

Jadis liées au manque d'hygiène, aux famines, les peurs alimentaires ont, depuis la mise en place des contrôles sanitaires, changé de registre. Elles peuvent avoir valeur éducative.



# Du bon usage des PEURS

Les peurs alimentaires ont toujours structuré la relation de l'homme et de son environnement, mais elles ont changé de registres au cours des siècles. L'humain est omnivore, et de ce fait, a composé par essais et erreurs son assiette alimentaire, qui répond à la fois aux exigences d'innocuité, de partage avec le groupe et de plaisir gustatif. Deux phénomènes ont jalonné les peurs ancestrales : la famine et les maladies transmises par des aliments avariés ou une alimentation non équilibrée en nutriments essentiels - le charbon, les coliques métalliques, le botulisme, etc. Avant la "scientification" de l'alimentation (cf. Pasteur), les risques alimentaires étaient prépondérants car ils n'étaient ni circonscrits, ni guérissables. De ce fait, les épidémies comme la peste étaient, sans raison objective, attribuées à la consommation d'aliments avariés<sup>1</sup>. C'est dire que les peurs des catastrophes digestives, réelles et imaginaires, étaient profondément inscrites, l'absorption d'aliments dont on ignorait la fonction étant potentiellement dangereuse. Ces dangers étaient corrélés à la réalité de pénuries alimentaires qui accentuaient les peurs de manquer. La question de savoir si

l'on avait de quoi manger s'ajoutait à celle de savoir si ce que l'on mangeait était nocif ou pas... Le partage des aliments dans le groupe, qui faisait fonction de socialité, jouait aussi le rôle de "garde-fou" et de visibilité des risques !

## Confiance obligée

Il nous faut insister sur le fait que, de tout temps, le rationnel et l'irrationnel forment un couple indissociable dans la relation à l'alimentation. Les craintes fondées, comme la contamination par le vert-de-gris ou l'absorption de lait de vache tuberculeuse, côtoient des peurs infondées comme celles du "pain à la levure de bière en 1668 ou du bœuf hongrois<sup>2</sup>". Dans le cas du bœuf hongrois, la distance trop grande entre l'éleveur et l'acheteur en était la cause. Les consommateurs avaient l'habitude d'acheter une viande "sur pied", voire pouvaient suivre à l'abattoir la façon dont l'animal était tué et équarri.

\* Psychosociologue, directrice de DRC, cabinet d'étude des évolutions des modes de vie et de la consommation ; [www.Rapoportconseil.com](http://www.Rapoportconseil.com) ; [drc@rapoportconseil.com](mailto:drc@rapoportconseil.com)

Les temps ont changé dans le rapport de l'homme et de l'animal, le consommateur moderne refusant de voir les coulisses même si la façon dont les bêtes subissent leur mise à mort le concerne plus, en termes sanitaire et "éthique". À ce titre, les réglementations, respectées ou non, font office de blanc seing, la nourriture ne devant pas seulement être bonne à manger, mais aussi "bonne à penser".

La distance de plus en plus grande entre "la fourche et la fourchette" est une raison majeure qui suscite les craintes liées à la qualité des produits manufacturés. La prise en main de la fabrication de l'aliment par l'industrie agro-alimentaire, au

La distance de plus en plus grande entre "la fourche et la fourchette" est une raison majeure qui suscite les craintes liées à la qualité des produits manufacturés.

# alimentaires

lieu et place de la femme "au foyer" et à sa cuisine, a créé une dépendance de l'homme moderne à l'externalisation des processus de fabrication, tout en le (la) libérant de tâches difficilement compatibles avec ses modes de vie et sa mobilité. Les registres de confiance et de méfiance sont alors questionnés : il est impossible de se méfier de tout, de toute l'industrialisation alimentaire et de ses processus. Une confiance obligée s'est créée avec le temps, labile et fragile dans la distance et l'ignorance du "comment s'est fait" pour privilégier les bénéfices perçus des aliments. Confiance en demande de preuves, et déstabilisée à chaque crise sanitaire. Confiance renforcée cependant par la répétition et l'habitude de consommation, par les mesures souvent drastiques de sécurité, et les discours de marques prônant à la fois l'innocuité et une injonction de santé belle et bonne à la fois... Notons ici que les attitudes para-

doxales des consommateurs, tentés parfois de troquer leur demande de rassurement par l'envie de nouveau, de bas prix, de transgression, affaiblissent le seuil de sensibilité aux peurs.

Avant d'aborder plus frontalement la problématique des peurs alimentaires, mentionnons les concepts qui s'en inspirent ou qui les entretiennent.

- **Les tabous et interdits alimentaires** : ils s'adosent à des principes religieux et des rituels culinaires. La transgression de ces interdits est difficilement supportable par le groupe de référence. À l'inverse, manger "kasher" ou hallal" par exemple, ne pas consommer de viandes ou de protéines animales pour les végéta(liens)riens, manger cru, ou selon ses instincts, prôner la macrobiotique... tout cela fait lien et éloigne, paradoxe oblige, des peurs alimentaires. Lors de la crise de la vache folle, j'interrogeais aussi des consommateurs pratiquant la "kashrout"... Ils affirmaient que la viande kasher était exempte de risques

parce que les parties de l'animal non autorisées religieusement étaient celles attaquées par le virus. D'une pierre, deux coups... Les rayons des GMS fleurissent aujourd'hui de ces aliments "surveillés", donc perçus comme de moindre nocivité. L'appartenance communautaire fait lien, renforce celui du mangeur à ses produits, la confiance est choisie, les peurs s'amointrissent.

- **Les interdits auto-proclamés**. Nous touchons ici au délicat problème des tabous individuels, dont l'anorexie et l'orthorexie en sont des manifestations souvent pathologiques. L'apologie de la maigreur dans le premier cas, celle d'une obéissance quasi dévote au "manger comme il faut" dans le second, expriment le désir de maîtriser son corps et tout ce qu'il absorbe du monde extérieur. Les peurs tournent ici autour de cette perte dangereuse de maîtrise et de laisser-aller d'un corps dont on ne saurait dominer les pulsions délétères... Certains dégoûts alimentaires peuvent s'expliquer par ces interdits psychologiques "je déteste le goût du beurre", dit une lipophobe...

- **L'idéologie de la "minceur"** s'appuie sur ces mêmes registres de maîtrise. La parole d'un "sachant" (expert nutritionniste de préférence fortement médiatisé...) s'étaye sur cette peur nouvelle de l'obésité elle-même basée sur le réel. Ces peurs sont relayées par une sémantique dramatisante, ne parle-t-on pas "d'épidémie" qui nous guetterait tous si l'on ne suit pas les règles nutritionnelles en vigueur... et leurs déclinaisons en termes

1 - Madeleine Ferrière - histoire des peurs alimentaires

2 - *ibid.*

de produits et de toute une panoplie de régimes. Si chacun est un obèse potentiel, c'est à chacun d'assumer la responsabilité de manger "comme il faut"... soit selon les préceptes du PNNS repris par l'ensemble des professionnels de l'agro-alimentaire dans leur positionnement marketing et communicationnel. Ces fortes injonctions sont internalisées au point de décupler la culpabilité, ce qui ajoute à l'angoisse du mangeur... et au risque de grossir. La rationalisation de l'alimentation n'a jamais permis de perdre du poids, cf. l'exemple du mangeur anglo-saxon moyen...

Qu'en est-il donc de cette mécanique de la peur alimentaire, et sur quoi fonctionne-t-elle ? Une approche globale et contextuelle apporte quelques explications. Le statut d'omnivore introduit l'anxiété comme facteur émotionnel déterminant chez le mangeur. Chaque aliment incorporé peut poser question, sur ses effets, bons ou nocifs. "Je deviens ce que je mange"<sup>3</sup> n'est pas seulement une formule bien connue. Elle conforte le statut "magique" de l'aliment. Les constructions cognitives du mangeur se conjuguent toujours avec son émotionnel et ses désirs primaires (aussi le sous-bassement culturel de son groupe et son statut social) et rendent difficiles à suivre les allégations de prévention basées uniquement sur la raison et le quantitatif.

## Crises sanitaires

En 1996, la "maladie de la vache folle" brise les liens de confiance vis-à-vis des acteurs de l'industrie agro-alimentaire. Cette crise sanitaire très grave suit celle du sang contaminé et donne à la notion de "malsain" de nouvelles dimensions : invisibilité des facteurs pathogènes, incertitude sur les causes, effets imprévisibles dans le temps, complexité des processus. Cette perte de confiance s'est renforcée jusqu'à nos jours par les crises sanitaires qui ont suivi. La "bonne mère" représentée par l'industrie alimentaire et l'Etat, qui se doivent de privilégier la santé des individus plutôt que leurs intérêts économiques et financiers, s'est changée en "apprentie sorcière" court-termiste. À cette méfiance se corrént un sentiment d'impuissance et la difficulté d'avoir des réponses personnelles adaptées. Et s'ajoutent les représentations paradoxales de la science : à la fois bienfait et "menace" : plus elle sait, plus son non-savoir est étendu... Ce qui contredit le besoin de certitudes des consommateurs en recherche du sûr et du sain. D'autant que les processus scientifiques sont naturellement longs, complexes, et intègrent l'incertitude. Ce qui est loin d'être pris en compte par le flux tendu du médiatique qui joue ses effets d'annonce et de renforcement des sources d'alarme, donc des peurs et angoisses du mangeur.

## En 1996, la "maladie de la vache folle" brise les liens de confiance vis-à-vis des acteurs de l'industrie agro-alimentaire.

La mécanique de la peur est donc en place. À la recherche du risque zéro dans l'alimentaire, à la montée du "souci de soi" pour préserver son capital santé et longévité, se surajoute le principe de précaution et ses effets pervers de fragilisation, voire d'infantilisation des individus. Incapables de faire le tri des discours souvent contradictoires, leur impuissance alimente le terreau des peurs. Reste à bricoler des stratégies personnelles, souvent pleines de bon sens, à l'encontre ou à la rencontre "d'antidotes" proposées par les institutions et les acteurs économiques, quand elles parlent un langage clair et crédible.

Les antidotes proposées et adoptées aujourd'hui par les mangeurs se déclinent sous de grands registres aux fondements psycho-affectifs et culturels, dont nous donnons ici une liste non exhaustive et non hiérarchisée.

- **La valorisation du "local"**, la mise en proximité et le lien entre producteurs et consommateurs, par exemple, la connaissance de l'origine et du lieu de production et de fabrication. Dans ce même registre, l'intérêt pour les "petits producteurs" (cf. Michel et Augustin) qui rassurent sous couvert d'une attention portée aux consommateurs plus qu'à leurs intérêts propres, et ce d'une manière ludique et dédramatisante ;
- **La valorisation des actions environnementales**, et plus généralement la gestion positive des intrants, pour rendre aux aliments leur "nature" et naturalité ;
- **La valorisation de la simplicité** : des savoirs plus accessibles, la possibilité de "faire soi-même" pour le plaisir de la maîtrise de la fabrication et une valorisation symbolique de l'aliment et de son rôle ;
- **Le bon usage/la bonne image de la science** qui sous-tendent les allégations nutritionnelles... ;
- **Une meilleure connaissance de soi** et de ses capacités métaboliques, pour aller au-delà d'injonctions généralistes et vers une personnalisation à la fois plus rassurante et efficace... ;
- Et, n'est-ce pas l'essentiel, **la valorisation du plaisir** dont on sait les effets positifs y compris au plan physiologique, et qui redonne aux peurs leur fonction heuristique de protection de soi et de gestion positive du risque, qui comme chacun sait, n'est pas forcément le danger. ■

3 - Paul Rozin / Claude Fischler