



**ÉQUILIBRE** Gérard Apfeldorfer appelle à se réconcilier avec son corps.

J. CHATIN/L'EXPANSION/REA

## « La minceur est devenue une névrose collective »

**Tout sauf les régimes ! Pour Gérard Apfeldorfer, psychiatre spécialisé dans le comportement alimentaire\*, la seule façon de perdre durablement des kilos est d'écouter ses sensations et d'apprendre à gérer ses émotions.**

Propos recueillis par Delphine Saubaber

### On ne compte plus les régimes minceur. Que traduit cette obsession du poids ?

→ Cette folie des régimes provient d'une double injonction : être beau, donc mince, et exercer un contrôle sur son apparence corporelle. Michel Houellebecq explique qu'il existe, aujourd'hui, deux formes de richesse : la richesse matérielle et celle de l'apparence, qui facilitent l'ascension sociale, les rapports sociaux... Des études sociologiques confirment, en effet, que la beauté et la minceur sont d'indéniables avantages pour être promu en entreprise ou changer de poste. Regardez François Hollande, qui a maigri pour se faire élire, comme pour signifier : « Je suis capable de contrôler mon poids, donc le pays. » La minceur est devenue une névrose collective et les régimes font vendre du papier, des méthodes... Ils alimentent un business colossal.

### Une névrose collective...

→ Oui. La deuxième partie du XIX<sup>e</sup> siècle et une grande partie du XX<sup>e</sup> ont vécu sous l'empire d'une névrose sexuelle. La sexualité était encadrée selon des normes et des interdits précis. Avec la libération sexuelle, la chose est devenue moins problématique, et c'est notre rapport à la nourriture qui s'est « névrotisé ». Le discours des moralistes a été remplacé par celui des nutritionnistes, le nouveau clergé. Les femmes sont invitées à rentrer dans une taille 34 ou 36, un poids intenable

pour une femme de 1,70 mètre, qui confine à la maigreur. Avec, une injonction culpabilisante pour les intéressées, qui se disent : « Si je ne suis pas conforme, c'est ma faute. »

### Quand ce culte de la minceur est-il né ?

→ Dans les temps antiques, le diktat de la beauté était plus lié à une recherche d'harmonie que de minceur. Je ferais remonter le contrôle du poids, pour les femmes, aux années 1920 et aux suffragettes : effacer leurs formes féminines était, pour elles, une façon de se transformer en égales des hommes. La minceur était assimilée au pouvoir. Après la Seconde Guerre mondiale, les femmes ont repris du poids. Puis les années 1960 et la mode Twiggy, du nom d'un mannequin filiforme, ont lancé l'extrême minceur. Pour les hommes, ce concept est plus tardif : aujourd'hui, un homme se doit d'être beau et mince. Les critères féminins envahissent la masculinité. Au-delà de la tyrannie de la minceur, nous vivons avec l'idée que nous pouvons maîtriser notre corps, conçu comme un objet, et la folie des régimes pousse à son apogée cette illusion.

### Faux, donc ?

→ Totalement. Nous sommes, au contraire, contrôlés par ce corps, qui nous envoie des messages. Quand il exprime un besoin de sommeil, il est bien de dormir ; quand il exprime la soif, il est bien de boire... Nous sommes, par ailleurs, le produit