personnes pour vous décrire, laquelle serait-elle ? »



- **Profils représentés comme masculins**

Parmi les profils représentés comme correspondant plutôt à des profils d'homme qu'à des profils de femme, nous retrouvons seulement un profil (Cf. Figure 25). Il s'agit du profil de la personne « D », pour lequel les répondants devaient se prononcer sur l'item suivant : « *Il arrive à la personne D d'entreprendre un régime amincissant et/ou hyperprotéiné dans le but d'avoir un corps fonctionnel, résistant, et plus performant dans le cadre d'un sport...* ». Pour 59% des répondants ce profil correspond « *plutôt à un profil d'homme* » et seule une personne (<1%) a répondu qu'il s'agissait « *plutôt d'un profil de femme* » ( $\chi^2=543, p<.001$ ). Les 40% restants ont déclaré qu'il pouvait s'agir « *aussi bien d'un profil de femme que d'homme* » et aucune différence significative entre les réponses des femmes et celles des hommes à cet item n'a été notée. Cependant, nous verrons plus tard, qu'alors que 42 hommes (22% d'entre eux) ont sélectionné ce profil comme étant le profil leur correspondant le plus, seulement 33 femmes l'ont choisi (7% d'entre elles). Les hommes sont donc significativement plus nombreux que les femmes à avoir sélectionné un profil représenté comme plutôt masculin pour se décrire ( $\chi^2=29,7 ; p<.001$ ).



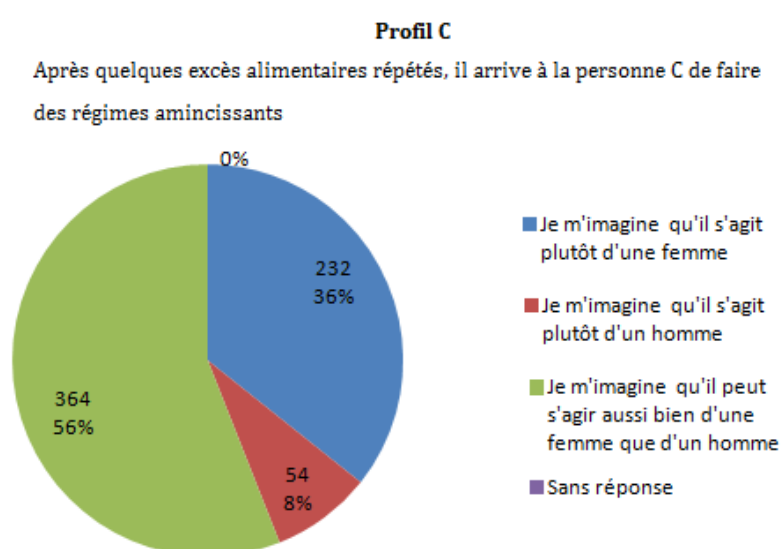
**Figure 25.** Profil pensé comme correspondant plutôt à un profil d'homme

- **Profils représentés comme étant tout autant féminins que masculins**

Les profils pensés comme représentant tout autant des profils de femme que des profils d'homme, sont ceux pour lesquels les répondants ont majoritairement

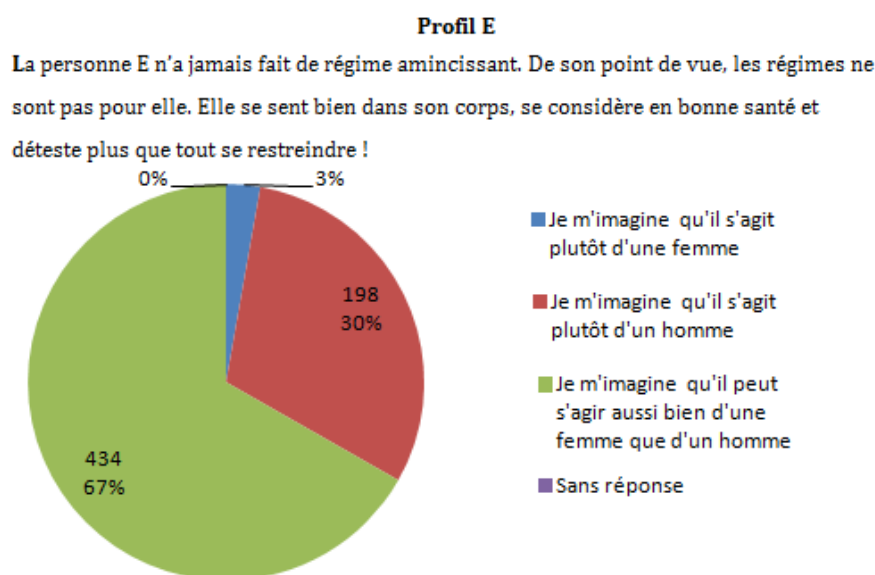
sélectionné l’item « *je m’imagine qu’il peut s’agir aussi bien d’une femme que d’un homme* » (Cf. Figure 26). Pour certains de ces profils, bien que la majorité des répondants ont déclaré qu’il pouvait tout autant s’agir d’un profil de femme que d’un profil d’homme, si nous comparons simplement les réponses données aux items « *je m’imagine qu’il s’agit plutôt d’un homme* » et « *je m’imagine qu’il s’agit plutôt d’une femme* », nous constatons que certains d’entre eux ont tout de même tendance à être perçus comme plutôt féminins, alors que d’autres ont tendance à être perçus comme plutôt masculins.

Parmi les profils représentés comme plutôt féminin figure celui de la personne C pour lequel les répondants devaient se prononcer sur l’item suivant : « ***après quelques excès alimentaires répétés, il arrive à la personne C de faire des régimes amincissants*** ». Pour 56% des répondants ce profil correspond « *aussi bien à un profil de femme qu’à un profil d’homme* ». Toutefois, si nous comparons simplement les réponses données aux items « *je m’imagine qu’il s’agit plutôt de femme* » et « *je m’imagine qu’il s’agit plutôt d’homme* », nous constatons que seulement 54 personnes (8%) ont plutôt attribué ce profil à un homme alors que 232 personnes (36%) l’ont attribué à une femme ( $\chi^2=142, p<.001$ ). Dès lors, nous pouvons conclure que ce profil est tout de même plutôt perçu comme féminin.



**Figure 26.** Profil pensé comme correspondant autant à un profil de femme que d’homme

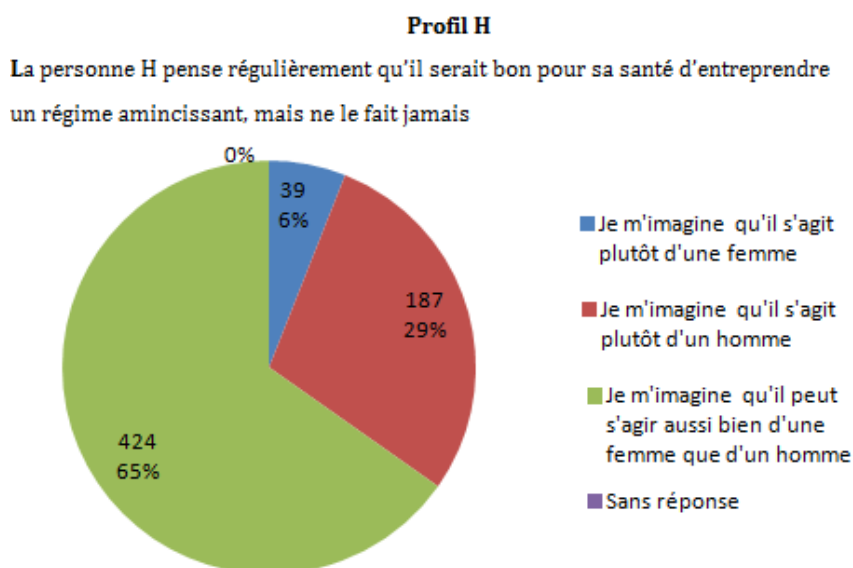
Le profil E est quant à lui perçu comme plutôt masculin. Il s'agit du profil pour lequel, les répondants devaient se prononcer sur l'item suivant : « **la personne E n'a jamais fait de régime amincissant. De son point de vue, les régimes ne sont pas pour elle. Elle se sent bien dans son corps, se considère en bonne santé et déteste plus que tout se restreindre !** ». Pour 434 répondants (67%) ce profil correspond « *aussi bien à un profil de femme qu'à un profil d'homme* ». Toutefois, si nous comparons simplement les réponses données aux items « *je m'imagine qu'il s'agit plutôt d'un homme* » et « *je m'imagine qu'il s'agit plutôt d'une femme* », nous constatons que seulement 18 (3%) personnes ont plutôt attribué ce profil à une femme alors que 198 (30%) personnes l'ont attribué à un homme (Chi2=180, p<.001).



**Figure 27.** Profil pensé comme correspondant autant à un profil de femme que d'homme

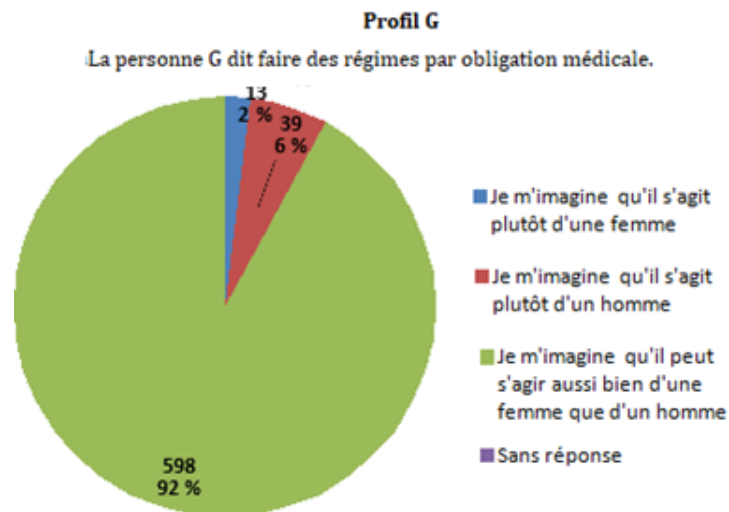
Des résultats similaires sont à constater pour le profil de la personne H, pour lequel, les répondants devaient se prononcer sur l'item suivant : « **la personne H pense régulièrement qu'il serait bon pour sa santé d'entreprendre un régime amincissant, mais ne le fait jamais** ». Pour 424 répondants (65%) des répondants ce profil correspond « *aussi bien à un profil de femme qu'à un profil d'homme* ». Toutefois, si nous comparons simplement les réponses données aux items « *je m'imagine qu'il s'agit plutôt d'un homme* » et « *je m'imagine qu'il s'agit plutôt d'une femme* », nous constatons que seulement 39 personnes (6%) ont plutôt attribué ce

profil à une femme alors que 187 personnes (29%) l'ont attribué à un homme (Chi2=117, p<.001). Ainsi, ce profil, bien que le plus souvent attribué « *aussi bien à une femme qu'à un homme* » est tout de même plutôt perçu comme « *plutôt masculin* ». Nous pouvons en conclure que de façon générale, le régime mené pour des questions de santé est principalement attribué aux hommes, alors que lorsqu'il s'agit de régime mené pour des questions d'ordre esthétique, il est principalement attribué aux femmes.



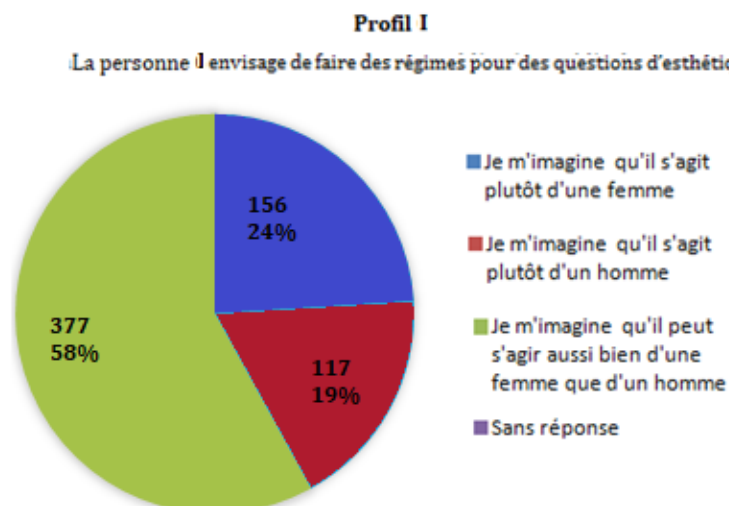
**Figure 28.** Profil pensé comme correspondant autant à un profil de femme que d'homme

Enfin, parmi les profils représentés comme pouvant appartenir tout autant à une femme qu'à un homme, nous retrouvons celui de la personne G pour lequel, les répondants devaient se prononcer sur l'item suivant : « **la personne G pratique un régime par obligation médicale, elle présente un problème de santé (obésité, allergie alimentaire, maladies diverses...)** ». Pour 92% des répondants ce profil correspond « *aussi bien à un profil de femme qu'à un profil d'homme* », pour 6% d'entre eux il correspond « *plutôt à un profil d'homme* » et enfin pour seulement 2% d'entre eux il correspond « *plutôt à un profil de femme* ».



**Figure 29.** Profil pensé comme correspondant autant à un profil de femme que d'homme

Le dernier profil représenté comme pouvant appartenir tout autant à une femme qu'à un homme et celui de la personne I pour lequel, les répondants devaient se prononcer sur l'item suivant : « *la personne I pense régulièrement qu'il serait bon pour sa ligne d'entreprendre un régime amincissant, mais ne le fait jamais* ». Pour 377 répondants (58%) ce profil correspond « *aussi bien à un profil de femme qu'à un profil d'homme* », pour 156 répondants (24%) il correspond « *plutôt à un profil de femme* » et enfin pour 117 d'entre eux (19%) il correspond « *plutôt à un profil d'homme* ».



**Figure 30.** Profil pensé comme correspondant autant à un profil de femme que d'homme

- **Synthèse**

Ces résultats ont permis de montrer que les répondants pouvaient catégoriser des profils de mangeur en fonction de leur genre présumé. Pour eux, un mangeur soucieux de son poids et effectuant des régimes régulièrement est plutôt une femme (profil A), tout comme le mangeur effectuant des régimes à l'approche de l'été (profil B). On retrouve ici, l'idée d'une femme soucieuse de son poids et qui fait des régimes régulièrement, comme mis en évidence dans l'étude d'association de mots, même si les résultats montrent aussi, que cette femme peut aussi être vue comme une femme résignée, finissant par renoncer à la pratique de régime (profil F).

D'autres profils de mangeurs comme celui de la personne pratiquant des régimes dans le but d'avoir un corps fonctionnel et résistant (profil D) ou encore celui de la personne disant n'avoir jamais fait de régime et ne pas souhaiter en faire (profil E) sont par les répondants, majoritairement associés à des hommes. Pour le profil D, on retrouve ici l'idée du régime du sportif mis en évidence dans l'étude 1, alors que pour le profil E, c'est davantage l'idée de la rareté du régime chez les hommes qui semble être mise en évidence.

Enfin les autres profils peuvent, pour les répondants, être tout autant attribué à des femmes qu'à des hommes. C'est le cas du mangeur déclarant faire des régimes après quelques excès alimentaires (profil C), du mangeur disant faire des régimes par obligation médicale (profil G) ou enfin, du mangeur qui envisage d'en faire pour des questions de santé (profil H) ou encore celui qui envisage d'en faire pour des questions d'esthétique (profil I) sans pour autant sauter le pas.

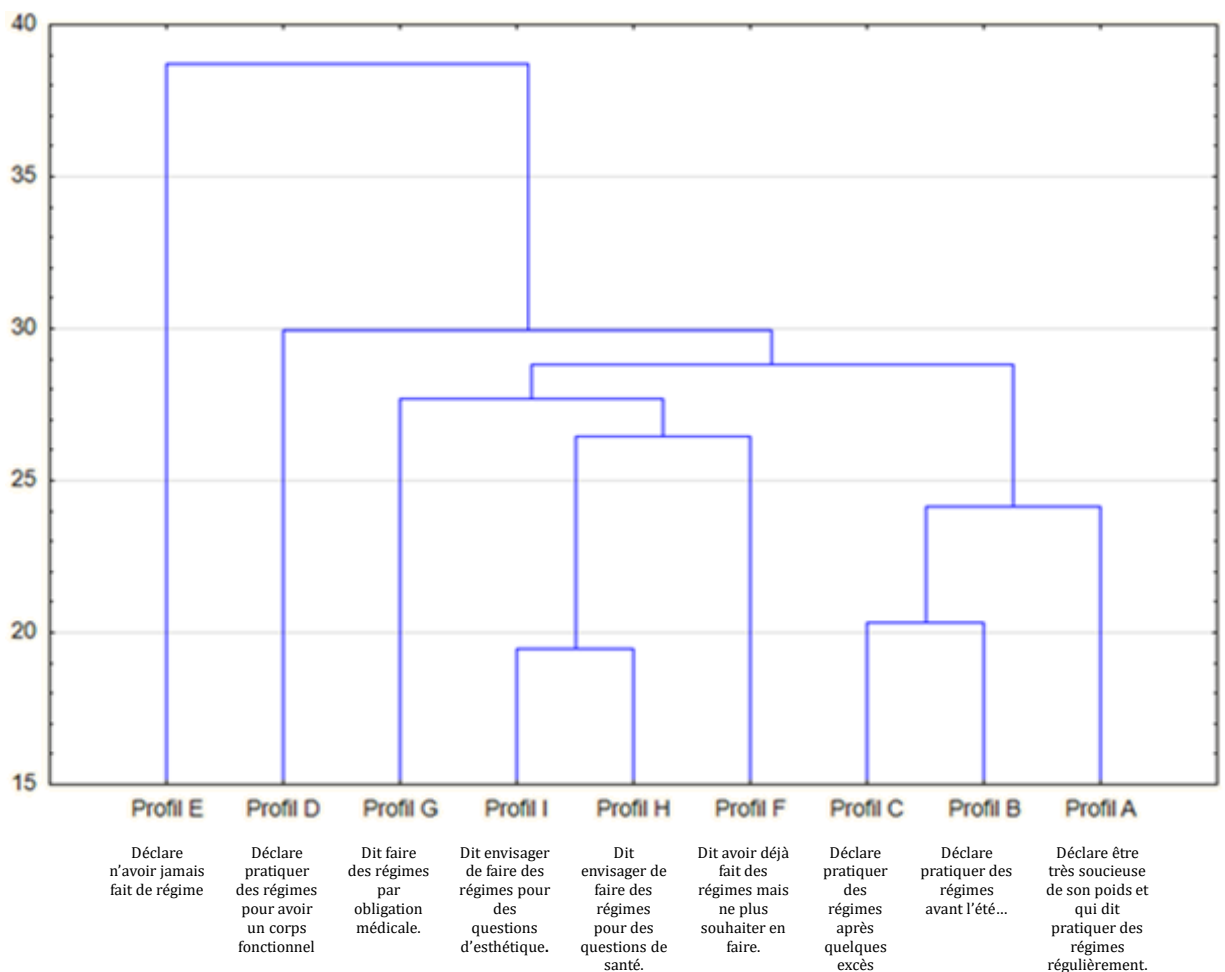
## II.4.2. Mesure de l'adhésion aux différents profils de mangeurs

Après avoir demandé à chacun des répondants de se prononcer en inscrivant pour chaque profil, si le profil lui semblait plutôt correspondre à un profil de femme, à un profil d'homme ou tout aussi bien à un profil de femme que d'homme, nous leur avons demandé de se prononcer en donnant leur niveau d'accord sur une échelle allant de 1, « cette personne me ressemble tout à fait » à 4 « cette personne ne me ressemble pas du tout ». La classification descendante hiérarchique ci-dessous (Cf. Figure 31) prend en compte les réponses à cette question. Elle témoigne de l'existence d'association/dissociation entre les choix des différents profils de mangeurs.

Dès le haut de l'arborescence nous observons, que le choix du profil E se dissocie de tous les autres profils, ce profil est le seul qui se réfère à une personne n'ayant jamais fait de régimes et ne souhaitait pas en faire. Les autres profils, se réfèrent tous à une personne ayant déjà fait un régime ou envisageant d'en faire un. Parmi ces profils, le profil D est dissocié des autres profils. Il correspond à la personne qui déclare pratiquer des régimes pour avoir un corps fonctionnel et résistant. Notre précédente analyse a montré qu'il s'agissait d'un profil pensé comme masculin, tout comme le profil E. Les profils représentés comme masculins, se situent donc sur la gauche du graphique et se dissocient de tous les autres profils, ce qui n'est pas sans rappeler certains de nos précédents résultats montrant que les « régimes » fait par les hommes sont des régimes très spécifiques et qu'ils ne se sont pas envisagés de la même manière que ceux suivis par des femmes.

Si nous poursuivons notre observation du graphique nous remarquons que l'arborescence se scinde en deux branches. Du côté gauche, le profils G (celui de la personne qui fait un régime par obligation médicale), le profil F (celui de la personne qui a déjà fait un régime mais qui ne souhaite plus en faire), le profil I (celui de la personne qui envisage de faire un régime pour des questions d'esthétiques) et le profil H (celui de la personne qui envisage de faire un régime pour des questions de santé) s'opposent au profil C (celui de la personne qui déclare pratiquer des régimes seulement après quelques excès alimentaires répétés, après les fêtes), au profil B

(celui de la personne déclarant pratiquer des régimes avant l'été, pour pouvoir exposer son corps sans complexe sur la plage) et au profil A (celui de la personne déclarant être très soucieuse de son poids et qui dit pratiquer des régimes régulièrement) situés à droite de l'arborescence. Ces profils de personnes se distinguent par le rapport qu'elles entretiennent au régime. D'un côté, les profils A, B et C, représentent des profils de personnes étant dans une démarche active de régime, elles font des régimes ponctuellement ou de manière régulière et le font volontairement. De l'autre, les profils G, F, I et H représentent des personnes qui ne sont pas dans une démarche active de régime, soit elles envisagent d'en faire un (profil I et H), soit elles en ont fait par le passé mais ne souhaitent plus en faire (profil F). Seul le profil G représente une personne faisant un régime, cependant à la différence des profils A, B et C, sa pratique de régime est vue comme une obligation.



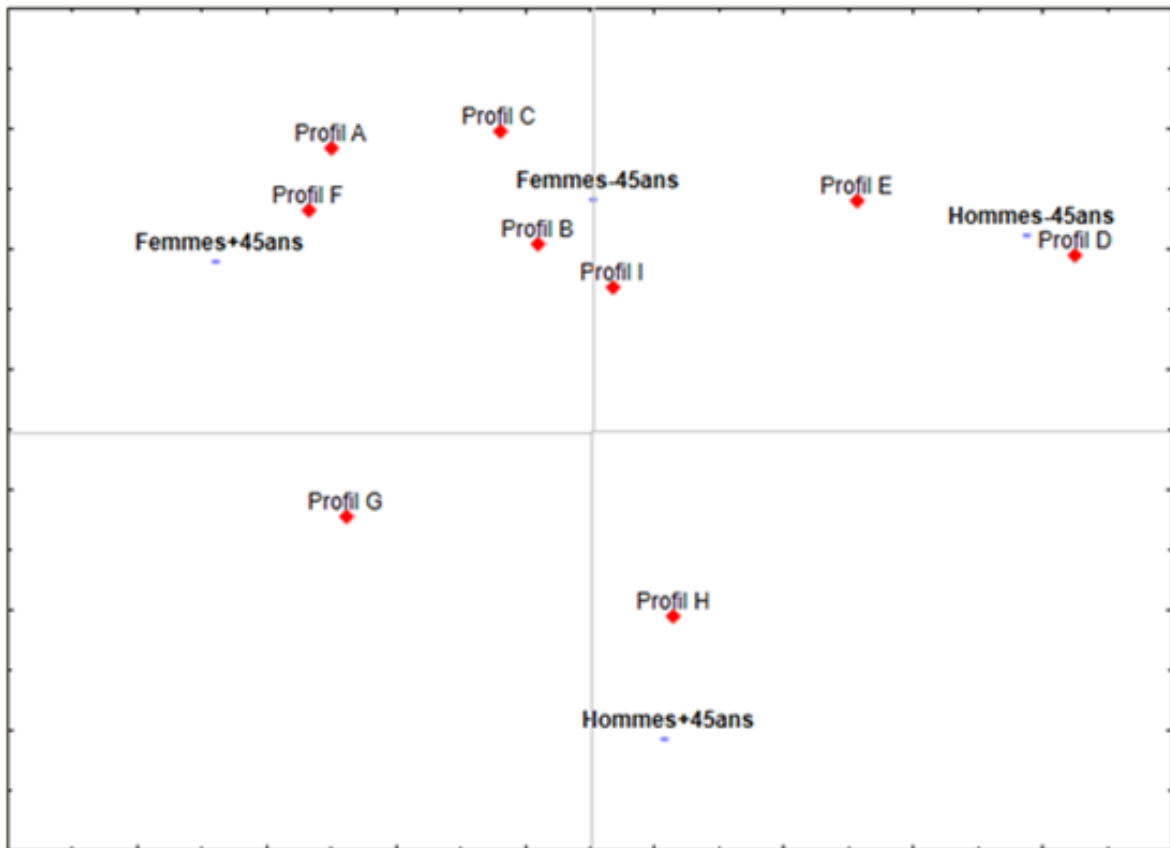
**Figure 31.** Typologie des choix des profils de mangeurs



Si les éléments ci-dessus confirment et résument certains de nos précédents résultats, il nous a semblé pertinent de poursuivre l'analyse. Dans notre questionnaire, les répondants devaient se positionner en choisissant le profil qui leur correspondait le plus. Ils devaient alors sélectionner un seul profil parmi les 9 profils proposés.

L'analyse factorielle des correspondances ci-dessous (Cf. Figure 32), nous permet d'avoir un aperçu synthétique des profils les plus choisis par les individus en fonction de leur genre (F ou M) et de leur âge (plus de 45 ans et moins de 45 ans). A partir du graphique (Cf. Figure 32), nous observons que le facteur 1 (qui rend compte de 72% de la variance totale) marque une opposition entre les profils A (*celui de la personne très soucieuse de son poids, qui fait régulièrement des régimes amincissants et se pèse tous les jours*) et F (*celui de la personne qui a déjà fait des régimes par le passé mais qui ne souhaite plus en faire*) choisis par des femmes, et les profils E (*celui de la personne qui n'a jamais fait de régime*) et D (*celui de la personne qui déclare pratiquer des régimes pour avoir un corps fonctionnel et résistant*) choisis par des hommes de moins de 45 ans. Il semble donc exister un impact du genre et de l'âge des répondants dans le choix de ces profils. D'un côté, des profils typiquement associés « aux femmes » et majoritairement choisis par des femmes, de l'autre, des profils typiquement associés « aux hommes » et majoritairement sélectionnés par des hommes de moins de 45 ans.

Le facteur 2 (qui rend compte de 21% de la variance totale) marque quant à lui une opposition entre les hommes de plus de 45 ans ayant choisi le profil H (*celui de la personne qui envisage de faire un régime pour des questions de santé*) et le profil G (*celui de la personne qui fait un régime par obligation médicale*) et les personnes ayant choisi le profil C (*celui de la personne qui déclare pratiquer des régimes seulement après quelques excès alimentaires répétés, après les fêtes*).



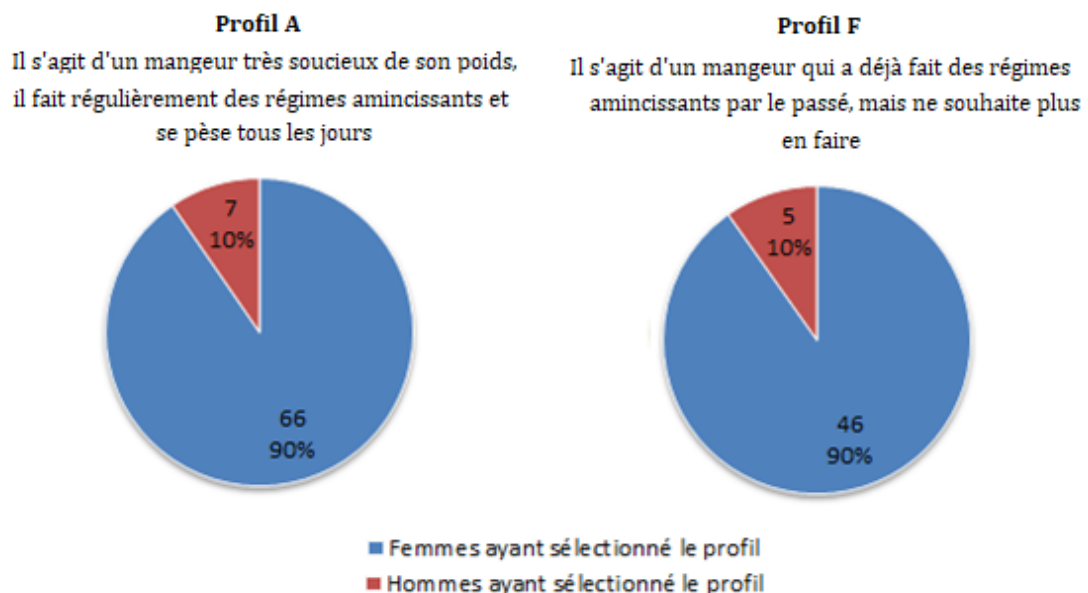
**Figure 32.** Analyse factorielle des correspondances

Dans les parties qui suivent, des calculs de Chi2 vont nous permettre de mettre en évidence quels profils sont majoritairement choisis par les femmes et quels profils sont majoritairement choisis par des hommes. Les Chi2 calculés tiennent toujours compte de la proportion de femmes et d'hommes présent dans notre échantillon. Nous analyserons les résultats obtenus au regard de nos précédentes analyses et vérifierons si les femmes et les hommes choisissent (ou non) des profils en lien avec ceux pensés comme étant assigné à une personne de leur genre.

- **Profils majoritairement sélectionnés par des femmes**

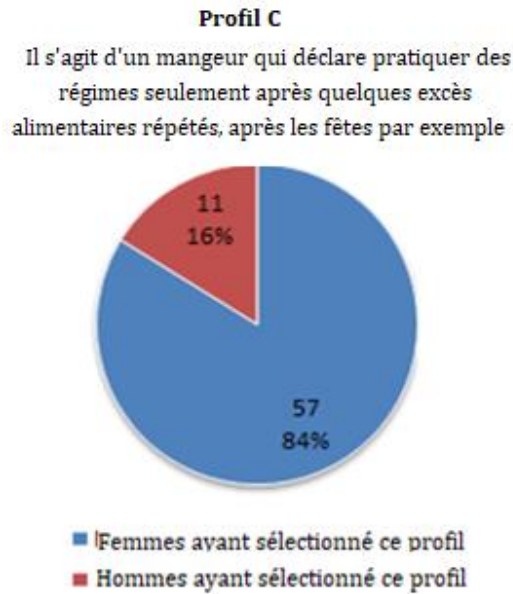
Parmi les profils majoritairement sélectionnés par des femmes pour se décrire, nous retrouvons 3 profils. Parmi ces 3 profils, 2 sont représentés comme appartenant davantage à des profils de femme qu'à des profils d'homme, il s'agit des profils A et F (Cf. Figure 33). L'autre profil majoritairement choisi par des femmes est représenté comme pouvant appartenir tout aussi bien à un profil de femme qu'à un profil d'homme, il s'agit du profil C (Figure 34).

Concernant les deux profils représentés comme féminins et majoritairement sélectionnés par des femmes, nous retrouvons le profil de la personne A, qui disait être très soucieuse de son poids et pratiquer régulièrement des régimes. Ce profil a été sélectionné par 73 répondants en tout (11%) et a été proportionnellement plus choisi par des femmes que par des hommes ( $\text{Chi}^2=16,3, p<.01$ ) : 66 femmes (90%) l'ont sélectionné contre seulement 7 hommes (10%). L'autre profil représenté comme féminin et majoritairement choisi par des femmes ( $\text{Chi}^2=10,7, p<.01$ ) et celui de la personne F, qui disait avoir fait des régimes par le passé mais qui y renonçait aujourd'hui. Il a été choisi par 51 répondants (8%) dont 46 femmes (90%) et seulement 5 hommes (10%).



**Figure 33.** Profils « féminins » majoritairement sélectionnés par des femmes

Concernant le profil représenté comme pouvant appartenir « *tout aussi bien à un profil de femme qu'à un profil d'homme* » et majoritairement sélectionnés par des femmes pour se décrire ( $\text{Chi}^2=6,9, p<.05$ ), nous retrouvons le profil de la personne C. Celle-ci déclarait faire des régimes après quelques excès alimentaires. Ce profil a été sélectionné par 68 répondants (10%), dont 57 sont des femmes (84%) et 11 sont des hommes (16%) (Cf. Figure 34).



**Figure 34.** Autre profil majoritairement sélectionné par des femmes

Afin, de savoir s'il existait des corrélations entre le choix des différents profils et les réponses aux différents items du questionnaire, nous avons demandé aux répondants, pour chaque profil, d'indiquer sur une échelle de 1 à 4, si le profil ne lui ressemblait « pas du tout » (codé 1) ou s'il lui ressemblait « énormément » (codé 4). Nous avons ensuite effectué des tests de corrélation entre les réponses à cette question et d'autres questions en rapport avec les pratiques alimentaires et le rapport au corps. Au niveau des résultats, si l'on s'attache aux 3 profils majoritairement sélectionnés par des femmes (profil : A, C & F), nous remarquons qu'ils sont tous corrélés positivement avec les réponses à l'item « je veux être plus mince » et tous corrélés négativement avec les réponses à l'item « vous aimez votre corps ». Ce qui signifie que plus les personnes disent que ce profil leur ressemble plus elles déclarent vouloir être minces et moins elles disent aimer leur corps <sup>52</sup>(Cf. Tableau 42). Par ailleurs, nous remarquons une corrélation positive entre le choix des profils A et C et les réponses à l'indice de contrôle de l'alimentation, seul pour le profil F, la corrélation n'est pas significative. Ce profil est donc un peu à part, ce qui peut être expliqué par le fait que « la personne F » a renoncé à entreprendre des régimes.

<sup>52</sup> Ce qui n'est pas le cas pour tous les profils, nous le verrons plus bas, en étudiant les profils majoritairement sélectionnés par des hommes

De plus, nous observons une corrélation positive entre le choix du profil C et l'âge du répondant. Ce qui signifie que plus les répondants sont âgés, plus ils ont tendance à déclarer que le profil C leur ressemble. Enfin, si les corrélations que nous mettons en évidence ci-dessus s'observent aussi bien pour les femmes que pour les hommes, c'est à l'exception d'une corrélation positive entre le choix du profil F et l'âge des répondants ( $r=0,1$  ;  $p<.05$ ). Cette corrélation positive ne s'observe que pour les femmes. Ainsi, si nous avons constaté que plus les femmes étaient âgées plus elles avaient tendance à choisir le profil F pour se décrire cette corrélation n'apparaissait pas significative dans le cas des hommes.

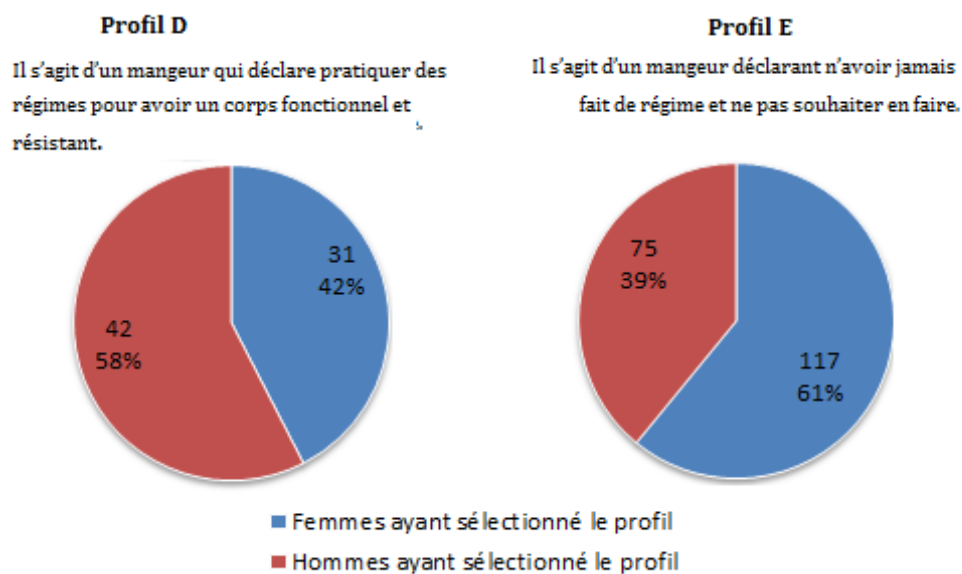
Corrélations	Profil a « Fait régulièrement des régimes... »	Profil c « Fait des régimes après des excès... »	Profil f « A déjà fait des régimes par le passé... »
Indice de contrôle de l'alimentation	0,3**	0,2***	0,0 (ns)
Vous aimez votre corps	-0,3***	-0,3***	-0,2***
Je veux être plus mince	0,4***	0,4***	0,3***
Age	-0,1	0,1***	0,1

Corrélation de Spearman : ns non significatif ; \*\*  $P < .01$ , \*\*\*  $P < .001$

**Tableau 42.** Tableau de corrélation entre variables

- **Profils majoritairement sélectionnés par des hommes**

Parmi les profils majoritairement sélectionnés par des hommes, nous retrouvons deux profils (Cf. Figure 35). Tout d'abord, le profil de la personne D qui disait parfois entreprendre un régime amincissant et/ou hyperprotéiné dans le but d'avoir un corps fonctionnel, résistant, et plus performant dans le cadre d'un sport. Il s'agit d'un profil représenté comme masculin. Ce profil a été sélectionné par 73 répondants (11%) et a été choisi par 42 hommes (58%) et 31 femmes (42%) comme étant le profil qui leur ressemblait le plus. Il est donc proportionnellement plus choisi par des hommes que par des femmes ( $\text{Chi}^2=29,7$  ;  $p<.001$ ). Il en est de même pour le profil de la personne E, qui déclarait n'avoir jamais fait de régime. En tout 192 (30%) répondants ont sélectionné ce profil, parmi ceux-ci, 117 (61%) sont des femmes et 75 (39%) sont des hommes ( $\text{Chi}^2=11$ ,  $p<.05$ ).



**Figure 35.** Profils « masculins » majoritairement sélectionnés par des hommes

Comme nous l'avons fait avec les profils majoritairement sélectionnés par des femmes, si l'on s'intéresse à la corrélation relative au choix de ces profils et aux réponses aux autres items, nous remarquons que contrairement aux profils qui avaient été sélectionnés par des femmes, les profils D et E choisis majoritairement par des hommes ne sont pas corrélés négativement avec les réponses à l'item « vous aimez votre corps ». Au contraire, si pour le profil D, nous n'observons pas de corrélations significatives, pour le profil E, la corrélation est positive, ce qui signifie que plus les personnes disent que le profil E leur ressemble, plus elles disent aimer leur corps. Par ailleurs, pour ces deux profils et encore une fois, contrairement aux profils majoritairement sélectionnés par des femmes, nous remarquons une corrélation non significative pour le profil D et une corrélation négative pour le profil E, avec les réponses à l'item « je souhaite être plus mince ». Ce qui signifie que plus les répondants disent que ce profil leur ressemble, moins ils déclarent souhaiter être minces. Enfin, en ce qui concerne le choix de ces profils et l'indice de contrôle, nous remarquons que, si le profil D est, tout comme l'étaient les profils A et C (majoritairement sélectionnés par des femmes), corrélé positivement avec l'indice de contrôle de l'alimentation, ce n'est pas le cas du profil E pour lequel la corrélation observée est négative. Enfin, nous observons une corrélation négative entre le choix

des profils d et e et l'âge du répondant. Ce qui signifie, comme l'avait déjà montré notre AFC (Cf. Figure 32) que plus les répondants sont jeunes plus ils ont tendance à déclarer que ces profils leur ressemblent (Cf. Tableau 43).

Corrélations	Profil d « Fait des régimes pour avoir un corps fonctionnel... »	Profil e « N'a jamais fait de régime ... »
Indice de contrôle de l'alimentation	0,4***	-0,3***
Vous aimez votre corps	0,04 (ns)	0,4***
Je veux être plus mince	-0,07 (ns)	-0,3***
Age	-0,2**	-0,1***

Corrélation de Spearman : <sup>ns</sup> non significatif, \*\*P<.01, \*\*\*P<.001

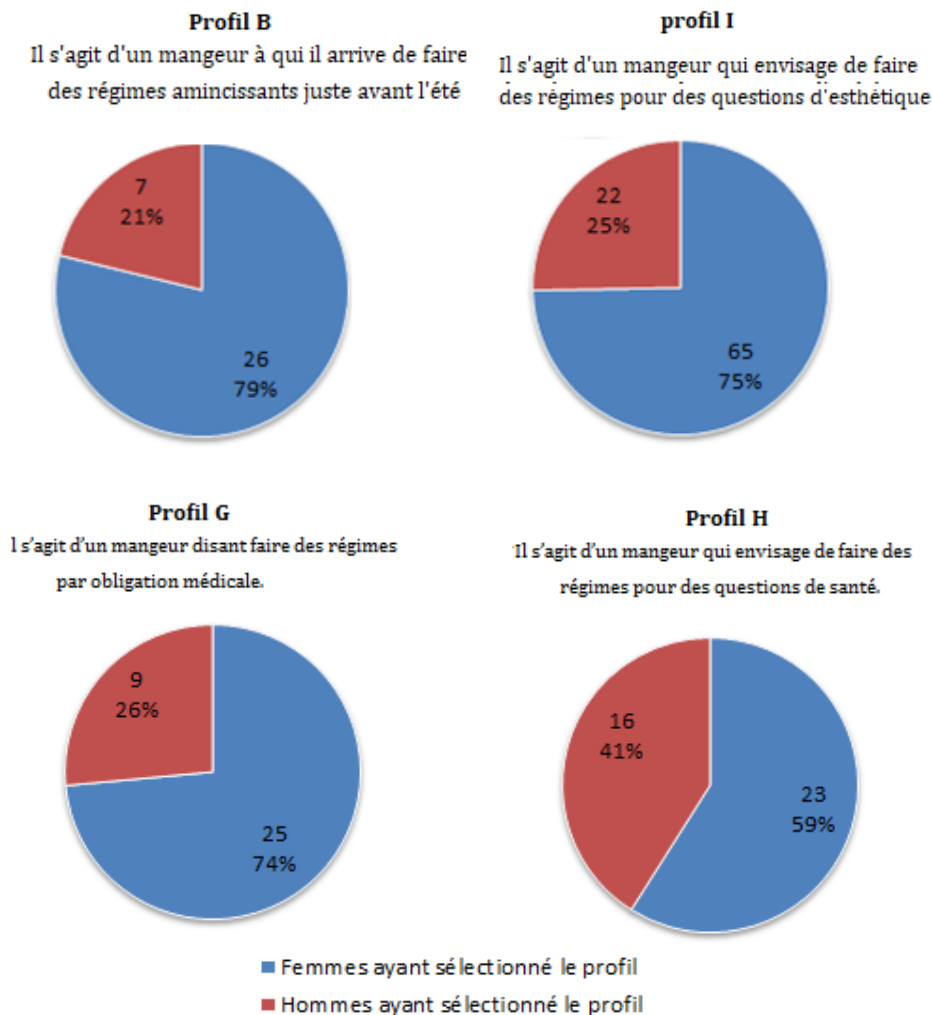
**Tableau 43.** Tableau de corrélation entre variables

- **Profils tout autant sélectionnés par des femmes et par des hommes**

Les profils ayant été autant sélectionnés par des femmes que par des hommes sont tous des profils représentés comme pouvant appartenir « *tout aussi bien à des profils de femme qu'à des profils d'homme* », à l'exception de celui de la personne B (Cf. Figure 36). Ce profil n'a été choisi que par 34 répondants (5%), dont 26 (79%) sont des femmes et 7 (21%) sont des hommes ( $\text{Chi}^2 = 1,3$ ;  $p > .05$ )<sup>53</sup>. Il correspond au profil de la personne à qui il arrivait de faire des régimes amincissants juste avant l'été. Ensuite, nous retrouvons le profil de la personne G, qui disait pratiquer des régimes par obligation médicale. Ce profil a été sélectionné par 34 répondants (5%) parmi lesquels 25 (74%) sont des femmes et 9 (26%) sont des hommes ( $\text{Chi}^2 = 0,2$ ;  $p > .05$ ). Nous retrouvons également le profil de la personne H, qui disait envisager de faire des régimes pour des questions de santé sans ne jamais sauter le pas. Ce profil a été sélectionné par 39 répondants (6%), parmi eux, 23 (59%) sont des femmes et 16 (41%) sont des hommes ( $\text{Chi}^2 = 2,3$ ;  $p > .05$ ). Enfin nous retrouvons le profil de la personne I, qui disait penser régulièrement à faire un régime pour sa ligne mais ne

<sup>53</sup> Pour rappel, les  $\text{Chi}^2$  calculés tiennent compte de la proportion de femmes et d'hommes présents dans notre échantillon.

jamais le faire. Ce profil a été sélectionné par 87 (13%) répondants dont 65 (75%) sont des femmes et 22 (25%) sont des hommes ( $\chi^2 = 1,7 ; p > .05$ ).



**Figure 36.** Profils autant sélectionnés par des femmes que par des hommes

Comme nous l'avons fait avec les profils majoritairement sélectionnés par des femmes et ceux majoritairement sélectionnés par des hommes, si l'on s'intéresse aux corrélations relatives au choix de ces profils avec les réponses aux autres items, nous remarquons que les profils B, G, H et I, tout comme les profils qui avaient majoritairement été sélectionnés par des femmes, sont corrélés négativement avec les réponses à l'item « vous aimez votre corps ». Par ailleurs, pour ces quatre profils et encore une fois, tout comme cela avait été le cas des profils majoritairement sélectionnés par des femmes, nous remarquons une corrélation positive avec les



réponses à l’item « je souhaite être plus mince » ce qui signifie que plus les répondants disent que ces profils leur ressemblent, plus ils déclarent souhaiter être minces. Enfin, en ce qui concerne le choix de ces profils et l’indice de contrôle, nous remarquons que si les profils B et G sont, tout comme l’étaient les profils A, B, C (majoritairement sélectionnés par des femmes), corrélés positivement avec l’indice de contrôle de l’alimentation, ce n’est pas le cas du profil H et du profil I pour lesquels on observe une corrélation négative. Ceci peut être expliqué par le fait que la personne B et la personne G, contrairement à la personne H et la personne I sont dans une démarche active de régime.

De plus, nous observons une corrélation significative entre les choix des profils G et I et l’âge du répondant. Toutefois, si cette corrélation est positive dans le cas du choix du profil G, elle est négative dans le cas du choix du profil I. Ce qui signifie que, plus les répondants sont âgés plus ils ont tendance à déclarer que le profil G leur ressemble et que, plus les répondants sont jeunes, plus ils ont tendance à déclarer que le profil I leur ressemble. Enfin, si à première vue nous n’observons pas de corrélation significative entre le choix du profil H et l’âge, ceci n’est pas le cas si l’on s’intéresse exclusivement aux réponses des hommes. Car, pour eux, nous observons une corrélation positive entre l’âge et le choix du profil H ( $r=0,16$  ;  $p<.05$ ). Ce qui signifie, comme l’avait déjà montré notre AFC (Cf. Figure 32), que plus les répondants sont âgés plus ils ont tendance à déclarer que ce profil leur ressemble (Cf. Tableau 44).

<b>Corrélations</b>	<b>Profil b</b> « Fait des régimes avant l’été... »	<b>Profil g</b> « Fait des régimes par obligation médicale »	<b>Profil h</b> « Envisage de faire des régimes pour des raisons de santé »	<b>Profil i</b> « Envisage de faire un régime... »
<b>Indice de contrôle de l’alimentation</b>	0,2***	0,2***	-0,1**	-0,1**
<b>Vous aimez votre corps</b>	-0,3***	-0,2***	-0,3***	-0,3***
<b>Je veux être plus mince</b>	0,4***	0,2***	0,3***	0,4***
<b>Age</b>	-0,1	0,2***	0,1	-0,4**

Corrélation de Spearman : <sup>ns</sup> non significatif ; \*\* P <.01, \*\*\*P<.001

**Tableau 44.** Tableau de corrélation entre variables

- **Synthèse**

Ces résultats confirment à la fois ceux de la phase qualitative et ceux de l'analyse du test d'association. Ils montrent que les régimes font l'objet d'une attribution différenciée selon qu'ils soient attribués aux femmes ou aux hommes. Ils permettent également de montrer que les femmes et les hommes s'identifient majoritairement à des profils perçus comme typiques du genre auquel ils appartiennent.

Ainsi, si les femmes sont plus nombreuses que les hommes à s'identifier au profil de la personne soucieuse de son poids et qui fait des régimes régulièrement (Profil A) ou encore à celui de la personne qui a fait de nombreux régimes par le passé mais qui y renonce aujourd'hui (Profil F), les hommes sont quant à eux plus nombreux qu'elles à s'identifier au profil de la personne qui dit n'avoir jamais fait de régime et ne pas vouloir en faire (Profil E) ou encore à celui de la personne qui dit en faire dans le but d'avoir un corps fonctionnel, résistant et/ou plus performant dans le cadre d'un sport (Profil D).

Ces résultats traduisent le rapport qu'entretiennent les femmes et les hommes à leur corps et à leur alimentation et semblent être le reflet de l'intériorisation des normes sexuées en vigueur. Ils rappellent de plus des éléments obtenus dans le cadre de nos entretiens (Cf. Partie 2 – Chapitre 3). Par exemple, ceux montrant des hommes refusant de nommer leurs pratiques de contrôle alimentaire « régime », excepté lorsqu'il s'agissait de pratiques ayant un but thérapeutique et/ou de pratiques menées dans le cadre d'un sport.

En invoquant ces raisons, ils exprimaient des comportements en adéquation avec les normes liées à la pratique de régime chez les individus de leur genre. Nous pouvons ainsi penser qu'en s'identifiant à des profils perçus comme typiques du genre auquel ils appartiennent, les individus peuvent volontairement montrer une image d'eux, en adéquation avec les normes sociales sexuées en vigueur.

## II.5. Comparaisons de profils de répondants

Pour finir et avant d'analyser les réponses à la dernière question de notre questionnaire, nous avons souhaité présenter les caractéristiques de 4 profils de répondants, constitués à partir de leur genre déclaré et de leur réponse aux questions sur les régimes. Le but étant d'avoir un aperçu global des caractéristiques moyennes des individus déclarant avoir déjà fait des régimes et de ceux qui disent n'en avoir jamais fait. Nous souhaitons également observer s'il existe une concordance entre les représentations d'une femme au régime et d'un homme au régime mises en évidence dans l'étude d'association de mots et les pratiques déclarées par les individus. Ci-dessous, nous comparons les profils des femmes disant avoir déjà fait un régime à ceux des femmes disant n'en avoir jamais fait, puis, nous ferons la même chose pour les hommes.

- **Les femmes qui disent n'avoir jamais suivi de régime (n=169) versus les femmes qui disent avoir déjà suivi un régime (n=286)**

Les femmes déclarant faire ou avoir déjà fait des régimes visant à perdre ou à prendre du poids sont âgées en moyenne de 32 ans, elles mesurent en moyenne 1m64, pèse 65kg et ont un IMC moyen de 24. Leur taille ( $U=16840$  ;  $p<.001$ ), leur poids ( $U=17685$  ;  $p<.001$ ) et leur IMC ( $U=14519$  ;  $p<.001$ ) sont significativement plus élevés que celui des femmes déclarant ne pas souhaiter entreprendre de régime ou ne pas en avoir le courage. La femme au régime, décrite comme mince dans le cadre de l'étude d'association de mots, ne semble donc dans la réalité pas plus mince que les autres femmes. Ces autres femmes plus jeunes que les femmes disant avoir déjà fait un régime, sont âgées en moyenne de 26 ans, elles mesurent 1m66, pèse 60 kg et ont un IMC de 21,5 soit dans la norme médicale en vigueur. Elles ont par ailleurs un score significativement inférieur à celui des femmes disant faire un régime, à l'indice de contrôle de l'alimentation ( $U=16732$  ;  $p<.001$ ). Elles se disent également plus satisfaites de leur corps ( $U=15717$  ;  $p<.001$ ). Nous retrouvons ici l'idée de maîtrise de l'alimentation et d'insatisfaction corporelle mentionnée dans les associations recueillies après induction de l'expression « une femme au régime » dans le cadre de l'étude 1. Ces résultats ne sont par ailleurs pas sans rappeler ceux de l'étude de Masson, (2004)

montrant que les femmes déclarant une expérience de régime disent moins aimer leur corps que les autres.

- **Les hommes qui disent n'avoir jamais suivi régime (n=120) versus les hommes qui disent avoir suivi de régime (n=75)**

Dans notre échantillon, les hommes déclarant faire ou avoir déjà fait des régimes visant à perdre ou à prendre du poids sont âgés en moyenne de 32 ans, ils mesurent en moyenne 1m77, pèse 78kg et ont un IMC moyen de 25,04. Tout comme cela était le cas pour les femmes, leur poids ( $U=9588$ ;  $p<.001$ ) et leur IMC ( $U=9696$ ;  $p<.001$ ) sont significativement plus élevés que celui des hommes déclarant ne pas souhaiter entreprendre de régime ou ne pas en avoir le courage. Ceux-ci sont âgés en moyenne de 31 ans mesure 1m76, pèse 71 kg et ont un IMC de 22,9 soit dans la norme médicale en vigueur. Les hommes déclarant n'avoir jamais suivi de régime ont par ailleurs, comme cela était le cas pour les femmes, un score significativement inférieur à celui des hommes disant faire un régime, à l'indice de contrôle de l'alimentation ( $U=2171$ ;  $p<.001$ ) et ils se disent également plus satisfait de leur corps ( $U=3610$ ;  $p<.001$ ).

Par ailleurs, contrairement à ce que l'on aurait pu imaginer en prenant appui sur les résultats du test d'association et sur les résultats des entretiens, les hommes au régime ne disent pas vouloir être plus musclés que les autres ( $U=3785$ ;  $p>.05$ ). L'homme au régime, décrit comme un homme musclé dans le cadre de l'étude d'association de mots, ne semble donc lorsque l'on s'intéresse aux déclarations de nos répondants, pas plus musclé que les autres hommes. La musculature, plus qu'une caractéristique de l'homme au régime serait donc une caractéristique recherchée de l'homme (qu'il soit ou non au régime).

Si les résultats présentés jusqu'ici permettent la mise à jour des représentations et des pratiques relatives au régime, aucune des questions analysées jusqu'à présent ne permettait le recueil d'une expression libre. De ce fait, afin de connaître le ressenti des répondants nous avons voulu analyser les réponses à la dernière question de notre questionnaire. Celle-ci leur laissait la possibilité de donner un avis après avoir répondu à l'ensemble de notre questionnaire.

## **II.6. Analyse des commentaires postés en fin de questionnaire**

La dernière question de notre questionnaire était une question ouverte. Elle laissait la possibilité aux répondants de s'exprimer librement sur leur ressenti, après avoir répondu à l'ensemble du questionnaire. En tout, 100 personnes, 72 femmes et 28 hommes âgés en moyenne de 28,5 ans ont déposé un commentaire<sup>54</sup>. Ces commentaires ont fait l'objet d'une analyse de contenu thématique (Bardin, 2013) devant nous permettre, entre autres, de mieux saisir les limites de notre questionnaire.

Les critiques positives et/ou négatives formulées par les répondants ont été regroupées dans une classe contenant 69% de l'ensemble des commentaires déposés. Les précisions formulées par les répondants ont été regroupées dans une classe contenant 24% de l'ensemble des commentaires déposés. Enfin les 7 derniers commentaires (7% de l'ensemble des commentaires), étaient des commentaires de personnes que nous connaissons de près ou de loin et qui par un petit mot de fin, dévoilaient leur identité (afin de préserver l'anonymat de ces personnes nous ne détaillerons pas le contenu de cette classe). Dans les parties qui suivent après avoir très brièvement expliqué le contenu de la classe baptisée « précisions personnelles apportées par les répondants », nous nous focaliserons sur les critiques qu'ils ont formulées à propos de notre questionnaire.

- **Précisions personnelles apportées par les répondants**

En tout, 24 personnes ont apporté des précisions personnelles les concernant à la fin de notre questionnaire (24% des commentaires). Ces précisions concernent par exemple la manière dont elles ont perdu du poids. C'est le cas d'une jeune femme de 25 ans, précisant qu'elle avait réussi à perdre du poids en regardant des vidéos sur Youtube, chose qu'elle n'avait jamais réussi à faire par le biais d'une autre méthode (Ex : aide d'un médecin, d'un diététicien...). D'autres personnes, précisaient que l'âge avait eu une influence sur l'image qu'elles avaient de leur corps. Elles déclaraient se sentir moins bien ou mieux dans leur corps, en avançant en âge. Enfin, d'autres

---

<sup>54</sup> Une dizaine de commentaires ne comprenaient qu'un signe de ponctuation (ex : « . ») ou la mention « RAS » ou « fait », nous ne les avons pas traités.

répondantes précisait, que le seul régime qu'elles avaient suivi au cours de leur vie avait été fait suite à une grossesse et/ou qu'elles n'arrivaient plus à retrouver le poids d'avant leur grossesse.

- **Critiques du questionnaire**

En tout 69 personnes (69% des personnes ayant déposé un commentaire) ont émis des critiques positive et/ou négative à propos de notre questionnaire. La plupart (40 soit 58% d'entre elles) ont déposé des critiques positives ou des messages d'encouragement. D'autres en revanche, ont ciblé certaines questions jugées difficiles, mal posées ou inappropriées à l'étude. Nous notons par exemple, 5 commentaires visant spécifiquement les questions sur les figurines de Stunkard, ceux-ci sont de deux ordres. D'une part, ils concernent le design des silhouettes présentées. Par exemple, une étudiante recrutée sur le groupe Facebook d'étudiants en STAPS a mentionné qu'elle avait trouvé que l'outil ne permettait pas la mise en évidence de la musculature des silhouettes. En effet, même si les figurines de Stunkard, présente une bonne validité de construit (Altabe & Thompson, 1991), il faut toutefois prendre en considération qu'elles ne permettent que de mesurer l'appréciation des figurines selon leur masse grasse et non selon leur masse musculaire, comme l'avaient d'ailleurs déjà souligné Dany et Morin (2010), dans leur étude sur l'image corporelle et l'estime de soi menée auprès de lycéens français.

D'autre part, des critiques d'un autre ordre ont été mentionnées par 4 autres répondants, celles-ci concernent le fait qu'à la question « Indiquez la silhouette qui vous semble la plus séduisante », les figurines montrées étaient automatiquement celles correspondant au sexe opposé du répondant. Nous avons procédé ainsi afin de respecter l'outil initial. Cependant, les commentaires des 4 répondants, nous ont fait prendre conscience que la question avait pu être mal interprétée et qu'elle laissait à penser que les personnes homosexuelles ne pouvaient pas y répondre, comme le montre les deux commentaires suivants :

« Une de vos questions porte sur l'attrance que peut avoir le "sexe opposé" selon comment il nous perçoit ; la question semble viser uniquement les femmes hétéros (ce qui est mon cas, mais, quand même, quid des homos ?) »

**(Femme, 23 ans – Groupe d'étudiants en psychologie)**

« Comment ça se passe au début du questionnaire pour les femmes attirées par les femmes ? » (**Femme 22 ans – Groupe d'étudiants en STAPS**)

Malgré le fait que la question était posée de la façon suivante : « Indiquez quelle silhouette est pour vous la plus séduisante », il semblerait qu'elle ait été interprétée par ces répondants comme une question visant à saisir la silhouette jugée la plus séduisante « comme partenaire sexuel ». Nous pouvons alors nous questionner sur la manière dont les questions liées à cet outil sont appréhendées, interprétées et si celles-ci peuvent provoquer un sentiment d'exclusion et/ou dissuader certains répondants de répondre et/ou de poursuivre le questionnaire. Toutefois après l'analyse des questionnaires non remplis, nous nous sommes rendu compte que sur 253 personnes n'ayant pas rempli leur questionnaire entièrement (ces questionnaires n'ont pas été pris en compte dans l'analyse) seulement 29 répondants avaient abandonné aux questions concernant les figurines de Stunkard. La majorité des personnes n'étant pas allées jusqu'au bout du questionnaire abandonnaient dès les premières questions ou abandonnaient une fois arrivées aux questions relatives aux profils de genre. Ces questions peuvent-être jugées plus sensibles bien qu'il soit difficile de connaître les raisons exactes de ces abandons.

Ensuite, 6 autres critiques concernaient la longueur du questionnaire, jugé trop long et 8 critiques concernaient d'autres questions spécifiques comme celles concernant les échelles d'attitudes ou le poids. La question du poids était jugée délicate par quelques répondants et certains d'entre eux ont dit y avoir répondu approximativement.

Les 15 dernières critiques relevées concernaient spécifiquement la notion de « régime ». L'utilisation de ce mot était pour certains répondants jugée « mauvaise », « floue » ou « inappropriée ». En effet, dans notre questionnaire, nous ne définissions jamais la notion de régime, nous cherchions davantage à saisir la pensée des répondants à propos de cette notion : la manière dont ils la définissent, se la représentent, les attitudes qu'ils ont à son égard et leurs pratiques.

Par ailleurs, l'analyse de nos entretiens avait pu mettre en évidence deux « sortes » de représentations du régime : celle dans laquelle l'équilibre alimentaire était pleinement inclus dans la représentation du régime (ex : là où faire un régime est pensé comme une forme d'équilibre alimentaire) et celle dans laquelle équilibre alimentaire et régime semblaient être deux objets de représentation dissociés. Dans le cadre du questionnaire, les critiques relevées à propos de l'utilisation de la notion de régime, étaient majoritairement formulées par des personnes déclarant n'avoir jamais pratiqué de régime et qui semblaient avoir une représentation commune de l'objet, selon laquelle régime et équilibre alimentaire semblaient être dissociés, comme le montrent les commentaires suivants :

« Le mot régime est mauvais. Sans régime, le simple respect des règles alimentaires basiques telle que la bonne proportion de macronutriments permet de parvenir à ses objectifs » **(Homme de 27 ans, Groupe d'entraide- déclare n'avoir jamais fait de régime)**

« Je ne pratique pas de régime mais j'adapte mon alimentation à mes besoins qui est donc riche en protéines et en glucides mais aussi en fruits légumes... Etc. » **(Homme de 19, Groupe d'étudiants en STAPS, déclare n'avoir jamais fait de régime)**

« Dommage de parler de régime pendant ce questionnaire. Les sportifs suivent souvent une diète, mais c'est tout à fait différent d'un régime. Un régime est restrictif alors qu'une diète est réfléchie, et est juste une façon équilibrée de manger » **(Femme 23 ans, Groupe d'étudiants en STAPS, déclare n'avoir jamais fait de régime)**

Ici, les trois commentaires semblent aller dans le sens d'une représentation du régime dissociée des pratiques d'équilibre alimentaire. Par ailleurs, le troisième commentaire relève de l'importance du « nom » employé lorsque l'on étudie des pratiques de contrôle alimentaire. Nous notons que dans ce dernier commentaire la répondante associe le régime à la restriction, elle l'oppose par ailleurs à la diète qui est, pour elle, contrairement au régime, associée à l'équilibre alimentaire. Pour rappel, l'analyse des associations de mots nous avait permis de mettre en évidence que les étudiants en STAPS étaient significativement plus nombreux que les étudiants en psychologie à associer le régime à des pratiques de restriction, ce qui semble être le cas de cette répondante.



## CONCLUSION

Les résultats de cette étude, comme ceux de nos précédentes recherches, confirment que les régimes font l'objet d'une attribution différenciée selon qu'ils sont associés aux femmes ou aux hommes. En analysant les questions relatives aux profils de mangeurs, nous avons pu observer qu'alors que les régimes hyperprotéinés (Profil D) étaient attribués aux hommes, les régimes amincissants qu'ils soient menés ponctuellement (Profil B) ou régulièrement (Profil A), étaient attribués aux femmes.

Nous avons aussi remarqué que les femmes et les hommes s'identifiaient majoritairement aux profils perçus comme typiques du genre auquel ils appartenaient. Ceci s'observait également dans certaines de leurs pratiques déclarées car, si pour atteindre leurs objectifs en termes de santé, les femmes disaient privilégier l'alimentation (élément typiquement associé à l'expression « une femme au régime »), les hommes quant à eux disaient davantage privilégier le sport (élément typiquement associé à l'expression « un homme au régime »). De plus, les hommes ayant dit avoir déjà suivi des régimes ont souvent déclaré qu'ils les avaient faits, soit dans le but d'être plus performants dans le cadre d'un sport, soit pour des questions de santé. Ce qui n'est pas sans rappeler certains résultats obtenus dans le cadre du test d'association (Cf. Partie 2 – Chapitre 2), montrant qu'un « homme au régime », bien plus qu'une « femme au régime » était pensé comme une personne sportive et pratiquant des régimes dans le but de se prémunir des maladies, de se soigner ou de préserver un corps sain. En s'identifiant ou en déclarant des pratiques typiques du genre auquel ils appartenaient, les femmes et les hommes pouvaient montrer une image d'eux, en adéquation avec les normes sociales sexuées en vigueur.

En dehors de la conscience de ces normes, nous avons observé que les pratiques déclarées en matière d'alimentation (contrôle alimentaire, restriction, régime...) impliquaient d'autres facteurs. Elles découlaient d'une part des représentations que les individus avaient de l'alimentation, en fonction de leur inscription dans une conception liée à un bien-être instantané ou différé, mais elles dépendaient aussi d'autre part des représentations qu'ils avaient de leur corps.

Conformément à nos attentes, nous avons observé qu'il existait un lien entre satisfaction corporelle et pratique de régime. Ainsi, les femmes, plus insatisfaites de leur corps que les hommes étaient aussi plus nombreuses qu'eux à déclarer suivre des régimes. De plus, leur insatisfaction corporelle était telle qu'elle se manifestait même lorsqu'elles avaient un poids situé dans la norme médicale en vigueur. Mais, alors que les femmes étaient significativement plus nombreuses que les hommes à déclarer faire des régimes, leur score à l'indice de contrôle de l'alimentation ne différait pas significativement de celui des hommes. En revanche les pratiques qui définissaient ce contrôle n'étaient pas les mêmes pour les femmes et pour les hommes : si certaines pratiques, plus importantes chez les femmes, pouvaient témoigner de leur souhait (plus important que celui des hommes) d'acquérir ou de maintenir un corps mince, d'autres pratiques, plus importantes chez les hommes pouvaient témoigner de leur souhait (plus important que celui des femmes) d'acquérir ou de maintenir un corps musclé et donc conforme aux idéaux corporels masculins en vigueur. Ce n'est donc pas tant les comportements de contrôle alimentaire qui différencie les pratiques des femmes et celles des hommes, mais plutôt les pratiques qui définissent ce contrôle (régime, alimentation hyper-protéinée etc...), elles-mêmes en lien avec les normes sexuées en vigueur.

Enfin, en ce qui concerne l'impact des différentes conceptions de l'alimentation, nous avons observé que les personnes s'inscrivant dans une conception de l'alimentation liée à un bien-être différé, avaient un indice de contrôle alimentaire significativement supérieur à celui des autres personnes, ce qui signifie qu'elles déclarent davantage que les autres, contrôler leur alimentation et cela que ce soit en termes de contenu ou en termes de quantité. Ces personnes montraient aussi moins de défiance à l'égard des régimes que les personnes s'inscrivant dans une conception de l'alimentation liée au partage. Ainsi, les résultats quantitatifs corroborent ceux des deux précédentes études et nous confortent dans l'idée que les pratiques déclarées en matière de régime dépendent à la fois des représentations de l'alimentation et de celle du corps, mais aussi du genre du répondant et de la conscience et de l'intériorisation des normes sexuées en vigueur.

## **DISCUSSION GÉNÉRALE**

## DISCUSSION GÉNÉRALE

Alors que les études qui se sont attachées à comparer les pratiques de régime chez les femmes et chez les hommes, montrent toujours que les hommes sont moins nombreux qu'elles à déclarer faire des régimes (De Saint-Pol, 2010 ; NutriNet-Santé, 2012 ; Valls, Rousseau & Chabrol, 2013), nous avons voulu nous intéresser à l'impact des représentations sociales du régime, de l'alimentation et du corps sur la description et la nomination des pratiques de contrôle alimentaire. Pour cela un dispositif pluri méthodologique couplant approche qualitative et approche quantitative a été mis en place. Si nos résultats confirment que les femmes sont plus nombreuses que les hommes à déclarer suivre, avoir suivi, ou souhaiter suivre des régimes et qu'elles sont conformément aux résultats de précédentes études (Dany, 2020 ; Dany & Morin, 2010 ; Rodgers, Paxton & Chabrol, 2009 ; Yardimci, Hakli, Çakiroğlu, Özçelik, 2016) moins satisfaites de leur corps que les hommes, nous voulions apporter des éléments de compréhension nouveaux aux différentes pratiques déclarées.

Déjà, si la pratique des régimes à laquelle s'adonnent principalement les femmes, peut rendre compte des divergences observées entre le rapport au corps des femmes et celui des hommes, les résultats de notre recherche ont permis de vérifier que cela ne pouvait être pris pour seule explication. En effet, d'après nos observations, le fait de nommer ou au contraire de s'abstenir de nommer des pratiques de contrôle alimentaire « régime » est lié à des représentations spécifiques associées au terme « régime », qui détermineraient, en partie tout au moins, les pratiques déclarées.

Nous ne pouvons donc nous contenter d'imputer les différences de pratiques femmes/hommes qu'à des différences d'appartenance de genre ou de ressenti corporel, car nous devrions aussi toujours prendre en considération les représentations associées au terme « régime », qui détermineraient elles aussi les pratiques de contrôle alimentaire déclarées.

Ci-dessous, nous discutons et synthétisons l'ensemble de nos résultats. Après avoir fait un point sur les différentes façons de nommer les pratiques de contrôle alimentaire, nous verrons que, le mot « régime » a une signification bien particulière pour les femmes et pour les hommes et, qu'il est presque toujours associé à la féminité et presque jamais associé à la masculinité.

Ainsi, un certain nombre d'éléments recueillis dans le cadre de notre recherche, témoignent de l'intériorisation de normes sociales relatives aux pratiques de régimes, selon lesquelles ils ne seraient pas faits pour les hommes. Ces représentations sont de plus, comme nous l'avons précédemment souligné, fondamentalement liées à celles des objets corps et l'alimentation, il importe donc de toujours comprendre l'objet « régime » en lien avec les représentations de ces deux objets. Enfin, même s'il existe quelques rares régimes associés au « masculin », ceux-ci n'apparaissent pas clairement au sein de la représentation du régime, il s'agit donc de régimes « à part », auxquels les individus ne pensent pas spontanément.

Ci-dessous, prenant appui sur l'ensemble de nos résultats et sur ceux d'autres études, nous mettrons en évidence le lien entre la conscience des normes sexuées relatives au régime et les pratiques de contrôle alimentaire déclarées et nommées par les individus, en fonction de leur genre. Cette discussion sera suivie d'une conclusion générale dans laquelle nous poserons les limites de cette recherche et proposerons des pistes pour une recherche future.

## **I. LES FEMMES ET LES HOMMES CONTRÔLENT LEUR ALIMENTATION MAIS TOUS NE DISENT PAS FAIRE RÉGIME...**

- **Les femmes et les hommes contrôlent leur alimentation...**

Dans le cadre de notre recherche nous avons pu observer que si les femmes disaient plus que les hommes faire des régimes, ce n'était pas pour autant que les hommes ne déclaraient pas contrôler leur alimentation et leur corps. Au contraire, notre recherche a permis de montrer qu'ils disaient tous avoir des comportements de contrôle alimentaire pouvant s'apparenter à la pratique de régime. Et même s'il ne s'agit pas du « même régime » que celui entrepris par les femmes (dans le sens où il ne répond pas aux mêmes objectifs), les hommes semblent tout autant qu'elles contrôler leur alimentation.

Déjà, les résultats des entretiens (Cf. Partie 2 - Chapitre 3) ont permis d'observer que les comportements des femmes et des hommes en matière d'alimentation, même s'ils n'étaient pas toujours nommés de la même façon, renvoyaient toujours à une forme de « règle » (c'est-à-dire à une forme de « régime » si l'on s'en rapporte à l'étymologie du mot). De plus, dans le questionnaire (Cf. Partie 2 - Chapitre 4) nous avons créé un « indice de contrôle », permettant de comparer les pratiques de contrôle déclarées par les femmes à celles déclarées par les hommes. A partir de cela, nous avons observé qu'aucunes différences significatives ne permettaient d'affirmer que les femmes contrôlaient plus leur alimentation que les hommes.

En revanche, si les individus déclaraient tous avoir des pratiques de contrôle alimentaire, les comportements qui définissaient ce contrôle (ex : faire un régime, jeûner, avoir une alimentation hyper-protéinée etc.) n'étaient pas les mêmes pour les femmes et pour les hommes. Manifestement il existait différentes pratiques de contrôle alimentaire, les unes particulièrement associées au féminin et principalement déclarées par des femmes, les autres particulièrement associées au masculin et principalement déclarées par des hommes. Ainsi, les représentations sexuées associées aux différentes pratiques impactaient la description et la nomination des comportements de contrôle alimentaire déclarés. De plus, en

rapportant des comportements en adéquation avec les représentations liées à leur genre, les individus pouvaient consciemment ou inconsciemment chercher à agir sur leur définition de soi (Lipiansky, Taboada-Leonetti & Vasquez, 1990 ; Marti, 2008).

- **Les femmes et les hommes ne nomment pas leurs pratiques de la même façon**

Les entretiens (Cf. Partie 2. Chapitre 3) nous ont permis de montrer que certains noms attribués aux pratiques de contrôle alimentaire, n'étaient employés quasiment que par des femmes alors que d'autres n'étaient employés quasiment que par des hommes. Ainsi, alors que les personnes qui disaient jeûner étaient exclusivement des hommes, les personnes qui disaient se restreindre et/ou faire des régimes étaient majoritairement des femmes. Les femmes et les hommes n'employaient donc pas les mêmes termes pour définir leurs pratiques de contrôle alimentaire personnelles.

Dans le questionnaire de recherche (Cf. Partie 2. Chapitre 4), cela a pu être vérifié par le biais de notre indice de contrôle alimentaire, qui recouvrait diverses pratiques de maîtrise de l'alimentation (jeûne, limitation des aliments en termes de quantité et/ou de contenu etc...). En s'intéressant aux réponses à chacun des items nous avons pu observer des différences femmes/hommes : les femmes étaient plus nombreuses que les hommes à dire se restreindre, alors que les hommes étaient plus nombreux qu'elles à dire adopter une alimentation hyperprotéinée. Ces éléments permettent de montrer que ce n'est pas tant l'intensité du contrôle alimentaire qui différencie les pratiques des femmes et celles des hommes, mais plutôt les pratiques qui définissent ce contrôle (régime, alimentation hyper-protéinée etc.). Il existerait donc différentes formes de contrôle de l'alimentation et/ou différentes formes de régime (si l'on considère le régime comme une « règle »), les unes plus déclarées par les hommes, les autres plus déclarées par les femmes.

Malgré tout, quelle que soit la méthodologie employée, nous avons observé que dès lors que nous induisions le terme « régime », nous observions que les hommes étaient moins nombreux que les femmes à dire en faire. Pour interpréter ces

éléments, il nous a semblé important de revenir sur les représentations associées à l'objet « régime », car, si le « régime » est presque toujours associé au féminin et à la féminité, ces représentations peuvent impacter les pratiques déclarées par les individus qui, en déclarant faire ou ne pas faire de « régime » peuvent chercher à préserver leur identité et/ou à revendiquer leur appartenance à un groupe.

Ainsi, comme le souligne Madiot (2020), si l'acte de nommer cristallise l'existence des groupes sociaux, le refus d'être dénommé (et donc d'être classifié) peut aussi traduire la volonté d'une existence sociale par opposition à d'autres groupes. En refusant de se dire « au régime », les individus affirment leur non-appartenance au groupe de personnes « au régime » et refusent d'y être classés. Par la même occasion, ils acquièrent ou renforcent leur identité par opposition à celles des membres du hors-groupe. Refuser de se dire « au régime » pour un homme prend de plus tout son sens lorsqu'on pense le caractère « féminin » du régime. Ainsi, en nommant leur pratique autrement que « régime », les hommes peuvent de manière symbolique se positionner en marge d'un groupe dans lequel ils ne se reconnaissent pas.



## II. DIRE OU NE PAS DIRE FAIRE DE RÉGIME : UN MOYEN DE REVENDIQUER SON APPARTENANCE A UN GROUPE...

- **Le régime : une pratique féminine...**

Si la catégorie sexe est prédominante pour organiser le monde social et que de nombreuses études ont déjà démontré que des pratiques, comme certaines activités sportives faisaient l'objet d'une catégorisation sexuée (Fontayne, Sarrazin & Famose, 2002 ; Héas, Bodin, Amossé & Kerespar, 2004 ; Joannin, 2014 ; Lentillon, 2009), le régime, en tant que pratique corporelle et objet de représentation sociale, ne semble pas échapper à cette règle. Celui-ci est le plus souvent décrit comme une pratique visant à mincir<sup>55</sup> et est pensé comme un attribut du féminin, inconciliable avec l'idée de masculinité (Cf. Partie 2 – Chapitre 2 & 3). Ainsi, alors que les analyses des associations de mots montrent qu'être « une femme au régime » semble être considéré comme normal, pour les personnes interrogées, être « un homme au régime », semble beaucoup plus étonnant, étrange et rare. Car, alors que dans le cadre du test d'association, nous avons observé que les mots renvoyant à la féminité étaient présents quel que soit le corpus de mots analysé (régime, femme au régime et homme au régime), les mots renvoyant à la masculinité étaient quant à eux, complètement absents.

De même que dans les entretiens, aucun des interviewés n'attribuaient la pratique des régimes aux hommes et, à chaque fois que les individus se prononçaient sur le sexe typique de la personne au régime, ils imaginaient spontanément qu'il s'agissait d'une femme. Nous avons ainsi observé, l'expression d'une certaine incongruité de l'idée d'être un homme au régime. Alors qu'une femme au régime était décrite comme une « vraie femme », un homme au régime était quant à lui, le plus souvent décrit comme dépourvu de ses caractéristiques masculines. Les entretiens ont par

---

<sup>55</sup> Pourtant, si l'on s'appuie sur les définitions des dictionnaires (Cf. Partie 1 - Chapitre 1), le régime détient de multiples objectifs (santé, esthétique) pouvant se concrétiser par une perte mais également une prise de poids de l'individu. La mise en évidence des représentations sociales du régime a permis de montrer qu'il n'était quasiment jamais associé à cette prise de poids et, quasiment toujours associé à l'idée de perte de poids et/ou de minceur.

ailleurs permis de montrer que, pour les interviewés, les objectifs visés par le régime ne permettaient ni l'acquisition d'un corps idéal masculin, ni de se montrer comme ayant des pratiques alimentaires représentées comme permettant l'acquisition de ce corps, comme la consommation d'aliments hyperprotéinés, symboles de force et de masculinité (Cailliez & al, 2014). Ces résultats témoignent donc de l'inscription du régime dans un cadre déterminé par les normes corporelles et alimentaires sexuées et montrent que l'objet de représentation « régime » est fondamentalement en lien avec l'objet de représentation « corps » et l'objet de représentation « alimentation ».

Dans le cadre du test d'association de mots, les évocations relatives aux pratiques alimentaires restrictives étaient typiquement liées au corpus « une femme au régime » alors que celles renvoyant à l'adoption d'un régime alimentaire hyperprotéiné étaient typiquement liées au corpus « un homme au régime ». Les pratiques alimentaires mises en œuvre dans le cadre du régime sont donc perçues comme dépendantes du sexe des individus qui les pratiquent. L'homme au régime est vu comme un homme ayant une alimentation hyperprotéinée, conformément aux stéréotypes de l'alimentation masculine (Cailliez & al, 2014 ; Ravache, 2003) à l'inverse, la femme au régime est perçue comme adoptant des pratiques diététiques ou restrictives faisant écho aux stéréotypes de l'alimentation féminine (Cailliez & al, 2014 ; Ravache, 2003).

Les résultats du questionnaire (Cf. Partie 2- Chapitre 4) ont quant à eux, permis de montrer que les « régimes amincissants » (qui étaient dans le cadre du test d'association de mots significativement plus présents après induction du mot « régime » et de l'expression « une femme au régime » qu'après induction de l'expression « un homme au régime »), étaient d'après nos répondants mieux perçus dans la société lorsqu'ils étaient menés par des femmes que lorsqu'ils étaient menés par des hommes (Cf. Partie 2 – Chapitre 4). Ces réponses témoignent une fois de plus, de l'intériorisation de normes sociales relatives aux pratiques de régimes selon lesquelles ce sont les régimes amincissants (eux même très prégnants dans la représentation du régime) ne sont pas faits pour les hommes.

Enfin, au cours des entretiens, de nombreux interviewés ont décrit le régime comme une pratique visant à mincir et ont mobilisé différents éléments laissant penser qu'ils se le représentaient principalement comme une pratique à visée esthétique permettant de se rapprocher d'un corps idéal féminin. De ce fait, ils mobilisaient essentiellement des facettes de la représentation liées aux pratiques typiques de la femme au régime (telles que mises en évidence dans le test d'association). Nos différentes recherches nous ont par ailleurs permis d'observer que les femmes et les hommes partageaient des représentations proches quant à l'objet « régime » et dans les entretiens, ni les femmes ni les hommes n'attribuaient la pratique des régimes aux hommes et toutes les personnes qui se prononçaient sur le sexe de la personne au régime imaginaient qu'il s'agissait d'une femme.

- **Des régimes « masculins » dissociés de la représentation du « régime »**

Malgré l'association du régime au féminin, il existe bien des « régimes » perçus comme typiquement masculins et le cas des régimes hyperprotéinés en est un bon exemple. Toutefois, ce type de régime n'est quasiment jamais spontanément associé à l'expression « régime » et, il nous faut à chaque fois induire la catégorie de sexe « homme », pour que ce type de régime soit mentionné par les individus. Dans notre recherche, ce n'est qu'en demandant aux répondants à notre questionnaire (Cf. Partie 2- Chapitre 4) de répondre aux questions « l'image des hommes pratiquant des régimes hyperprotéinés est facile à supporter dans notre société » et « l'image des femmes pratiquant des régimes hyperprotéinés est facile à supporter dans notre société » que nous avons pu montrer que ces régimes étaient, pour les répondants, mieux perçus lorsqu'ils étaient entrepris par les hommes que lorsqu'ils étaient entrepris par des femmes. Pourtant, lorsque l'on demande aux femmes et aux hommes s'ils ont déjà fait ou s'ils souhaitent faire « un régime », les hommes sont toujours moins nombreux que les femmes à déclarer en faire ou vouloir en faire. Encore une fois, cela est lié aux représentations spécifiques associées au terme « régime » et selon lesquelles celui-ci est toujours pensé comme une pratique féminine, et cela malgré le fait que certains régimes (comme les régimes hyperprotéinés) relèvent du masculin.

En effet, la notion de « régime hyperprotéiné » (bien qu'associé au masculin) n'apparaît pas clairement au sein de la représentation du régime et n'existe réellement que dans la représentation de l'homme au régime. Ceci avait pu être mis en évidence dans le cadre du test d'association de mots (Cf. Partie 2 – Chapitre 2). Nous avons remarqué que les mots se rapportant aux régimes hyper-protéinés (ex : protéines, alimentation hyper-protéinée, régime « Dukan ») étaient quasi-exclusivement présents après induction de l'expression « un homme au régime ». Ils n'apparaissent aucune fois dans le corpus « une femme au régime » et seulement 5 fois dans le corpus « régime ». Ce type d'alimentation était pensé, pour un homme, comme un moyen d'acquérir un corps musclé et ne répondait pas aux objectifs de minceur associés à l'univers sémantique caractérisant « la femme au régime ».

D'ailleurs, au niveau des résultats du questionnaire (Cf. Partie 2- Chapitre 4), nous avons remarqué que les réponses à l'affirmation « l'image des femmes pratiquant des régimes hyperprotéinés est facile à supporter dans notre société » étaient significativement moins favorables ( $p < .01$ ) qu'à l'affirmation « l'image des hommes pratiquant des régimes hyperprotéinés est facile à supporter dans notre société ». Pour cette question, nous n'observons pas de différences entre les réponses des femmes et celles des hommes. Ceux-ci semblaient tous deux en accord avec l'idée que l'image des hommes pratiquant des régimes hyperprotéinés était plus facile à supporter dans notre société que celle des femmes pratiquant ce type de régime. En quelque sorte ces résultats permettaient de faire apparaître l'un des régimes spécifiques perçu comme plus légitime pour les hommes que pour les femmes.

Enfin, grâce aux entretiens (Cf. Partie 2 – Chapitre 3) nous avons pu d'une part, confirmer que l'idéal corporel masculin était le plus souvent associé à la stature et la musculature alors que l'idéal corporel féminin était le plus souvent associé à la minceur, elle-même relevant de l'univers caractérisant la représentation du régime. D'autre part, nous avons remarqué que les raisons principales spontanément invoquées par les sujets pour expliquer leur expérience en matière de régime différaient selon le sexe des individus, et étaient le plus souvent en adéquation avec

les normes liées à leur appartenance de genre. Nous avons notamment observé que les hommes, si peu à déclarer pratiquer des régimes, s'autorisaient à dire en faire lorsque ceux-ci relevaient de la représentation d'un homme au régime. Parmi les 4 hommes interviewés déclarant faire ou avoir fait un régime, tous disaient l'avoir fait, soit pour des raisons de santé, soit pour se sentir plus performants dans le cadre de la pratique d'un sport et aucun n'invoquaient des raisons d'ordre esthétique (contrairement aux femmes).

- **Nommer et/ou ne pas nommer pour préserver son identité...**

Si l'on s'en réfère aux représentations sociales du régime, accepter de dire faire un régime, pour un homme, correspond en quelque sorte à avouer suivre une pratique socialement considérée comme féminine. Prenant en compte ces résultats, nous pouvons légitimement penser que, pour préserver leur identité masculine (et en conscience des normes sexuées en vigueur), les hommes choisissent de ne pas faire de régime ou de ne pas dire en faire. Certaines recherches ont d'ailleurs montré que les individus adoptaient des comportements conformes aux rôles et stéréotypes de leur sexe de référence (Lentillon, 2009), les femmes adoptent des comportements typiquement féminins et les hommes des comportements typiquement masculins (Davis & Louveau, 1998 ; Eccles & Harold, 1991 ; Fontayne, 1999 ; Gard & Meyenn, 2000 ; Holland & Andre, 1994 ; Vertinsky, 1992 ; Wiley, Shaw & Havitz, 2000). De ce fait, les différences observées en matière de pratique de régime pourraient être la conséquence de la conscience des stéréotypes sexués relatifs à la pratique, qui détermineraient en partie les comportements déclarés par les individus.

Dans nos entretiens (Cf. Partie 2 – Chapitre 3), les hommes ont toujours refusé de nommer leurs pratiques de contrôle alimentaire « régime », excepté lorsqu'il s'agissait de pratiques à visées thérapeutiques et/ou de pratiques menées dans le cadre d'un sport (le judo par exemple). En invoquant ces raisons, ils exprimaient des comportements en adéquation avec les normes liées à la pratique de régime chez les individus de leur genre. De ce fait, nommer leur pratique « régime » était dans ce cas conciliable avec le maintien ou la revendication de leur identité masculine.

Les résultats de notre questionnaire (Cf. Partie 2 – Chapitre 4), ont de plus permis de montrer que les femmes déclaraient significativement plus que les hommes se restreindre et limiter certains aliments de leur alimentation (conformément aux stéréotypes de la femme au régime). En revanche, les hommes plus que les femmes déclaraient consommer des aliments énergisants et/ou hyper-protéinés (conformément aux stéréotypes de l'homme au régime). Enfin, en analysant les questions sur les profils de mangeurs, nous avons observé que les femmes et les hommes s'identifiaient majoritairement aux profils perçus comme typiques du genre auquel ils appartenaient.

La peur de la déviance vis-à-vis du groupe auquel ils appartiennent, (dans le cas où ils avoueraient des comportements en non-adéquation avec le stéréotype de leur sexe de référence), peut constituer une explication aux comportements qu'ils déclarent (Pravossoudovitch, 2016). En disant adopter une alimentation conforme aux stéréotypes de l'alimentation masculine et en déclarant ne pas faire de « régime » les hommes peuvent volontairement chercher à montrer une image d'eux, en adéquation avec les normes sociales sexuées en vigueur.

Ainsi, si les descriptions des pratiques déclarées par les hommes, lorsque celles-ci concernent le contrôle alimentaire, peuvent présenter certaines similarités avec celles proposées par les femmes, leurs qualifications diffèrent. Alors que les femmes déclarant adopter des pratiques alimentaires restrictives, parlent volontiers de régime, les hommes reconnaissant se restreindre et/ou contrôler leur alimentation, n'appliquent pas le nom régime à leur pratique. Ils se montrent de ce fait, éloignés d'une pratique pensée comme féminine. Dans ce cas, les différences observées entre les pratiques déclarées par les femmes et celles déclarées par les hommes ne se situent pas tant, entre l'intensité des comportements de contrôle rapportés par les personnes déclarant avoir pratiqué un régime et celles déclarant n'en avoir jamais pratiqué, mais résident davantage dans la façon dont ces personnes se représentent et nomment leurs pratiques de contrôle alimentaire.

## CONCLUSION, LIMITES ET OUVERTURE

- **Conclusion**

Dans le cadre de notre recherche nous avons pu observer que si les femmes disaient plus que les hommes faire des régimes, ce n'était pas pour autant que les hommes ne déclaraient pas contrôler leur alimentation et leur corps. Au contraire, notre recherche a permis de montrer qu'ils disaient tous avoir des comportements de contrôle alimentaire pouvant s'apparenter à la pratique de régime. En revanche, si nos résultats confirment que les femmes sont plus nombreuses que les hommes à déclarer suivre des régimes, il nous faut cependant prendre en considération qu'en choisissant de dire faire un régime, de ne pas dire en faire ou d'employer une autre dénomination pour qualifier leur pratique de contrôle alimentaire, les femmes et les hommes peuvent essayer de préserver leur identité et justifier leur appartenance à un groupe. Il existe donc une influence des normes sociales perçues sur la manière dont les femmes et les hommes nomment leurs comportements alimentaires et plus particulièrement, dans notre cas, leurs pratiques de contrôle alimentaire.

Ainsi, cette recherche, montre d'une part, qu'il existe une norme sexuée relative à la pratique des régimes et que, dans le sens commun, cette pratique est représentée comme principalement réservée aux femmes<sup>56</sup>. D'autre part, les entretiens et les enquêtes par questionnaires, ont montré que les hommes déclaraient souvent avoir des pratiques de contrôle alimentaire, bien qu'ils soient, conformément à nos attentes, moins nombreux que les femmes à dire suivre des régimes. Ils employaient alors un autre nom pour définir leur pratique. Le nom choisi pouvait alors correspondre à une représentation spécifique, à une prise de position ou un point de vue à l'égard de l'objet « régime ». En ne nommant pas leurs pratiques de contrôle alimentaire « régime », les hommes pouvaient ainsi chercher à préserver une identité sociale positive, en montrant une image d'eux en adéquation avec les normes sociales sexuées en vigueur et qu'ils ont intégrées.

---

<sup>56</sup> De ce fait, alors que les femmes disant faire un régime invoquent un attribut congruent avec leur appartenance de genre, les hommes déclarant la même pratique s'exposent au risque d'être perçus comme étranges, car dotés d'un attribut féminin.

- **Limites**

Lorsque nous avons commencé notre recherche nous n'avions aucune idée des résultats que nous allions obtenir. Nous sommes partie d'un objectif spécifique, celui de saisir les représentations et les pratiques déclarées en matière de régime. Ainsi, nous avons voulu, par le biais d'outils variés favoriser un recueil de données large, nous laissant la possibilité d'appréhender notre objet sous de multiples facettes. Si près de 1000 personnes ont été interrogées dans le cadre de cette recherche, la question de la représentativité s'est bien sûr posée. Cependant, les individus interrogés présentaient souvent des caractéristiques conformes à celles des données issues de la littérature et au regard de la richesse de nos résultats, notre recherche nous paraissait intéressante.

De plus, si les données ne sont pas généralisables à la population générale et que certaines pratiques auraient pu être davantage explorées, elles permettent de saisir les vécus singuliers en matière de régime et de fournir de nouvelles pistes de recherche. Avec le recul, nous aurions aimé, dans nos entretiens, davantage explorer les problématiques liées à la nomination et un guide plus précis aurait pu nous permettre d'approcher plus en profondeur ces questions. Toutefois, il nous a aussi semblé important de saisir les liens existants entre les représentations du régime, de l'alimentation et du corps. Ces liens nous ont aidée à mieux comprendre les représentations et les pratiques de régime et à construire les items de notre questionnaire de recherche.

Aussi, si les résultats obtenus grâce à ce questionnaire corroborent ceux de nos autres recherches et nous confortent dans l'idée que les pratiques déclarées en matière de régime dépendent du genre du répondant, l'analyse de nos résultats nous a fait prendre conscience de certaines limites. Il en ressort que la formulation de certaines questions aurait pu être plus précise et que l'ajout de certains items au questionnaire auraient pu permettre d'avoir un meilleur aperçu de l'impact des noms que l'on utilise dans nos outils (ex : « régime » vs « alimentation ») sur les réponses produites par les répondants. De plus, la question ouverte, située à la fin du questionnaire a



permis aux répondants de donner leur point de vue et parfois de soulever eux-mêmes certains questionnements<sup>57</sup>. Enfin, au terme de ce travail, bien que certaines limites puissent être soulevées, il en ressort que nos outils ont permis de répondre à notre problématique. De ce fait et conformément à nos objectifs de recherche, ils nous ont aidé à mieux comprendre l'impact des représentations sociales du régime, de l'alimentation et du corps sur la description et la nomination des pratiques de contrôle alimentaire.

- **Ouverture**

Pour finir, il semble important de réaliser des études sur le rapport au corps et les pratiques de contrôle alimentaire des hommes régulièrement dans le temps, car si pour les femmes ces sujets font l'objet d'études régulières, pour les hommes ces thématiques sont bien plus rarement abordées. Pourtant, les hommes tout comme les femmes contrôlent leur alimentation et leur corps et, au terme de notre recherche, l'idée d'étudier les régimes auprès d'hommes nous apparaît tout aussi pertinente que de l'étudier auprès de femmes. D'autant plus que dans le contexte alimentaire actuel, où les prescriptions sur ce qu'il faut manger et comment il faut manger, se sont renforcées, femmes et hommes sont soumis à des normes alimentaires et corporelles pouvant les pousser à contrôler leur alimentation et leur corps.

Il nous faut toutefois prendre conscience que lorsque l'on choisit d'étudier le régime, nous choisissons d'attribuer un « nom » à une pratique pouvant être dénommée de différentes manières. Nous laissons donc le choix à nos enquêtés de nommer leur pratique « régime », de ne pas les nommer ou de les « nommer autrement ». Ainsi, le terme que nous choisissons initialement (dans notre cas le « régime ») est toujours un terme « représenté » par les participants. Ces représentations impliquent des enjeux identitaires et peuvent avoir un impact sur les pratiques déclarées et donc potentiellement sur les résultats d'une recherche. Un élément qu'il nous semble important d'étudier et d'approfondir à l'avenir est donc le lien entre nomination et représentations. Si ce lien a été étudié par quelques psychologues sociaux (Fraïssé,

---

<sup>57</sup> Ceux-ci ont été abordés dans le point « II.6. Analyse des commentaires postés à la fin du questionnaire » (p.264)

2020, Kalampalikis, 2002 ; Madiot, 2020 ; Moscovici, 1999 ; Philogène, 1996), il est rarement l'objet de recherche en psychologie sociale. Pourtant, étudier l'acte de nommer permet aux chercheurs de comprendre la façon, dont l'individu s'exprime et surtout « exprime sa position » à l'égard de ce qu'il nomme dans un « contexte, que l'on peut interpréter socialement » (Branca-Rosoff, 2007, p.15).

Dans notre cas, certains hommes déclaraient à un moment ne pas faire de « régime » mais disaient finalement à un autre moment de la recherche suivre des « régimes hyperprotéinés ». Si l'idée de faire un régime hyper-protéiné relevait pour nous du « régime », cela n'était pas forcément le cas pour les participants de notre recherche (ces régimes étant dissociés de la représentation du « régime »). De plus, si nous avions démontré que le terme « régime » était associé au féminin et que les hommes, en conscience des normes sexuées en vigueur, pouvaient préférer attribuer un autre nom à leur pratique de contrôle alimentaire, nous n'avions pas saisi les représentations associées à ces autres noms (jeûner, contrôler et/ou maîtriser son alimentation etc.).

Dans une perspective future nous pourrions alors proposer, d'étudier les représentations sociales associées à ces différents termes en lien avec les pratiques déclarées. L'objectif premier, pourrait être d'identifier les enjeux identitaires associés au nom employé par les individus (femmes et hommes) en fonction de leur représentation (sexuée/non sexuée). De plus en considérant que les pratiques alimentaires ont, de par le nom qu'on leur attribue, une signification bien spécifique pour les répondants, nous pourrions mieux penser l'impact des mots que l'on utilise dans nos outils sur les réponses des enquêtés et approfondir la connaissance des liens entre les représentations et la nomination des pratiques de contrôle alimentaire. Enfin, comme de récentes recherches en psychologie sociale confirment l'intérêt d'articuler la théorie des représentations sociales à l'acte de nommer, notamment par la mise en évidence des enjeux identitaires impliqués par ces actes (Fraïssé, 2020, Madiot, 2020) nous pourrions plus tard, imaginer d'appliquer ces problématiques à de nouveaux objets de recherche.

## BIBLIOGRAPHIE

- Abric, J.C. (2001). L'approche structurale des représentations sociales : développements récents. *Psychologie et société*, 2, 4, 81-104.
- Abric, J.C. (2011). *Pratiques sociales et représentations*. Paris : PUF.
- Abric, J.C., & Verges, P. (1994). La représentation sociale de la banque. Aix-en-Provence, *Etudes et recherches du Gifresh*, 26, 50.
- Adt, V. (2011). Le rapport des français à l'alimentation. Un rôle protecteur envisageable contre le surpoids et l'obésité. In. *Recherche en Soins Infirmiers*, 106.
- Aim, M-A., & Lelaurain, S. (2020). Penser le rapport au corps dans une perspective féministe. In. L. Dany. *Psychologie du corps et de l'apparence. L'image corporelle dans tous ses états*. (pp.113-126). Paris : Broché
- Alessandrin, A. & Esteve-Bellebeau, B. (2014). *Genre! L'essentiel pour comprendre*. Paris : Des Ailes sur un tracteur.
- Altabe, M, & Thompson, J.K. (1991). Psychometric qualities of the Figure rating scale, *International journal of eating disorders*, 10, 615-691.
- Altabe, M, & Thompson, J.K. (1993). *Body image changes during early adulthood*, *International journal of eating disorders*, 13, 323-328.
- Amadiou, J-F. (2002). *Le poids des apparences. Beauté, amour et gloire*. Paris : Odile Jacob.
- Andres, R., Muller, DC., & Sorkin, JD. (1993). Long-term effects of change in body weight on all-cause mortality. *A review. Ann Intern Med*, 119(7 Pt 2), 737, 43.
- Anguis, M. (2006). Les structures de consommation des ménages à bas revenus. In. *Les Travaux de l'Observatoire national de la pauvreté et de l'exclusion sociale*. (pp.229-245). La Documentation française.
- ANSES, (2010). *Évaluation des risques liés aux pratiques alimentaires d'amaigrissement. Rapport d'expertise collective*. Édition scientifique.
- Apostolidis, T. (2003). Représentations sociales et triangulation : enjeux théorico-méthodologiques. In. J.-C. Abric (Ed.), *Méthodes d'étude des représentations sociales*. (pp. 13-35). Paris : Erès.
- Apostolidis, T. (2006). Représentations sociales et triangulation : une application en Psychologie Sociale de la Santé. *Psicologia : Teoria e Pesquisa*, 22, (2), 211-226.

- Asch, S. E. (1946). Forming impressions of personality. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 41, 258–290.
- Ascher, F. (2005). *Le mangeur hypermoderne. Une figure de l'individu éclectique*. Paris : Odile Jacob.
- Askevis-Leherpeux, F., & Schiaratura, L. T. (2009). Dès 5 ans, les filles rejettent l'obésité. *Enfance*, 2, 241–256.
- Apfeldorfer, G. (1993). *Je mange, donc je suis. Surpoids et troubles du comportement alimentaire*. Paris : Payot.
- Aubert-Lotarski, A., & Capdevielle-Mougnibas, V. (2002). Dialogue méthodologique autour de l'utilisation du logiciel Alceste en sciences humaines. In *Lexicométrica* (Éd.), *Actes des 6ème Journées internationales d'Analyse statistique des Données Textuelles*. 45-56.
- Audet, M., Baillot, A., & Vibarel-Rebot, N. (2016). Obésité féminine et activité physique : Mieux comprendre les enjeux liés à la stigmatisation. *Santé Publique*, 127-134.
- Bagilhole B.; & Cross., S. (2002). Girls' Jobs for the Boys? Men, Masculinity and Non-Traditional Occupations. *Gender, Works & Organization*, 9, 2, 204-226.
- Bardin, L. (2013). *L'analyse de contenu*. France : PUF.
- Baril, G., Paquette, M., & Gendreau, M. (2011). Le culte de la minceur et la gestion sociale du risque : le cas de la Charte québécoise pour une image corporelle saine et diversifiée. *Sociologie et sociétés*, 43(1), 201–222.
- Beck, F., & Escalon, H. (2013). « Les jeunes et l'alimentation ». Des comportements sexués, évoluant avec l'âge et socialement marqués. *Agora débats/jeunesses*, 63, 113-127.
- Bélanger, A. (2007). *Le corps standardisé : la minceur et l'influence de l'environnement social sur les stratégies de perte de poids chez les adolescentes*. Laval : Université de Laval.
- Bertoldo, R., Guignard, S., Dany, L., Apostolidis, T. (2017). Health is in the eye of the beholder: The impact of social norms on perceived health dispositions. *Swiss Journal of Psychology*, 76(2), 59–70.
- Bigard, AX., & Guezennec, Y. (2013). L'alimentation du sportif. In P. Rochcongar et D. Rivière (Eds). *Médecine du sport pour le praticien*. Paris : Elsevier.
- Bourdieu, P. (1977). Remarques provisoires sur la perception sociale du corps. *Actes de la recherche en sciences sociales*. 14, 51-54.

- Bousso, J., Dany, L., Giboreau, A., & Urdapilleta, I. (2016) Faire la cuisine : approche socio-représentationnelle et distance à l'objet. *Les Cahiers Internationaux de Psychologie Sociale*, 3(111), 367-395.
- Boutanquoi, M. (2009). *Pratiques, représentations sociales, évaluation : logiques individuelles et collectives autour de la relation d'aide*. Université de Franche-Comté. [En ligne]. <https://tel.archives-ouvertes.fr/tel-00444567/>
- Boyd, H., & Murnen, S. K. (2017). Thin and sexy vs. muscular and dominant : Prevalence of gendered body ideals in popular dolls and action figures. *Body Image*, 21, 90–96
- Branca-Rosoff, S. (2007). Approche discursive de la nomination/ dénomination. In. G. Cislaru (ed.), *L'acte de nommer, une dynamique entre langue et discours* (pp.13-22). Paris : Presses Sorbonne Nouvelle.
- Brassard, H. (2017). *Les retombées de l'obésité sur l'estime de soi, l'image corporelle et la vie sociale des adolescentes*. Mémoire de de maîtrise, Université du Québec : Chicoutimi.
- Bruchon-Schweitzer, M. (1990). *Une psychologie du corps*. Paris : PUF.
- Buscatto, M., & Fusulier, B. (2014). Présentation. Les "masculinités" à l'épreuve des métiers "féminins", *Recherches sociologiques et anthropologiques*, 44-2.
- Burzala-Ory, H., Hugol-Gential, C., & Boutaud. J-J. (2017). L'image des légumes : circulation des discours dans l'espace médiatique et désenchantement. *Anthropology of Food*, [En ligne]. <http://journals.openedition.org/aof/8172>
- Caillaud, S., & Flick, U. (2016). Triangulation méthodologique. Ou comment penser son plan de recherche. In. G. Lo Monaco, S. Delouée & P. Rateau (eds.). *Les représentations sociales. Théories, méthodes et applications*. (pp 227-240). Bruxelles : De Boeck.
- Caillaud, S., Kalampalikis, N., & Flick, U. (2010). Penser la crise écologique : représentations et pratiques franco-allemandes. *Cahiers Internationaux de Psychologie Sociale*, 87, 621-644.
- Cailliez, E., Beauvineau, G., Barratin, C., Le Daheron, B., & Poiron, A. (2014). Représentations d'adolescents du pays de la Loire sur l'alimentation. *Santé Publique*. 26.
- Carof, S. (2015). ? Le régime amaigrissant : une pratique inégalitaire ? *Journal des anthropologies*, 140-141, 213-233.
- Chabrol, D. (2008). « Manger, un acte culturel », *Projet*. 307, 54-60.
- Charaudeau, P. (2001). Langue, discours et identité culturelle. *Études de linguistique appliquée*, 123-124, 341-348.

- Chatard, A., Guimond, S., Lorenzi-Cioldi, F., & Désert, M. (2005), « Domination masculine et identité de genre », *Les Cahiers Internationaux de Psychologie Sociale*, 67-68.
- Chomsky, N. (1970). *Reflections on Language*. New York: Pantheon Books.
- Clément J.-P. (1996). Pratiques corporelles féminines, différenciation sexuelle et gestion de la mixité en EPS (1945-1980). In Arnaud P. et Terret T. (eds.), *Histoire du sport féminin. Sport masculin - sport féminin : éducation et société*, (pp.213-226). Paris : L'Harmattan.
- Cogérino, G., & Mansey, M. (2010). Image du corps, idéal corporel et féminité hégémonique chez les enseignantes d'EPS. *Tréma*, 32, 95-110.
- Cohen-Scali, V., & Moliner, P. (2008). Représentations sociales et identité : des relations complexes et multiples. *Social representations and identity: Complex and multiple relationships*. 465-482.
- Congard, A., Antoine, P., Ivanchak, S., & Gilles, P-Y. (2012). Désirabilité sociale et mesure de la personnalité : les dimensions les plus affectées par ce phénomène. *Psychologie Française*. 57, 3, 193-204.
- Constances, (2013). *Poids et mesure dans constances*. Constance.fr. Repéré à : <http://www.constances.fr/actualites/2016/poids-mesure.php>.
- Cornet, P., (2015). Corps obèse et société. Regards croisés entre médecins et patients. Thèse de sociologie, Université Paris Est Créteil : Val De Marne.
- Crenn Ch., Delavigne A-E., Duboys de Labarre M., Montagne K., Précigout F., & Teschouères I. (2010). Parcours de vie, messages nutritionnels et pratiques alimentaires. *Rapport pour l'Institut National de Prévention et d'Éducation pour la santé (INPES)*. Université de Tours. 177 pp.
- Cruwys, T., Bevelander, E., & Hermans, R.(2015). Social modeling of eating : a review of when and why social influence affects food intake and choice. *Appetite*.86, 3, 18.
- Dano F., Roux E. et Nyeck S. (2003). Les hommes, leur apparence et les cosmétiques : approche socio-sémiotique. *Décisions Marketing*, 29, 7-18.
- Dany, L. (2016). Analyse qualitative du contenu des représentations sociales. In. G. Lo Monaco, S. Delouée & P. Rateau (eds.), *Les représentations sociales. Théories, méthodes et applications* (pp. 85-106). Louvain la Neuve : De Boeck.
- Dany, L. (2020). *Psychologie du corps et de l'apparence. L'image corporelle dans tous ses états*. Paris : Broché

- Dany, L., & Morin, M. (2010). Image corporelle et estime de soi : étude auprès de lycéens français. *Bulletin de psychologie*, 509, 221-334.
- Dany, L., & Urdapilleta, I. (2012). Validation of a French measure of body comparison: The Physical Appearance Comparison Scale. *Revue Internationale de Psychologie Sociale*, 25, 97-112
- Davaisse, A., & Louveau, C. (1998). *Sports, école et société : la différence des sexes, féminin, masculin et activités physiques*. L'Harmattan : Paris.
- Décret n° 2007-263 du 27 février 2007. [En ligne]  
<https://www.legifrance.gouv.fr/loda/id/JORFTEXT000000794511/2020-11-03/>
- De Saint-Pol, T. (2008a) Obésité et milieux sociaux en France : les inégalités augmentent, *Bulletin épidémiologique hebdomadaire* 20, Institut de veille sanitaire, 175-179.
- De Saint-Pol, T. (2008b) *Corpulence et genre en Europe. Le poids des inégalités d'apparence et de santé*, Thèse de doctorat en sociologie, Paris : Ecole doctorale de Sciences Po.
- De Saint-Pol, T. (2009). « Le poids et sa perception : comparaisons européennes », *Réalités en nutrition et en diabétologie*, 20, 23-26
- De Saint-Pol, T. (2010). *Le corps désirable : hommes et femmes face à leur poids*. Paris : PUF.
- De Singly, F. (2007). *Sociologie de la famille contemporaine*. Paris : Armand Colin.
- Desarzens, S. (2013). Le stéréotype dans la publicité : une vision masculine et du féminin dans le monde actuel, *Revista ContraPonto, Belo Horizonte*, 3, 3,197.
- Deschamps, J.-C. (1973). L'attribution, la catégorisation sociale et les représentations intergroupes. *Bulletin de Psychologie*, 13-14, 710-721.
- Detrez, C. (2002). *La construction sociale du corps*. Paris : Édition du seuil.
- Detrez, C. (2005). Il était une fois le corps... La construction biologique du corps dans les encyclopédies pour enfants, *Sociétés contemporaines*, 59-60, 161-177.
- Desrumaux, P., & Pohl, S. (2018). Juger la recrutabilité des candidats : quels effets de l'apparence et des aptitudes en fonction des types de postes ? *Psychologie française*, 63 (2), 217-232.
- Dion, K., Berscheid, E., & Walster, E. (1972). What is beautiful is good. *Journal of Personality and Social Psychology*, 24 (3), 285-290.

- Doise, W. (1973). Relations et représentations intergroupes. In S. Moscovici (Éd.), *Introduction à la psychologie sociale* (pp. 195-214). Paris : Larousse.
- Drouard, A. (2014). Communication et mythe gastronomique. *Hermès, la revue*. 70, 185-188.
- Ducimetière P, Basdevant A, Eschwege E., & Heude B. (2010). Evolution of obesity prevalence in France: an age-period-cohort analysis. *Epidemiology*. 21, 360-5.
- Duboys De Labarre, M. (2005). « Souci diététique et individualisme contemporain : narcissisme, pouvoir et subjectivité », 17 ème congrès international des Sociologues de Langue Française : "L'individu social : autres réalités, autre sociologie ?", CR 17..
- Duret, P. (1999). *Les jeunes et l'identité masculine*. Paris : PUF.
- Durif-Bruckert, C. (2010). « On devient ce que l'on mange » : les enjeux identitaires de l'incorporation. *Revue Française d'éthique appliquée*. 4, 25-36.
- Eccles, JS., & Harold, R-D. (1991). Gender differences in sport involvement: applying the Eccles' expectancy-value model. *J App Soc Psychol*, 3, 7-35.
- Ehrenberg, A. (1991). *Le Culte de la performance*. Paris : Calmann-Lévy.
- Emevia, (2016). *Equilibre alimentaire et activité physique des étudiants en 2015*. Repéré à :[https://smerra.fr/wp-content/uploads/2014/10/Communique-de-presse\\_Eqalim\\_SMERRA.pdf](https://smerra.fr/wp-content/uploads/2014/10/Communique-de-presse_Eqalim_SMERRA.pdf).
- Escalon, H., Bossard, C., & Beck, F. (2009). *Baromètre santé nutrition 2008*. Saint-Denis : Institut National de Prévention et d'Éducation pour la Santé'.
- Eyer, J.; Favre, R., & Zwick, M. (2004). Les perceptions sociales de l'alimentation et du corps chez les jeunes. *Recherche-Intervention*, Université de Fribourg, Département de Travail social et Politiques sociales : Chaire francophone.
- Fernández Poncela, A-M. (2016). Représentations du tourisme chez les jeunes dans leurs dessins et leurs commentaires. *Expériences touristiques*. 10.
- Field, T. (2001). Massage therapy facilitates weight gain in preterm infants. *Curr Direct Psychol Sci*, 10, 51-54.
- Filiault, S-M. (2007). Measuring up in the bedroom: Muscle, thinness, and men's sex lives. *International Journal of Men's Health*, 6 (2), 127-14.
- Fischer, G-N. (2005). *Les concepts fondamentaux en psychologie sociale*. Paris : Dunod.
- Fischler, C. (1989). Peut-on changer l'alimentation par décret ? *Cahiers de nutrition et de diététique*, 24, (1), 59-61.



- Fischler, C (1993). Le corps ingouvernable ou le complexe alimentaire moderne. In : *Communications*, 56, 207-224.
- Fischler, C. (2001). *L'omnivore : le goût, la cuisine et le corps*. Paris : Odile Jacob.
- Fischler, C. (2004). Partage du plaisir et plaisir du partage. *Le Journal de Nervure. Journal de Psychiatrie*, XVI, 5, 13-15.
- Fischler, C. (2013). *Les alimentations particulières*. Paris, Odile Jacob.
- Fischler, C., & Masson, E. (2008). *Français, Européens et Américains face à l'alimentation*. Paris : Odile Jacob.
- Flament, C., & Rouquette, M.L. (2003). *Anatomies des idées ordinaires. Comment étudier les représentations sociales*. Paris : Armand Colin.
- Flandrin, J-L., & Montanari, M. (1996). *Histoire de l'alimentation*. Paris : Fayard.
- Flegal, K., Kit, B., Orpana, H., & Graubard, B. (2013). Association of all-cause mortality with overweight and obesity using standard body mass index categories. *A systematic review and meta-analysis*. *JAMA*; 309:71-82.
- Fontayne, P. (1999). *Motivation et activités physiques et sportives : influence du sexe et du genre sur la pratique du sport et de l'éducation physique*. Thèse en Sciences et Techniques des Activités Physiques et Sportives. Paris : Université Paris-Sud Orsay.
- Fontayne, P., Sarrazin, P., & Famose, J-P. (2002). Effet du genre sur le choix et le rejet des activités physiques et sportives en Éducation Physique et Sportive : une approche additive et différentielle du modèle de l'androgynie. *Movement & Sport Sciences*, 45, 45-66.
- Fournier, T., Jarty, J., Lapeyre, N., & Touraille, P. (2015). L'alimentation, arme du genre. *Journal des anthropologues*, 140-141, 19-49.
- Fraïssé, C. (2020). Des Stratégies d'Auto et d'Hétéro-nomination : De l'Appropriation à la Reconfiguration. *Papers on Social Representations* 29, Issue 1, pp 4.1-4.18
- Fraser, P. (2016). *Le corps obèse et sa stigmatisation*. Paris : Broché.
- Frazer, JG. (1911). *The Golden Bough: a study in magic and religion*. Londres : Macmillan Publishers.
- Froger-Lefebvre, (2015). « Le poids des corps », *Actes de la Recherche en sciences sociales*, 108.
- Furnham, A., Badmin, N., & Sneade, I. (2002). Body image dissatisfaction: gender differences in eating attitudes, self-esteem, and reasons for exercise. *Journal of psychology*, 36, 581-596.

- Gard, M., & Meyenn, R. (2000). Boys, bodies, pleasure and pain: Interrogating contact sport in schools. *Sport Education and Society*, 5(1), 19–34 10.
- Galantier, M (2003). Quel régime suivre ? *Champ psychosomatique*. 1, 29.
- Ghigi, R. (2016). *Beauté*. Paris : La Découverte.
- Ghiglione, R., & Matalon, B. (1970). *Les enquêtes sociologiques, théories et pratique*. Paris, Armand Collin.
- Gleyse, J. (2018). Body-building et corps. *Staps*. 1, n°119.
- Goffman, E. (1963). *Stigmate : les usages sociaux des handicaps*. Paris : Édition de Minuit.
- Goffman, E. (1976). *La mise en scène de la vie quotidienne*. Paris : Edition Le sens commun.
- Gopnik, A., & Meltzoff, A. (1998). *Words, Thoughts, and Theories*. Cambridge : The MIT Press.
- Gough, B. (2007). “Real men don’t diet”: an analysis of contemporary news-paper representations of men, food and health. *Social Science & Médecine*. 64, 326-37.
- Gourmelen, A., & Rodhain, A. (2017). *L’image de l’obésité et du surpoids en France : que disent les médias ? Le cas de la presse écrite*, Actes du 33ème congrès de l’Association Française du Marketing (AFM), 17-19mai, Tours.
- Grogan, S. (1999). *Body Image: Understanding Body Dissatisfaction in Men, Women and Children*. Londres : Routledge.
- Grogan, S., & Wainwright, N. (1996). Growing up in the culture of slenderness: Girls' experiences of body dissatisfaction. *Women's Studies International Forum*, 19, 6, 665-673.
- Guérin, R., Lasserre, E., Moreau A., Guiou A., Le Goaziou, M.F, Laville M. et Letrilliard L., (2008). « Surpoids de l’adulte jeune : le poids des mots, le choc des représentations », *Exercer*, 84, 135-141.
- Guillaumin, C. (1992). *Sexe, Race et pratique du pouvoir. L’idée de nature*. Paris : Côté-femmes.
- Guitton, F.A. (2012). « La responsabilité de l’entreprise privée dans le culte de la minceur et dans la dérive pré-anorexique de la femme active ». *Communication et Organisation*, 42, 227-244.
- Haas, V., & Kalampalikis, N. (2010). Triangulation méthodologique à partir de l’énigme du don de sperme. In. Masson (E.), Michel-Guillou (Eds.). *Le cabinet de curiosités : les différentes facettes de l’objet en psychologie sociale*. (pp.61-76). Paris, L’harmattan.

- Haas, V., & Masson, E. (2006). La relation à l'autre comme condition à l'entretien. Presses universitaires de Liège. *Les cahiers internationaux de psychologie sociale*. 71, 77-88.
- Halliwell, E., & Dittmar, H. (2003). A Qualitative Investigation of Women's and Men's Body Image Concerns and Their Attitudes toward Aging. *Sex Roles*. 49, 11, 12. 675-684.
- Héas, S., Bodin, D., Amosse, K., & Kerespar, S. (2004). Football féminin : "C'est un jeu d'hommes". *Cahier du genre*, 9.
- Hébel, P. (2008). *Synthèse des baromètres sur l'alimentation*. Paris : CRÉDOC.
- Hébel, P. (2012). *Comportements et Consommations Alimentaires en France. Enquête CCAF 2007*. Lavoisier Tec and Doc : Paris.
- Herfray, C. (2005). *Les Figures d'autorité*. Toulouse : Eres
- Holland, A., & Andre, T. (1994). Athletic participation and the social status of adolescent males and females. *Youth and Society*, 388-407.
- Holley, A. (2007). *Le cerveau gourmand*. Paris: Odile Jacob.
- Hubert, A. (2004). Corps de femmes sous influence, questionner les normes. *Cahier de l'OCHA*, 10.
- INSERM. (2009). *Obésité, une maladie des tissus adipeux*. Repéré à : <https://www.inserm.fr/information-en-sante/dossiers-information/obesite>
- Jalbert, Y., & Mongeau, L., (2006). *Prévenir l'obésité : un aperçu des programmes, plans d'action, stratégies et politiques sur l'alimentation et la nutrition*. Institut national de santé publique du Québec. [En ligne] :[http://www.inspq.qc.ca/pdf/publications/542-PrevenirObesite\\_ApercuProgramme.pdf](http://www.inspq.qc.ca/pdf/publications/542-PrevenirObesite_ApercuProgramme.pdf).
- Joannin, D. (2014). *Les pratiques corporelles des filles et des garçons : socialisations sexuées et variations interindividuelles*. Thèse de doctorat. Toulouse : Université de Toulouse 3 Paul Sabatier.
- Jodelet D. (1989), *Les Représentations sociales*, Paris : PUF.
- Jodelet, D. (1991). Représentations sociales : un domaine en expansion. In D. Jodelet (eds.), *Les représentations sociales* (pp. 31-61). Paris : PUF.
- Jodelet, D. (2000). Le corps, la personne et autrui. In S Moscovici (eds), *Psychologie sociale et relation à autrui*. (pp.41-68). Paris : Nathan.
- Julia, C., & Herberg, S. (2013). Pratique des régimes : acceptabilité et perception. Résultats issus de l'étude NutriNet-Santé en 2012. *Médecine des maladies Métaboliques*. 7, (2), 101-107.

- Kalampalikis, N. (2002). Des noms et des représentations. *Les Cahiers Internationaux de Psychologie Sociale*, 53, 20-31.
- Kalampalikis, N. (2003). L'apport de la méthode Alceste dans l'étude des représentations sociales. In J.-C. Abric (ed.), *Méthodes d'étude des représentations sociales* (pp.147-163). Saint-Agne : Erès.
- Kimmel, S.B., & Mahalik, J.R. (2004). Measuring masculine body ideal distress: Development of a measure. *International Journal of Men's Health*, 3, 1-10.
- Kroes, M., Osei-Assibey, G., Baker-Searle, R., & Huang, J. (2016). Impact of weight change on quality of life in adults with overweight/obesity in the United States: a systematic review. *Current Medical Research and Opinion*, 32(3), 485-508.
- Labeaut, M. (2016). *Les normes corporelles et les régimes dans la modernité. L'influence de la société sur l'intériorisation des normes chez les femmes*. Mémoire de L1. Université de Toulouse.
- Lahlou, S. (1998). *Penser-manger : alimentation et représentations sociales*. Paris : PUF.
- Laillier, J. (2016). "Des petits rats et des hommes. La mise à l'épreuve de l'identité sexuée des apprentis danseurs", *Ethnologie Française*, (1), 161, 31-44.
- Laisney C., (2011), « L'évolution de l'alimentation en France. Tendances émergentes et ruptures possibles », *Futuribles*, 372 p.
- Lavrilloux, M. (2013). *Régime, corps, minceur et embonpoint*. Mémoire de Master 1. Non publié. sous la direction d'Estelle Masson (maître de conférences à l'université de Bretagne Occidentale). Brest.
- Lavrilloux, M., & Masson, E. (2018). « Le régime : une affaire de femme et non d'homme ? Influence des représentations sociales sur la description et la nomination des pratiques de contrôle alimentaire », *Les Cahiers Internationaux de Psychologie Sociale*, 117-118, p. 71-95
- Le Breton, D. (2012). Que reste-il du corps ? *Culture et sociétés* 24, 147.
- Le Breton, D. (2012). *Sociologie du risque*. Paris : PUF.
- Le Magnen, J. (1984). Bases neurobiologiques du comportement alimentaire. In. Delacour, J, (ed). *Neurobiologie des comportements*. Hermann, Paris
- Le Moel, B.; Moliner, P., & Ramadier, T. (2015). Représentation sociale du milieu marin et iconographie du territoire chez des élus de communes littorales françaises, *Revue électronique en Science de l'Environnement*. 15, 1.

- Lehuède, F., Tavoularis, G., & Mayer, A. (2020). Baromètre Crédoc - Quitoque - Les dîners des Français : représentations et opinions. Décembre 2019. *Sourcing CRÉDOC*, Sou2020-4769.
- Leimdorfer, F. (2011). Les sociologues et le langage, *Maison des Sciences de l'Homme*, 290.
- Lenglet, F. (2006). *Le processus de choix alimentaire et ses déterminants : vers une prise en compte des caractéristiques psychologiques du consommateur*. Thèse de Doctorat en Sciences de Gestion, Université de Savoie, I.M.U.S., Annecy.
- Lentillon, V. (2009). Les stéréotypes sexués relatifs à la pratique des activités physiques et sportives chez les adolescents français et leurs conséquences discriminatoires. *Bulletin de psychologie*, 489, 15-28.
- Lipiansky, E-M., Taboada-Léonetti, I. & Vasquez, A. (1990). « Introduction à la problématique de l'identité », in C. Camilleri, E-M. Lipiansky, H. Malewska-Peyre, I. Taboada-Léonetti & A. Vasquez (dir.), *Stratégies identitaires*, Paris : PUF.
- Lévy, B., Ziegler, O., & Lighezzolo-Alnot, J. (2018). Obésité et traumatisme : vers une étude subjectivante de la question. *Bulletin de psychologie*. 5, 557.
- Lo Monaco, G., & Guimelli, C. (2008). Représentations sociales, pratique de consommation et niveau de connaissance : le cas du Vin. *Les Cahiers Internationaux de Psychologie Sociale*, 78, 35-50.
- Madiot, B. (2020). Le cumul et l'invention de dénominations : des stratégies de résistance pour exister. *Papers on Social Representations*. 29, Issue 1, pp 3.1-3.20
- Malhotra, N., Décaudrin, J. M., Bouguerra, A., & Bories D. (2011). *Études Marketing*. Paris : Broché.
- Marque-Pucheu, C., (2010). « Entre nous marqueur dialogique interlocutif et intralocutif dissymétrique ». *Colloque international Dialogisme : langue, discours*. Montpellier.
- Marti, P. (2008). Identité et stratégies identitaires. *EMPAN*, 3(71), 56-59.
- Masson, E. (2001). *Les formes du manger. Représentations de pratiques alimentaires contemporaines*, Thèse de troisième cycle, Paris, École des Hautes Études en Sciences Sociales.
- Masson, E. (2004). Le mincir, le grossir et le rester mince. In. A. Hubert (ed.), *Corps de femmes sous influence*, (pp.26-46). Paris : Cahier de l'OCHA.
- Masson, E. (2011). Représentations de l'alimentation : crise de la confiance et crises alimentaires. *Bulletin de psychologie*, 514 (4), 30-314

- Masson, E., & Fraïssé, C. (2011). Des « lieux » de l'homophobie : transgression des lois naturelles, transgression des lois sociales. In C. Fraïssé (ed.), *L'homophobie et les expressions de l'ordre hétérosexiste* (pp.133-161). Rennes : Presses Universitaire de Rennes.
- Masson, E., & Michel-Guillou, E. (2010). *Les différentes facettes de l'objet en psychologie sociale*. Paris : L'Harmattan.
- Mathé, T., Beldame, D., & Hébel, P. (2014). Évolution des représentations du bien manger. *Cahier de recherche. CRÉDOC*. 336.
- Mathé, T., Francou, A., Colin, J., & Hébel, P. (2011). Comparaison des modèles alimentaires français et états-uniens. *Cahier de recherche. CRÉDOC*. 283.
- Mathé, T., Tavoularis, G., & Pilorin, T. (2009). La gastronomie s'inscrit dans la continuité du modèle alimentaire français. *Cahier de recherche. CRÉDOC*. 267.
- McKay, J., & Laberge, S. (2006). Sport et masculinité. *Le genre du sport*. 23. 239,267.
- Merra, L (2013). Pour une sociologie des médias sociaux. Internet et la révolution médiatique : nouveaux médias et interactions. Thèse de doctorat, sous la direction de Birgitta Orfali, Paris, Paris Sorbonne Cité — Paris Descartes, [En ligne]. <https://tel.archives-ouvertes.fr/tel-01143685/document>. Page consultée le 26 décembre 2018.
- Michel, D. (2003). Au fil des siècles : légumes méprisés, légumes anoblis. *Champ psychosomatique*. 29, 123-132.
- Moliner, P. (1996). *Images et représentations sociales*, Grenoble : Presses Universitaires de Grenoble.
- Moliner, P. (2001). *La dynamique des représentations sociales*, Grenoble, Presses Universitaires de Grenoble.
- Moliner, P., Rateau, P., & Cohen-Scali, V., (2002), *Les représentations sociales. Pratiques et études de terrain*. Rennes, Presses Universitaires de Rennes.
- Molinier, P. (2002). Féminité sociale et construction de l'identité sexuelle : perspectives théoriques et cliniques en psychodynamique du travail, *L'Orientation scolaire et professionnelle*, 31, 4, 565-580.
- Morgan, J. F., & Arcelus, J. (2009). Body image in gay and straight men: A qualitative study. *European Eating Disorders. Review*, 17, 6, 435-443.
- Moscovici, S. (1976). *La psychanalyse son image et son public*. Paris : PUF.

- Moscovici, S. (1999). Noms propres noms communs et représentations sociales. *Psychologie et société*. 1, 81-104.
- Moscovici, S. (2013). L'histoire et l'actualité des représentations sociales. In S. Moscovici (ed.), *Le scandale de la pensée sociale* (pp.65-117). Paris : Editions de l'Ecole des Hautes Etudes en Sciences Sociales.
- Moscovici, S., & Hewstone, M. (1984). De la science au sens commun. In S. Moscovici (ed.), *Psychologie sociale* (pp.539-564). Paris : PUF.
- Mosse, G. (1997). *L'image de l'homme. L'invention de la virilité moderne*. Paris : Broché
- Murray SB, Nagata JM, Griffiths S & al. (2017). The enigma of male eating disorders: a critical review and synthesis. *Clin Psychol Rev*. 57(1) :1-1
- Nass C., Moon Y., & Carney P. (1999). Are People Polite to Computers? Responses to Computer-Based Interviewing Systems. *Journal of Applied Social Psychology*. 29, 1093-1109.
- Nemeroff, C. (1994). Tabou américain. In *Manger magique*. (pp.38-59). Paris : Autrement,
- Nemeroff C. & Rozin P. (1989). You are what you eat: Applying the demand-free "impressions" technique to an unacknowledge belief. *Ethos, The Journal of Psychological Anthropology*, 17, 50-69.
- Nicklaus, S., & Divert, C. (2015). Le goût sucré, de l'enfance... à la dépendance ? *Cahiers de Nutrition et de Diététique*, 48 (6), pp.272-281.
- ObEpi-Roche, (2012). *Enquête nationale sur l'obésité et le surpoids*. Roche.fr. Repéré à : [http://www.roche.fr/content/dam/roche\\_france/fr\\_FR/doc/obepi\\_2012.pdf](http://www.roche.fr/content/dam/roche_france/fr_FR/doc/obepi_2012.pdf).
- Ortolang, (2012). *Outils de Ressources pour un Traitement Optimisé de la Langue*. Nancy, Centre National de Ressources Textuelles et Lexicales. CNRS. Repéré à : <http://www.cnrtl.fr/etymologie/régime>.
- Pahud, S. (2009), *Variations publicitaires sur le genre : une analyse linguistique des représentations publicitaires du féminin et du masculin*. Lausanne : Neuchâtel, Arttesia.
- Paillé, P., & Mucchielli, A. (2012). *L'analyse qualitative en sciences humaines et sociales*. Paris : Broché.
- Pena, M., Urdapilleta, I., Tavani, J-L., Pruzina, J., & Verhiac, P. (2016). Représentations sociales de la personne obèse et de l'obésité : effets de la situation de contactSocial representations of overweight people and obesity: Intergroup contact effects. *Psychologie Française*, 61, 3, 235-250

- Piermattéo, A., & Guimelli, C., (2012). Expression de la zone muette des représentations sociales en situation d'entretien et structure discursive : une étude exploratoire. *Les Cahiers Internationaux de Psychologie Sociale*, 94, 223-247.
- Pilorin T., & Hébel P. (2012). Consommation de compléments alimentaires en Q1 France : profil des consommateurs et contribution à l'équilibre nutritionnel. *Cahiers de nutrition et de diététique*. 47, 147—155
- Phillips, N., & de Man, A. F (2010). Weight status and body image satisfaction in adult men and women. *North American Journal of Psychology*, 12, 171-183.
- Philogène, G. (1997). *De "Black" à "African american" : l'élaboration d'une nouvelle représentation sociale*, sous la direction de Serge Moscovici. Thèse de troisième cycle, Paris, École des Hautes Études en Sciences Sociales.
- Pliner, P., Chaiken, S., & Flett, G. L. (1990). Gender differences in concern with body weight and physical appearance over the life span. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 16 (2), 263-273.
- Poggi, M.-P., Musard, M., & Wallian, N., (2007). Approche sociologique des interlocutions en EPS. Le cas d'un cycle de basket-ball avec débats d'idées en sixième. In G. Vergnaud & col. (Eds.), *Les effets des pratiques enseignantes sur les apprentissages des élèves*. Besançon : IUFM
- Poulain, J.-P. (1998). Les jeunes seniors et leur alimentation. Représentations, mutations et permanences. *Les Cahiers de l'OCHA*, 9, 112.
- Poulain, J.P. (2002). *Manger aujourd'hui : attitudes, normes et pratiques*. Paris : Privat.
- Poulain, J.P. (2011). « Sociologie de l'obésité : déterminants sociaux et construction sociale de l'obésité », in Basdevant A. Bouillot J-L, Clément K, Oppert J-M, Tounian P, *Traité de médecine et chirurgie de l'obésité*, 2011, Lavoisier, 31-46.
- Poulain, J.P. (2017). *The sociology of food. Eating and the place of food in society*. Oxford : Bloomsbury Academic.
- Pravossoudovitch, K. (2016). *Hommes au volant, femmes au volant. L'influence des stéréotypes de sexe sur les comportements de conduite déclarés et effectifs*. (PhD Thèse de doctorat en Sciences du Mouvement Humain), Aix-Marseille Université : Marseille.
- Precigout, F. (2011). *Les formes de peurs émergeant dans l'alimentation des sociétés occidentales contemporaines. Analyse, déconstruction et reconstruction de discours et pratiques des acteurs de la filière du manger*. Thèse de doctorat menée sous la direction de Jean-Pierre Corbeau. Tours : Université François Rabellais.



- Pujol F. (2010). « *Le poids, les régimes* », *Les 100 mots de la diététique et de la nutrition*, Paris : PUF.
- Queval, I. (2008). *Le corps aujourd'hui*. Paris : Gallimard.
- Ravache S. (2003). Mœurs alimentaires sexuées dans le monde rural et urbain. *Ruralia*, 12,13.
- Régime. (2012). *Dictionnaire de la langue française Hachette* (p.1369). Paris : Hachette.
- Régime. (2005). *Dictionnaire : étymologie et historique du français*. (p.851) Paris : Larousse.
- Régime. (2009). *Dictionnaire Larousse médical*. (p.1244). Paris : Larousse.
- Régnier, F. (2006). « Obésité, corpulence et souci de minceur : inégalités sociales en France et aux États-Unis », *Cahiers de Nutrition et de diététique*, 41, 2, 97-103.
- Régnier, F. (2017). Vers un corps féminin sur mesure : l'alimentation et les techniques de la corpulence en France et aux États-Unis (1934-2010). *L'Année sociologique*. 67, (1), 280.
- Reinert, M. (2003). Le rôle de la répétition dans la représentation du sens et son approche statistique par la méthode « Alceste ». *Semiotica*, 147, 389-420.
- Ricroch, L. (2012). En 25 ans, moins de tâches domestiques pour les femmes, l'écart de situation avec les hommes se réduit, In. *Femmes et Hommes – Regards sur la parité* (pp.67-80). Insee Références.
- Robin, A. (2006). *Une sociologie du "beau sexe fort". L'homme et les soins de beauté de hier à aujourd'hui*. Paris : l'Harmattan.
- Robineau, D., & De Saint Pol, T. (2013). Les normes de minceur : une comparaison internationale. *Population et société*. 504.
- Rodgers, S-F., Paxton, S-J., & Chabrol, H. (2009). Effects of parental comments on body dissatisfaction and eating disturbance in young adults: A sociocultural model. *Body image* 6, (3), 171-177.
- Roehling M. V., Roehling P. V. & Pichler S. (2007). « The Relationship between Body Weight and Perceived Weight-related Employment Discrimination: The Role of Sex and Race », *Journal of Vocational Behavior*, 71, 2, 300-318.
- Romeyer, H. (2015). Le bien-être en normes : les plans nationaux nutrition santé. *Questions de communication* 27, 41-62.
- Rouquette, M.-L., & Rateau P. (1998), *Introduction à l'étude des représentations sociales*, Grenoble : Presses universitaires de Grenoble.

- Rouyer, V., Croity-Belz., S., & Prêteur, Y., (2010). *Genre et socialisation de l'enfance à l'âge adulte. Expliquer les différences, penser l'égalité*. Toulouse : Erès.
- Rozin P. (1994). La magie sympathique. *Autrement*, 149, 22-37.
- Salazar-Orvig, A. (2003). Eléments de sémiologie discursive, In Moscovici (S.), Buschini (F.), *Les méthodes en sciences humaines*, 271-296. Paris, PUF.
- Santé publique France, (2017). *Etude ESTEBAN 2014-2016 – Chapitre corpulence : stabilisation du surpoids et de l'obésité chez l'enfant et l'adulte*. Repéré à : <https://www.santepubliquefrance.fr/Actualites/Etude-ESTEBAN-2014-2016-Chapitre-corpulence-stabilisation-du-surpoids-et-de-l-obesite-chez-l-enfant-et-l-adulte>.
- Schilder, P. (1968, 2017). *L'image du corps : étude des forces constructives de la psyché*. Paris : Gallimard.
- Schweder, R. (1977). Likeness and likelihood in everyday thought: Magical thinking in judgment about personality, *Current anthropology*, 18, 4, 637-658
- Siblot, P. (2001). De la dénomination à la nomination. Les dynamiques de la signifiante nominale et le propre du nom. *Cahiers de praxématique*, 36, 189-214.
- Spahlholz J., Baer N., König H.-H., Riedel-Heller, S-G., Luck-Sikorski, C. (2016). « Obesity and Discrimination. A Systematic Review and Meta-analysis of Observational Studies », *Obesity Reviews*, 17, 1, 43-55.
- Staszac J.F. (1999), « Détruire Detroit. La crise urbaine comme produit culturel ». *Annales de Géographie*, 607, 277-299.
- Stunkard, A-J., Sorensen., T., & Schulsinger, T. (1983). Use of the Danish adoption register for the study of obesity and thinness. In: Kety SS, Rowland LP, Sidman RL, Matthysse SW, eds. *Genetics of Neurological and Psychiatric Disorders*. New York, Press Publishers;115-120
- Tafani, E., & Bellon, S. (2001) : Principe d'homologie structurale et dynamique représentationnelle. In P. Moliner (Ed.), *La dynamique des représentations sociales* (pp.163-193). Grenoble : Presses Universitaires de Grenoble.
- Tafani, E., Bellon, S., & Apostolidis, T. (2002). Théorie des champs sociaux et dynamique représentationnelle : approche expérimentale des effets des asymétries positionnelles sur la structure d'une représentation sociale. *Revue Internationale de Psychologie Sociale*, 15 (2), 57-90.
- Tajfel, H. (1972). La catégorisation sociale. In Moscovici S. (Ed.). *Introduction la psychologie sociale*. Paris : Larousse.

- Tajfel, H., & Turner, J.C. (1979). An integrative theory of intergroup conflict. In S. Worchel and W. Austin (Eds), *The social psychology of intergroup relations* (pp. 33-48). Pacific Grove, CA/ Brooks/Cole.
- Taschini E., Urdapilleta I., Verhaci J.-F., & Tavani J.-L. (2015). Représentations sociales de l'alcoolisme féminin et masculin en fonction des pratiques de consommation d'alcool. *Les Cahiers Internationaux de Psychologie Sociale*, 107 (3), 435-46.
- Thiébaud, Z. (2010). Obésité chez la personne âgée : quelle attitude ? *Revue médicale suisse*. 6 : 666-9.
- Travaillet Y. (2002), *Sociologie des pratiques d'entretien du corps. L'évolution de l'attention portée au corps depuis 1960*. Paris : PUF.
- Turgon, R., & Shankland, R. (2020). Les troubles du comportement alimentaire. In L. Dany. *Psychologie du corps et de l'apparence. L'image corporelle dans tous ses états*. (pp.113-126). Paris : Broché
- Unlu, N. (2016). *Surpoids, régimes amaigrissants et produits minceur : évaluations, mises en garde et conseils du pharmacien d'officine*. Thèse de troisième cycle, Nancy, Université de Lorraine.
- Valence, A., & Roussiau, N. (2006). Étude de la transformation de représentations sociales en réseau (idéologie, droits de l'homme et institution). *Cahiers de Psychologie Politique*, 8, 27-49.
- Valls, M., Rousseau, A., & Chabrol, H. (2013). Influence des médias, insatisfaction envers le poids et l'apparence et troubles alimentaires selon le genre. *Psychologie Française*. 58, 229-240.
- Van Der Mast, J. (2010). *Mâle dans leur poids. Une exploration des variables associées à la préoccupation des hommes québécois avec surpoids à l'égard du poids*. Mémoire présenté en vue de l'obtention du grade de Magister Scientae en nutrition. Sous la direction de Marie Marquis. Montréal : Université de Montréal.
- Vertinsky, P. (1992). Reclaiming space, revisiting the body: the quest for gender sensitive physical education. *Quest*. 44 : 373-396.
- Vigarello, G. (2002). Histoire et modèles du corps. *Hypothèses*, 79-85.
- Vigarello, G. (2007). *Histoire de la beauté, le corps et l'art d'embellir de la Renaissance à nos jours*. Paris : Du Seuil.

- Vigarello, G. (2008). Le corps comme objet de représentations. Un regard d'historien. In B Madiot, E Lage, A Arruda (eds), *Une Approche engagée en psychologie sociale : L'œuvre de Denise Jodelet, 189-199*. Ramonville Saint-Agne : Erès.
- Vigarello, G. (2010) *Les métamorphoses du gras : Histoire de l'obésité du Moyen Âge au XXe siècle*. Paris : Du Seuil.
- Vigarello, G. (2010). Mal identitaire, mal sournois. *Esprit*, 2, 14-23.
- Vigarello, G. (2012). « Le défi actuel de l'apparence » Une tragédie ? *Communications*, 91, 191-200.
- Vigarello, G. (2013). Les métamorphoses du gras. Histoire de l'obésité, *Points, coll. « Points histoire »*, 362 p.
- Vigarello, G. (2013). *Les métamorphoses du gras. Histoire de l'obésité*. Paris : Seuil.
- Vouillot, F. (2002), « Construction et affirmation de l'identité sexuée et sexuelle : éléments d'analyse de la division sexuée de l'orientation », *L'Orientation scolaire et professionnelle*, n° spécial, 31, 4, 485-494.
- Wilcox, S. (1997). Age and gender in relation to body attitudes: Is there a double standard of aging? *Psychology of Women Quarterly*, 549-565.
- Wiley, S., Shaw, M., & Havitz. (2000). Men's and women's involvement in sports: An examination of the gendered aspects of leisure involvement. *Leisure Sciences*, 22 (1), 19-3.
- Williams, L., Germov, J., & Young., A. (2011). The effect of social class on mid-age women's weight control practices and weight gain. *Appetite*, 56, 719-725
- Yardimci, H., Hakli, G., Çakiroğlu, F.P., & Özçelik. A.Ö. (2016). The correlation between body conception and actual body mass index among adolescents : some variables and their rôle. *Progress in Nutrition* ; 18, 3, 222-230.

# **ANNEXES**

## **TABLE DES ANNEXES**

### **ANNEXE A**

**LE TEST D'ASSOCIATION DE MOTS**.....p.ii

Annexe A.1) Questionnaire d'association de mots ..... p.ii

Annexe A.2) Exemple de lignes de codage Alceste.....p.iii

### **ANNEXE B**

**LES ENTRETIENS DE RECHERCHE**.....p.v

Annexe B.1) Guide d'entretien..... p.v

Annexe B.2) Formulaire de consentement libre et éclairé.....p.vii

Annexe B.3) Caractéristiques des personnes interrogées pour les entretiens..... p.viii

### **ANNEXE C**

**LE QUESTIONNAIRE DE RECHERCHE**.....p.x

## ANNEXE A : LE TEST D'ASSOCIATION DE MOTS

### ANNEXE A-1) Questionnaire d'association de mots\*

- *La présentation du questionnaire s'est faite à l'oral\**
- *Chaque question était présentée sur un volet spécifique\**

1) Pourriez-vous indiquer les cinq premiers mots ou expressions qui vous viennent à l'esprit lorsque je vous dis le mot « régime »

1.....  
2.....  
3.....  
4.....  
5.....

2) Pourriez-vous indiquer les cinq premiers mots ou expressions qui vous viennent à l'esprit lorsque je vous dis « une femme au régime ».

1.....  
2.....  
3.....  
4.....  
5.....

3) Pourriez-vous indiquer les cinq premiers mots ou expressions qui vous viennent à l'esprit lorsque je vous dis « un homme au régime ».

1.....  
2.....  
3.....  
4.....  
5.....

Genre : ..... Age (en années) : .....

Taille (en cm) : ..... Poids (en kg) : .....

Avez-vous déjà suivi un régime : OUI  NON

*Si oui, de quel(s) régime(s) s'agit-il ?.....*

Pratiquez-vous une ou des activités sportives : OUI  NON

*Si oui, de quelle(s) activité(s) sportive(s) s'agit-il ?.....*

Statut : ÉTUDIANT.E  EMPLOYE.E

*Si vous êtes employé(e), pouvez-vous préciser votre profession : .....*

Filière d'étude : PSYCHOLOGIE  STAPS

## **ANNEXE A-2) Exemple de lignes de codage Alceste**

Ci-dessous, figure un exemple de ligne de codage des réponses recueillies au questionnaire d'association de mots. Afin que les réponses puissent être traitées par le biais du logiciel Alceste, cette opération a été reproduite pour les 337 réponses recueillies et pour chaque expression et mot inducteur.

### **Premier répondant :**

\*\*\*\* \*S\_1 \*Sex\_M \*Age\_20 \*IMC\_22 \*Sport\_oui \*R\_non \*Pop\_sta \*Ass\_regime

Alimentation  
Équilibre  
Combat  
Sport  
Nutrition

\*\*\*\* \*S\_1 \*Sex\_M \*Age\_20 \*IMC\_22 \*Sport\_oui \*R\_non \*Pop\_sta \*Ass\_regimeH

Musculation  
Course à pied  
Drastique  
Sportif

\*\*\*\* \*S\_1 \*Sex\_M \*Age\_20 \*IMC\_22 \*Sport\_oui \*R\_non \*Pop\_sta \*Ass\_regimeF

Légumes  
Gymnastique  
Piscine  
Équilibre  
Magazine

### **Deuxième répondant :**

\*\*\*\* \*S\_2 \*Sex\_M \*Age\_18 \*IMC\_22 \*Sport\_oui \*R\_non \*Pop\_sta \*Ass\_régime

Salade  
Manger  
Équilibré  
Programme  
Combat



\*\*\*\* \*S\_2 \*Sex\_M \*Age\_18 \*IMC\_22 \*Sport\_oui \*R\_non \*Pop\_sta \*Ass\_régimeH

Musculation

Gros

Sportif

mal-être

Poids

\*\*\*\* \*S\_2 \*Sex\_M \*Age\_18 \*IMC\_22 \*Sport\_oui \*R\_non \*Pop\_sta \*Ass\_regimeF

Grosse

mal-être

Poids à perdre

Balance

Beauté

### **Troisième répondant :**

\*\*\*\* \*S\_3 \*Sex\_M \*Age\_25 \*IMC\_22 \*Sport\_oui \*R\_oui \*Pop\_sta \*Ass\_régime

Équilibre

Bonne nourriture

Sport

Santé

Bien-être

\*\*\*\* \*S\_3 \*Sex\_M \*Age\_25 \*IMC\_22 \*Sport\_oui \*R\_oui \*Pop\_sta \*Ass\_regimeH

Sport

Muscle

Surpoids

Apparence

Santé

\*\*\*\* \*S\_3 \*Sex\_M \*Age\_25 \*IMC\_22 \*Sport\_oui \*R\_oui \*Pop\_sta \*Ass\_regimeF

Apparence

Bien-être

Santé

Activité

Beauté

## ANNEXE B : LES ENTRETIENS DE RECHERCHE

### ANNEXE B-1) Guide d'entretien

#### ***PARTIE 1. Représentation et pratique de régime***

##### **1- Si je vous dis le mot « régime », pouvez-vous me dire tout ce à quoi vous pensez ?**

*Si l'interviewé ne les aborde pas spontanément, explorer également les points suivants :*

- A quoi servent-ils ?
- A qui sont-ils destinés ? Qui les pratique ?
- Qu'est-ce qui motive/ pourrait motiver à faire un régime ?

##### **2- Avez-vous déjà pratiqué un (des) régime(s) ou pensé à en faire ?**

*Si l'interviewé ne les aborde pas spontanément, explorer également les points suivants :*

- Lesquels ? Pourquoi ?
- Concrètement qu'avez-vous fait ou pensé faire ?
- Qu'est-ce qui vous a poussé (qui pourrait vous pousser) à faire un régime ?

#### ***PARTIE 2. Représentation du « bien manger » et les habitudes alimentaires***

##### **1- Nous allons maintenant parler d'alimentation. D'abord, si je vous dis « bien manger », pour vous, qu'est-ce que c'est « bien manger » ?**

*Si l'interviewé ne les aborde pas spontanément, explorer également les points suivants :*

- A quoi cela sert de bien manger ?
- Faites-vous attention à ce que vous mangez ? (Comment ? Pourquoi ?)

#### ***PARTIE 3. Le corps, le rapport au corps et au poids***

##### **1- Pourriez-vous me dire tout ce à quoi vous pensez lorsque je vous dis le mot « corps ». Dites-moi tout ce qui vous vient à l'esprit, tout ce à quoi vous pensez ?**

*Si l'interviewé ne les aborde pas spontanément, explorer également les points suivants :*

- *Un corps « idéal »*
- *Les soins du corps*
- *Le souci de l'apparence*
- *Le rapport au poids*

***PARTIE 4. Santé et bien-être corporel***

**1- Si je vous dis « être bien dans son corps » à quoi cela vous fait penser ?**

-Et vous, êtes-vous bien dans votre corps ?

**2- Si je vous dis « être en bonne santé », pour vous qu'est-ce que c'est ?**

-Et vous, êtes-vous soucieux de votre santé ?

**Fiche signalétique**

Prénom ou pseudo :

Genre :

Ville :

Age :

Taille :

Poids :

IMC :

En couple, célibataire :

Activités de loisirs :

Activités professionnelles :

## ANNEXE B-2) Formulaire de consentement libre et éclairé

*Les rubriques de ce formulaire ont été inspirées par celles d'autres formulaires utilisés dans des travaux menés en SHS.*

### **TITRE DE LA RECHERCHE : REPRESENTATIONS CORPORELLES ET PRATIQUES DE CONTROLE ALIMENTAIRE**

Madame, monsieur,

Je vous informe que toute information vous concernant recueillie pour cette étude sera traitée de façon confidentielle. Seule la responsable de l'étude pourra avoir accès à ces données. A l'exception de cette personne, votre anonymat sera préservé.

Conformément à la loi « informatique et libertés » parue le 6 janvier 1978 (et modifiée en 2004), vous bénéficiez à tout moment d'un droit d'accès et de rectification aux informations qui vous concernent. Vous pouvez exercer ce droit en m'adressant un courriel : Mathilde.lavrilloux@yahoo.fr

Vous pouvez également, pour des motifs légitimes, vous opposer au traitement des données vous concernant.

Si vous êtes d'accord pour participer à cette recherche, je vous invite à signer le formulaire de consentement ci-dessous.

Je vous remercie par avance.

### **FORMULAIRE DE CONSENTEMENT**

Je certifie avoir donné mon accord pour participer à la recherche doctorale portant sur les représentations corporelles et les pratiques de contrôle alimentaire.

J'accepte volontairement de participer à cette enquête et je comprends que ma participation n'est pas obligatoire et que je peux la stopper à tout moment sans avoir à me justifier ni encourir aucune responsabilité. Mon consentement ne décharge pas l'organisatrice de la recherche de sa responsabilité et je conserve tous mes droits garantis par la loi.

J'ai été informé.e que toute information me concernant sera traitée de façon confidentielle. J'ai bien noté que le droit d'accès prévu par la loi « informatique et libertés » s'exerce à tout moment.

Date :    /    /

Nom et Prénom : .....

Signature (précédée de la mention « lu et approuvé ») :

Nom du responsable de l'étude : Mathilde Lavrilloux

Signature :

## ANNEXE B-3) Caractéristiques des personnes interrogées pour les entretiens

N°	Prénom ou pseudo	Age	Genre	Statut	Filière / Emploi	Sportif	IMC
1	Bréval	18	Homme	Célibataire	Etudiant	NON	19
2	Mika	25	Homme	En couple	Chargé d'études marketing	OUI	23
3	Nico	26	Homme	En couple	Electricien	OUI	24
4	Georges	34	Homme	En couple	Sans emplois	NON	26
5	Jules	25	Homme	En couple	Sans emplois	OUI	26
6	Yohan	27	Homme	En couple	Sans emplois	NON	27
7	Ethan	26	Homme	En couple	Etudiant	OUI	23
8	Benjamin	22	Homme	En couple	Etudiant	OUI	21
9	Alexandre	48	Homme		Enseignant	OUI	NSP
10	Camille	23	Femme	En couple	Etudiant	OUI	22
11	Anna	50	Femme	En couple	Sans emplois	NON	27
12	Alexis	26	Homme	Célibataire	Etudiant	OUI	24
13	Yuna	20	Femme	Célibataire	Etudiant	NON	22
14	Marion	27	Femme	Célibataire	Etudiant	OUI	19
15	Mariette	63	Femme	En couple	Retraitée	NON	21
16	Corentin	35	Homme	Célibataire	Secrétaire	NON	29
17	Manon	22	Femme	En couple	Etudiant	NON	20
18	Mick	39	Homme	En couple	Chercheur	NON	24
19	Anne-Laure	24	Femme	Célibataire	Chargé Web marketing + employée McDo	OUI	19
20	Dorine	26	Femme	En couple	Préparatrice en pharmacie	NON	20
21	Guyène	55	Femme	En couple	Assistante chargée d'études	NON	22
22	Sandrine	27	Femme	Célibataire	Jeune diplômée, Sans emploi	NON	19
23	Frédérique	36	Femme	En couple	Secrétaire	OUI	28
24	Awéna	34	Femme	En couple	Mère au foyer	OUI	21
25	Bruno	48	Homme	Célibataire	Sans emplois	NON	28
26	Pierre	55	Homme	Célibataire	Sans emplois/ étudiant	NON	NSP
27	Solenne	27	Femme	Célibataire	Assistante de français en	NON	20

					Espagne		
28	Claire	29	Femme	En couple	Caissière	NON	22
29	Emma	41	Femme	En couple	Employée de supermarché (caisse, mise en rayon)	NON	21
30	Yves	65	Homme	En couple	Retraité	OUI	29
31	Seb	36	Homme	En couple	Ouvrier	NON	27
32	Mano	35	Homme	Célibataire	Barman	OUI	23
33	Gabin	25	Homme	Célibataire	Ingénieur hydraulique	OUI	25
34	Béatrice	62	Femme	En couple	Professeur de judo	OUI	23

## ANNEXE C : LE QUESTIONNAIRE DE RECHERCHE <sup>58</sup>

Actuellement doctorante en psychologie sociale à l'Université de Bretagne Occidentale, je mène une recherche sur les représentations du corps et de l'alimentation. Votre participation est importante pour moi. Le questionnaire qui suit est anonyme et y répondre ne vous prendra qu'une vingtaine de minutes. Il n'y a ni bonnes, ni mauvaises réponses, l'important est que vous y répondiez le plus sincèrement possible. Un grand merci pour votre participation !

### ***PARTIE A. Pour commencer...***

#### **1- Vous êtes**

- Une femme                       Un homme  
 Autre.....

Indiquez votre âge :

.....

### ***PARTIE B. Vous et votre alimentation...***

**2- Pour vous, manger, constitue avant tout :** [Classez par ordre d'importance croissante toutes les propositions suivantes]

Un moyen de se sentir en forme	
Un plaisir gustatif	
Un moment à partager en famille ou entre amis	
Un moyen de conserver la santé	
Un moyen de se sentir rassasié en fin de repas	

**3- Au niveau votre alimentation vous arrive-t-il de :** [Cochez une case par ligne]

	Très souvent	Souvent	Parfois	Rarement	Jamais
De contrôler votre alimentation en termes de contenu					
De contrôler votre alimentation en termes de quantité					
D'augmenter volontairement les quantités consommées					
De vous restreindre volontairement					
De limiter certains aliments (gras, salés, sucrés)...					
De ne pas manger certains aliments pour des raisons éthiques					
De ne pas manger certains aliments pour des questions religieuses					
De faire des jeûnes					
De consommer des substituts de repas					
De consommer des boissons, des aliments énergisants.					
D'avoir une alimentation hyperprotéinée					
De consommer des produits issus de l'agriculture biologique					

<sup>58</sup> Le format des questions du questionnaire présenté ici n'est pas tout à fait similaire à celui de la version en ligne. Le contenu des questions reste malgré tout identique.

## **PARTIE C. Vous et votre corps...**

**4- En ce qui concerne votre corps...** [Cochez une case par ligne].

	Oui tout à fait	Oui plutôt	Non plutôt pas	Non pas du tout
Vous aimez votre corps				
Votre corps est un atout, une force				
Vous vous sentez bien dans votre corps				
Vous êtes satisfait de votre corps				

**5- VOICI DES FIGURINES DE FEMMES ET D'HOMMES DE LA PLUS MINCE A LA PLUS CORPULENTE<sup>59</sup>.**

POUR LES QUESTIONS A, B, C, D ET E : ENTOUREZ LE NUMERO DE LA FIGURINE CORRESPONDANT A VOTRE CHOIX DE REPONSE. UTILISEZ LES SILHOUETTES FEMININES SI VOUS ETES UNE FEMME ET LES SILHOUETTES MASCULINES SI VOUS ETES UN HOMME.

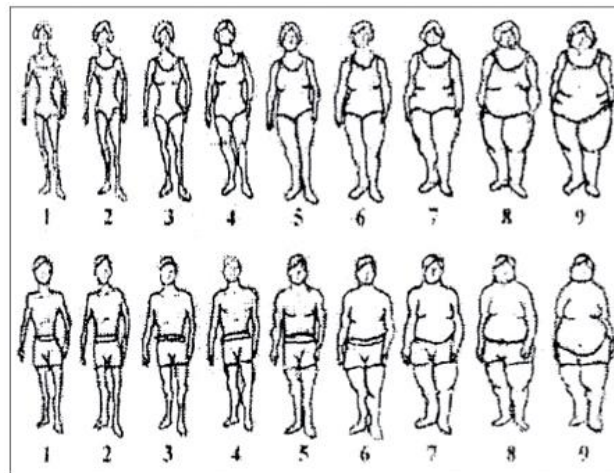


Fig. 1 – Set of profiles proposed by Stunkard et al. (1990)

- a- Si vous aviez à vous décrire, vous diriez que votre silhouette est comme : 1 2 3 4 5 6 7 8 9
- b- Si vous pouviez choisir, vous aimeriez avoir une silhouette comme : 1 2 3 4 5 6 7 8 9
- c- Selon vous, les gens disent que vous ressemblez à la silhouette : 1 2 3 4 5 6 7 8 9
- d- Selon vous un corps en bonne santé correspond à la silhouette : 1 2 3 4 5 6 7 8 9
- e- Selon vous, quelle silhouette de votre genre est jugée la plus séduisante par les personnes de l'autre sexe : 1 2 3 4 5 6 7 8 9

**POUR REpondre A LA QUESTION « F » UTILISEZ LES SILHOUETTES MASCULINES SI VOUS ETES UNE FEMME ET LES SILHOUETTE FEMININES SI VOUS ETES UN HOMME.**

- f- Selon vous, quelle est la silhouette la plus séduisante: 1 2 3 4 5 6 7 8 9

**6- En ce qui concerne votre santé :** [Cochez une case par ligne].

<sup>59</sup> Rappel : le format des questions du questionnaire ci-dessus n'est pas tout à fait similaire à la version en ligne. Le contenu des questions reste malgré-tout identique.



	Oui tout à fait	Oui plutôt	Non plutôt pas	Non pas du tout
Vous êtes soucieux de votre santé				
Vous vous donnez les moyens de rester en bonne santé				
Vous êtes en bonne santé				
Vous trouvez que votre santé se dégrade				
Vous faites du sport pour rester une bonne santé				
Vous faites attention à votre alimentation pour rester en bonne santé				

**7- En ce qui concerne votre poids** [Cochez une case par ligne].

	Oui tout à fait	Oui plutôt	Non plutôt pas	Non pas du tout
Vous maîtrisez facilement votre ligne, votre poids				
Vous avez tendance à prendre du poids facilement.				
Vous vous pesez régulièrement				
Vous avez/avez eu des problèmes de poids (Surpoids, obésité, maigreur...).				
Vous êtes ou vous avez déjà été sujet.tes aux critiques à propos de votre corpulence.				

**8- En ce qui concerne votre silhouette, vous aimeriez...** [Cochez une case par ligne].

	Oui tout à fait	Oui plutôt	Non plutôt pas	Non pas du tout
Être plus musclé				
Être moins musclé				
Être plus grand				
Être moins grand				
Être plus mince				
Être moins mince				

**9- Pour vous muscler, il vous arrive de :** [Cochez une case par ligne].

	Oui tout à fait	Oui plutôt	Non plutôt pas	Non pas du tout
De pratiquer une activité sportive				
D'avoir une alimentation hyperprotéinée				
De consommer des substituts de repas				
D'éviter certains aliments				
De manger plus				

**10- Pour perdre du poids, il vous arrive de :** [Cocher une case par ligne]

	Oui tout à fait	Oui plutôt	Non plutôt pas	Non pas du tout
De pratiquer une activité sportive				
D'avoir une alimentation hyperprotéinée				
De consommer des substituts de repas				
D'éviter certains aliments				
De manger plus				

### ***PARTIE D. Vous et les régimes...***

**Voici une liste de couples d'adjectifs. Pour chacun de ces couples, entourez le chiffre (de 1 à 7) qui correspond le mieux à votre point de vue. Par exemple, à la question : "Pour vous, faire un régime dans le but d'avoir un corps en meilleure santé vous semble être quelque chose de..."**

#### **Irresponsable 1 2 3 4 5 6 7 Responsable**

Si vous cochez le chiffre 1, cela signifie que pour vous faire un régime dans le but d'avoir un corps en meilleure santé vous semble être quelque chose d'irresponsable ; si vous cochez le chiffre 7, cela signifie que faire un régime dans le but d'avoir un corps en meilleure santé vous semble être quelque chose de responsable. Vous pouvez choisir une position intermédiaire en cochant un chiffre de 2 à 6.

#### **11- Pratiquer un régime dans le but d'avoir un corps en bonne santé est selon vous :**

Irresponsable	1	2	3	4	5	6	7	Responsable
Raisonné	1	2	3	4	5	6	7	Irraisonné
Inutile	1	2	3	4	5	6	7	Utile
Courageux	1	2	3	4	5	6	7	Lâche
Malsain	1	2	3	4	5	6	7	Sain
Respectable	1	2	3	4	5	6	7	Méprisable

#### **12- Pratiquer un régime dans un but d'avoir un corps attrayant est selon vous :**

Irresponsable	1	2	3	4	5	6	7	Responsable
Raisonné	1	2	3	4	5	6	7	Irraisonné
Inutile	1	2	3	4	5	6	7	Utile
Courageux	1	2	3	4	5	6	7	Lâche
Malsain	1	2	3	4	5	6	7	Sain
Respectable	1	2	3	4	5	6	7	Méprisable

**13- Je vais maintenant vous décrire le profil de plusieurs personnes. Pour chaque profil indiquez si, à première vue, vous vous imaginez qu'il s'agit "plutôt d'une femme", "plutôt d'un homme" ou tout aussi bien d'une femme que d'un homme : [Cocher une case par ligne]**

	Je m'imagine qu'il s'agit plutôt d'une femme	Je m'imagine qu'il s'agit plutôt d'un homme	Je m'imagine qu'il peut s'agir aussi bien d'une femme que d'un homme
La personne A est très soucieuse de son poids. Elle fait régulièrement des régimes aminçissants et se pèse tous les jours.			
Il arrive à la personne B de faire un régime aminçissant avant l'été.			
Après quelques excès alimentaires répétés, il arrive à la personne C de faire des régimes aminçissants.			
Il arrive à la personne D d'entreprendre un régime aminçissant et/ou hyperprotéiné dans le but d'avoir un corps fonctionnel, résistant et/ou plus performant dans le cadre d'un sport.			
La personne E n'a jamais fait de régime aminçissant. De son point de vue, les régimes ne sont pas faits pour elle. Elle se sent bien dans son corps, se considère en bonne santé et déteste plus que tout se restreindre !			
La personne F a déjà fait des régimes aminçissants par le passé, mais ceux-ci n'ont jamais été efficaces sur le long terme. Aujourd'hui, elle renonce à en faire et essaie d'accepter son corps tel qu'il est.			
La personne G pratique un régime par obligation médicale. Elle présente un problème de santé (obésité, allergies alimentaires, maladies diverses...).			
La personne H pense régulièrement qu'il serait bon pour sa santé d'entreprendre un régime aminçissant, mais ne le fait jamais.			
La personne I pense régulièrement qu'il serait bon pour sa ligne d'entreprendre un régime aminçissant, mais ne le fait jamais.			

**13- Parmi ces personnes, indiquez pour chacune d'entre elles si elle vous ressemble "tout à fait", "plutôt", "plutôt pas" ou "pas du tout" :**

	Oui tout à fait	Oui plutôt	Non plutôt pas	Non pas du tout
La personne A me ressemble...				
La personne B me ressemble...				
La personne C me ressemble...				
La personne D me ressemble...				
La personne E me ressemble...				
La personne F me ressemble...				
La personne G me ressemble...				
La personne H me ressemble...				
La personne I me ressemble...				

**14- Si vous deviez choisir une seule de ces personnes pour vous décrire, laquelle serait-elle :**

.....

**15- Pour vous :**

	Oui tout à fait	Oui plutôt	Non plutôt pas	Non pas du tout
Faire un régime oblige à manger des aliments fades et sans saveurs				
On peut facilement partager des repas en famille ou entre amis lorsque l'on fait un régime				
Lors d'un régime on ne se sent jamais rassasié				
L'image des femmes pratiquant des régimes aminçissants est facile à supporter dans notre société				
L'image des femmes pratiquant des régimes hyper protéinés est facile à supporter dans notre société				
L'image des hommes pratiquant des régimes aminçissants est facile à supporter dans notre société				
L'image des hommes pratiquant des régimes hyper protéinés est facile à supporter dans notre société				

**16- Avez-vous au cours de votre vie fait, au moins un régime visant à perdre ou à prendre du poids ? [Cochez une case].**

- Oui, je suis actuellement en train de faire un régime
- Oui, j'en ai déjà fait mais ce n'est pas le cas actuellement
- Non, je me dis qu'il faudrait que j'en fasse un, mais je n'en ai pas le courage
- Non, mais je pense en faire un prochainement
- Non, je n'en ai pas besoin.

**17- Ce qui vous a poussé, vous pousse ou pourrait vous pousser à entreprendre un régime... [Cochez une case par ligne].**

	Oui tout à fait	Oui plutôt	Non plutôt pas	Non pas du tout
Des questions de santé (être en meilleur santé, prévenir de maladies)				
Des questions de bien-être corporel				
L'aspect de votre silhouette				
Des questions éthiques				
Le désir de plaire à vos proches (petit-e ami-e)				
Le désir de soutenir un proche qui pratique un régime				
Le désir de pouvoir montrer son corps, sans complexe				
Le désir d'être plus performant dans le cadre de la pratique d'un sport				

**18-Pouvez-vous indiquer le nombre approximatif de régimes que vous avez suivi au cours de votre vie :**

.....

**19- Pratiquez-vous ou envisagez-vous de pratiquer l'un des régimes suivant :**

[Cochez une case par ligne].

	Vous avez déjà pratiqué ou pratiquez actuellement	Vous envisagez de pratiquer	Vous n'envisagez pas de pratiquer
Régime hyperprotéiné (ex : Dukan...)			
Régime hypocalorique (ex : WeightWathchers...)			
Régime classique (ex : Poisson, yaourt, légumes...)			
Régime dissocié			
Substitut de repas (ex : Régime Gerlinéa...)			
Régime visant à éviter certains aliments			
Réduire les quantités consommées			
Autres régimes			

**Qui êtes-vous ?****20- Vous vivez**

- Seul                                       En couple  
 En collocation                       Chez vos parents                      Autre : (précisez).....

**21- Quelle est actuellement votre situation professionnelle ?**

- Actif .ve (ou en congés)                      *Précisez votre profession :.....*  
 Retraité.e                                      *Indiquez la profession que vous avez exercé le plus longtemps...*  
 Au chômage, en recherche d'emploi                      *Indiquez la profession que vous avez exercé le plus longtemps...*  
 Étudiant.e,                                      *Précisez votre formation :.....*  
 Autres situations : .....

**22- Financièrement, dans votre foyer, diriez-vous plutôt que [Cochez l'une des réponses suivantes] :**

- Vous êtes à l'aise  
 Vous êtes à peu près à l'aise  
 C'est juste, il faut faire attention  
 Vous y arrivez difficilement  
 Vous ne pouvez pas y arriver sans faire de dettes

**23- Vous vous considérez comme : [Cochez l'une des réponses suivantes]**

- Très sportif  
 Sportif  
 Moyennement sportif  
 Pas très sportif  
 Pas du tout sportif

**24- Vous pratiquez une activité physique : [Cochez l'une des réponses suivantes]**

- Moins d'une heure par semaine  
 Entre 1h et 4h par semaine  
 Entre 4h et 8h par semaine  
 Entre 8h et 12h par semaine  
 Plus de 12h par semaine

25- Indiquez votre taille : (en cm) :..... 26- Indiquez votre poids: (en kg) :.....

27- Indiquez le poids que vous souhaiteriez peser : (en kg) :.....

28- Parmi ces propositions donner votre niveau d'accord sur une échelle allant de 1, « tout à fait d'accord » à 4, « pas du tout d'accord » [Cocher une case par ligne].

	Tout à fait d'accord	Plutôt d'accord	Plutôt pas d'accord	Pas du tout d'accord
Je suis grossier-ère				
J'accorde de l'importance aux relations humaines				
Je suis vantard-e				
Je suis dominant-e				
J'aime m'occuper des autres				
Je suis égoïste				
Je suis affectueux-se				
J'accorde de l'importance à la vie familiale				

29- De quelle manière avez-vous pris connaissance de ce questionnaire :

.....  
.....

30- Avant de cliquer sur « envoyer » vous pouvez, si vous le souhaitez, ajouter un commentaire dans le cadre ci-dessous :

**Merci pour votre participation**



**Titre :** Être, se penser et se dire « au régime », une affaire de femmes et non d'hommes ?

Étude des représentations impliquées dans la description et la nomination des pratiques de contrôle alimentaire

**Mots clés :** Représentations sociales, nomination, pratiques de contrôle alimentaire, régime, genre

### Résumé :

Cette recherche traite des représentations sociales et des pratiques déclarées relatives au régime. Elle a pour but, de comprendre ce qui détermine le fait que les femmes soient toujours plus nombreuses que les hommes à déclarer en faire. Elle s'appuie sur différentes études. Les premières, l'une qualitative (n=8) et l'autre graphique (n=25), s'intéressent aux représentations du régime et visent à saisir l'objet « régime » sans induction des catégories de sexe. La seconde étude, quantitative (n=337), vise à saisir les représentations sociales du régime et celles associées aux personnes qui suivent un régime. La troisième étude, qualitative (n=34) et la quatrième, quantitative (n=650) s'intéressent simultanément aux représentations et aux pratiques déclarées en matière de régime.

Les résultats mettent en évidence des variations dans la nomination des pratiques de contrôle alimentaire. Il apparaît que les femmes et les hommes partagent un quasi-même signifié du mot « régime » et attribuent la pratique qui s'y réfère aux femmes et que, nommer ou au contraire refuser d'employer le terme « régime » pour décrire ses pratiques de contrôle alimentaire, dépend du genre de l'individu. Cet acte, reflet de représentations spécifiques, s'apparente à un acte identitaire permettant la sauvegarde d'une identité sociale positive et l'affirmation d'une appartenance à un groupe. Nous pouvons alors penser que moins que de réelles divergences entre les pratiques alimentaires des femmes et celles des hommes, les différences de nomination observées s'expliqueraient davantage par la façon dont les individus se représentent leur pratique en lien avec leur identité et les normes sexuées en vigueur.

**Title :** Being, thinking and declaring oneself "on the diet", a matter of women and not of men?

Study of representations involved in the description and nomination of food control practices

**Keywords :** Social representations, nomination, food control practice, diet, gender

### Abstract :

This research has for subject the study of the social representations and declared practices of diet. It is based on different studies. Its purpose is to understand what determines the fact that women are always more numerous than men to declare doing so. The first, a qualitative (n=8) and graphic (n=25) studies aims to a better understanding of the social representations of the diet and aims to apprehend the object "diet" without inducing gender categories. The second, a quantitative study (n = 337), aims to a better understanding of the social representations of the diet and those of people who make a diet. The third study, a qualitative study (n = 34) and the fourth study, a quantitative study (n=650) focuses simultaneously on representations and declared diet practices.

The results show variations in the nomination of food control practices. It appears that women and men share an almost identical meaning of the word "diet" and attribute the practice that refers to it to women. Furthermore when naming or, on the contrary, refusing to use the term "regime" in order to describe its alimentary control practices depends on gender of people. This act, reflecting specific representations, is akin to an identity act allowing the safeguard of a positive social identity and the affirmation of belonging to a group. We can then think that less than real differences between the dietary practices of women and men, the differences in nomination observed are more likely to be explained by the way in which individuals represent their practices in relation to their identity and gender norms.