

Département de Travail social et Politiques sociales, Université de Fribourg

« Les perceptions sociales de l'alimentation et du corps chez les jeunes »

Résultats et enjeux

Cette recherche a été menée dans le cadre de nos études à l'Université de Fribourg en travail social. Elle a été mandatée par le bureau santé de la ville de La Chaux-de-Fonds. Notre recherche a abouti à plusieurs résultats que nous avons présentés par thèmes. Le premier est la notion de « bien manger ». Dans cette partie, il est essentiellement question des perceptions de l'alimentation qu'ont les jeunes. Nous avons ainsi pu voir ce qu'ils entendent par les notions d'alimentation saine, de manger équilibré ou encore ce que signifie pour eux un vrai repas. Un deuxième thème traite de la question du rapport au corps. Comment les jeunes perçoivent-ils leur corps et celui des autres ? Comment se sentent-ils par rapport à leur apparence et par rapport à leur poids ? Un dernier thème approfondit les représentations que les jeunes ont de la personne obèse. Nous avons par la suite dégager les liens que les jeunes font entre l'alimentation et le corps afin de comprendre comment ces deux éléments se mélangent dans leurs perceptions et influencent ainsi leurs comportements.

Nous allons donc présenter une synthèse de nos résultats et les différents enjeux qui en découlent.

La difficulté des jeunes à définir les concepts

Tout d'abord, nous avons constaté que les jeunes avaient des difficultés à définir les concepts. En effet, différents concepts ont été utilisés tout au long de nos entretiens, la plupart étant difficile à définir avec précision. Ainsi l'alimentation saine, le vrai repas, le corps idéal, l'apparence ou encore le surpoids sont des notions dont une définition claire et détaillée n'est pas évidente à mettre en lumière. Chacun a ses représentations et sa propre définition de ce qu'est, par exemple, manger équilibré. Même si les définitions que les jeunes donnent se rapprochent plus ou moins les unes des autres, il reste tout de même des nuances individuelles non négligeables. Il apparaît alors important lorsque l'on travaille avec de telles notions de saisir les réelles significations que l'individu met derrière ces concepts. Il est alors possible de se rendre compte parfois que certaines connaissances n'ont pas de fondement alors qu'elles peuvent influencer fortement le comportement de la personne. Dès lors, lorsque l'on traite des sujets touchant les perceptions personnelles, il faudrait être le plus clair possible car en disant à quelqu'un qu'il doit manger plus sainement, on ne lui dit en fait pas grand chose. Chaque concept utilisé avec le jeune devrait alors être "déconstruit" afin d'éviter des incompréhensions susceptibles d'avoir une influence sur la prise en charge de la personne.

Le fait que les définitions ne soient pas claires et précises amène à s'interroger sur la prévention de l'obésité. En effet, l'information que les spécialistes de la santé peuvent donner est l'objet d'une réappropriation par les gens qui la reçoivent. Ainsi, les individus interprètent le savoir qui leur est transmis et le vulgarise. Nous avons pu le constater au travers de l'exemple de l'IMC. Le surpoids et l'obésité sont évalués d'après cet indice. Mais est-ce qu'une personne ayant un IMC de 27 est réellement en surpoids? Il n'y a pas de définition précise du surpoids et de l'obésité. Pourtant l'IMC est présenté, particulièrement par les médias, comme la référence pour savoir si le poids d'une personne est normal ou non. Quelle est l'objectivité d'une telle notion? Il faudrait alors se demander si la vulgarisation d'une notion telle que l'IMC ne comporte pas un risque. L'IMC peut être vu comme une information, un instrument de calcul approximatif ayant pour but d'aider les gens à situer leur poids. Cependant, les gens peuvent par la suite interpréter ce résultat comme ils l'entendent. Même s'il est précisé que les résultats de ces formules sont à prendre à titre indicatif, les gens se les approprient comme ils le veulent. Il faut alors être conscient de la malléabilité de ce type de savoir et maintenir une réflexion continue face à ces concepts.

L'importance des normes alimentaires

Les jeunes nous ont donc dévoilé des nombreuses définitions de l'alimentation saine. Ces définitions proviennent de normes répandues dans notre société. Par exemple, des jeunes nous ont dit que pour manger sainement, il faut manger varié, d'autres qu'il faut faire trois repas par jour en insistant sur le fait que le repas du soir doit être plus léger, etc. Ainsi, les normes qui régissent notre société sont bien intégrées par les jeunes. Pourtant, entre le discours et la pratique, un décalage a pu être constaté. Ainsi, les normes qui guident les comportements sont parfois "transgressées". Plus la norme est ancrée et acceptée, plus la transgression sera mal vue. Dès lors, des justifications seront nécessaires. Nous reprenons ici l'exemple du grignotage. En effet, la norme qui paraît la plus forte pour les jeunes est "ne pas manger entre les repas". Pourtant 85,2% des jeunes ayant répondu au questionnaire affirment manger entre les repas.

Il faut se rendre compte des stratégies que les individus élaborent face à l'alimentation afin de se déculpabiliser lorsque les normes alimentaires sont transgressées. Il est nécessaire de se demander comment faire pour rendre à l'acte de manger son rôle premier de besoin vital. Déconstruire ces stratégies serait alors un premier pas nécessaire pour y arriver.

Les différences entre filles et garçons

Au travers de ce travail, il apparaît à plusieurs reprises que des différences significatives entre les filles et les garçons existent. Si au niveau de l'alimentation les perceptions sont plus ou moins homogènes, au niveau du corps les différences semblent plus marquées. En effet, nous avons pu constater que les filles paraissent plus sensibles à tout ce qui concerne le corps. Nous avons alors pu conclure que, dans la plupart des cas, cette différence de

préoccupation pour le corps et l'apparence est principalement due au fait que les filles sont plus touchées par la mode et l'idéal corporel actuel. Le corps de la femme doit aujourd'hui répondre à de nombreux critères de beauté. Puisque le "matraquage" autour du corps féminin idéal est très important dans notre société, les jeunes filles semblent donc connaître une pression bien plus grande que les garçons concernant l'esthétique. Dans la prise en charge du surpoids et de l'obésité, il semble donc essentiel de tenir compte de cette constatation et ne pas traiter les garçons et les filles en surpoids de la même façon. En effet, à travers nos résultats, il apparaît clairement que leur perception de l'obésité n'est pas identique. Pour une fille, être maigre est bien plus important que pour un garçon. Quant à l'idéal masculin ce n'est pas d'être maigre, mais musclé. Pour une fille, la prise de poids a bien plus d'impact sur son bien-être. Elle va se sentir beaucoup plus vite jugée et regardée. Il s'agit alors d'avoir en tête que les deux sexes ne vivent pas la situation de surpoids de la même façon, les filles étant bien plus sensibles à ce sujet. Les différents résultats que nous avons obtenus laissent donc penser qu'une différenciation dans la prévention serait nécessaire. Comment alors axer la prévention en fonction des différents centres de préoccupation des filles et des garçons?

Surmédiatisation du problème obésité

Actuellement, l'obésité est un thème à la mode qui fait l'objet de nombreux articles et émissions télévisées. A cela s'ajoute le discours des instances médicales qui, chiffres à la clé, nous rappelle que la situation est alarmante. Cette surmédiatisation de l'obésité comporte néanmoins plusieurs risques. Tout d'abord, elle renforce la peur que les individus ont de grossir et remet au goût du jour la quête incessante de la minceur. A travers l'enquête, nous avons pu constater que certaines jeunes filles maigres se trouvent encore trop grosses et aimeraient perdre du poids. Il semble donc également essentiel de se soucier de la volonté démesurée de perdre du poids, qui est aussi dangereuse pour la santé. Par ailleurs, cette surmédiatisation de l'obésité peut également lasser les individus. Cela pourrait alors avoir comme conséquence un désintérêt pour ce problème qui est cependant bel et bien réel. Comment alors parler de l'obésité ? Quelles sont les limites à poser afin que les individus ne soient pas blasés et comprennent réellement les implications et les conséquences des kilos en trop sans les culpabiliser, leur faire peur ou les responsabiliser à outrance ? Il s'agit donc de trouver un juste milieu entre le matraquage et le manque d'informations. Comment faire alors de la prévention sans aggraver cette phobie de l'obésité ?

"Psychose" et focalisation sur l'alimentation et le corps

L'intérêt de notre société actuelle pour les questions liées à l'alimentation et au corps n'est pas sans conséquence sur les comportements et les représentations des jeunes. Notre recherche a montré que les jeunes sont très préoccupés par ces questions et que cela peut devenir un problème individuel et parfois obsédant. Comme nous l'avons vu chez les filles plus particulièrement, cela peut tourner au délire collectif à travers par exemple le calcul des

calories absorbées durant un repas ou encore les stratégies pour perdre du poids, etc. Les jeunes semblent constamment préoccupés par ce qu'ils mangent et l'effet que va produire l'aliment sur leur corps. Entre l'alimentation, l'importance de l'apparence et la peur de grossir, la thématique du poids devient omniprésente. Tout au long de la journée, chaque activité paraît être réfléchi en terme de prise ou de perte de poids. Cela a une influence indéniable sur les comportements. Les jeunes, pensant à leur poids et à leur apparence, vont alors adapter leurs pratiques quotidiennes en fonction des perceptions qu'ils ont de leur corps.

L'aspect esthétique et social du problème prime sur l'aspect sanitaire

Il ressort de notre recherche que les jeunes perçoivent l'obésité avant tout comme un problème esthétique. En effet, pour eux le plus dur pour une personne obèse est le regard des autres. Pour eux, le surpoids est principalement un problème car il ne correspond pas aux représentations actuelles du corps idéal. Les jeunes semblent donc analyser essentiellement l'obésité par rapport aux critères qui naissent de la quête de la minceur. Dans les entretiens que nous avons effectués, les jeunes ne parlent jamais de santé. Ainsi, ils ne disent pas qu'une personne obèse peut connaître des difficultés de santé, mais plutôt qu'elle n'est pas belle ou désirable. Dans la prise en charge des problèmes liés à l'excès de poids, il paraît alors primordial de bien mettre en évidence que l'obésité est d'abord une question de santé publique et non pas d'esthétique. Un écart important semble donc exister entre la perception des jeunes qui considèrent l'obésité avant tout comme un problème esthétique et la perception des instances médicales qui la considèrent comme une menace sanitaire. Aborder le problème de l'obésité sous l'angle sanitaire ne suffit donc pas. Il faut tenir compte de la dimension sociale afin d'améliorer le message de la prévention. Par ailleurs, les jeunes ont de la peine à se projeter dans le futur, ce qui rend l'argument sanitaire encore plus flou pour eux. Ils ne sont pas conscients des risques liés à l'obésité et se sentent protégés par l'ensemble des stratégies de contrôle de leur poids qu'ils ont élaborées. Il convient alors de se demander comment faire de la prévention si les jeunes ne se sentent pas concernés par ce risque sanitaire. De plus, que penser de ces stratégies qu'ils déploient et de leurs effets sur la santé ?

En savoir plus ? [Téléchargez notre recherche](#)