

**ALIMENTS FONCTIONNELS ET SOIN DU CORPS: AMBIVALENCE ENTRE
RATIONALITE ET PENSEE IMAGINAIRE SELON POULAIN ET CORBEAU**

Aina RAVONIARISON

Chercheur au LARGEPA

Université Paris II Panthéon-Assas

Adresse professionnelle :

Maison des Sciences de Gestion, 1 rue Guy de la Brosse 75005 PARIS

a.ravoniarison@gmail.com

**ALIMENTS FONCTIONNELS ET SOIN DU CORPS: AMBIVALENCE ENTRE
RATIONALITE ET PENSEE IMAGINAIRE SELON POULAIN ET CORBEAU**

RESUME : Le développement des aliments fonctionnels est un des aspects les plus significatifs de la prévalence de la santé, caractéristique de la modernité alimentaire. En prenant comme toile de fond les travaux de Poulain et Corbeau (2002) sur l'emboîtement de la pensée rationnelle et de la pensée imaginaire, cette recherche propose une première exploration des significations multiples qui animent l'expérience alimentaire du consommateur d'aliments fonctionnels. Cette étude présente les enseignements d'une revue de littérature et les résultats d'une étude qualitative multi-méthodes réalisée auprès de consommateurs réels. Des éléments de discussion sont proposés autour des rapports que le mangeur entretient avec son corps et du processus d'appropriation de l'aliment à travers le « bricolage de sens ».

MOTS-CLES : aliments fonctionnels, images du corps, pensée magique, appropriation

**FUNCTIONAL FOODS AND BODY CARE: AMBIVALENCE BETWEEN RATIONALITY
AND IMAGINARY THINKING ACCORDING POULAIN AND CORBEAU**

ABSTRACT: Functional foods are one the most significant feature of the predominance of health, in dietary modernity. Based on the researches of Poulain and Corbeau (2002) on superposition of rational and imaginary thinking, this study aims at exploring the multiple meanings associated to the functional foods' consumption experience. After reviewing the literature, the results of a multi-tool qualitative study on consumers' practices are presented. Discussions are then developed regarding the relationships between consumers and their body and the process of appropriating the food through "do-it-yourself sensemaking".

KEY WORDS: Functional foods, body image, magical thinking, appropriation

INTRODUCTION

Le développement des aliments fonctionnels - destinés à l'amélioration d'une fonction spécifique de l'organisme grâce à un composant additionnel - est un des aspects les plus significatifs de la modernité alimentaire car il a amorcé un déplacement idéologique dans la science de la nutrition traditionnelle : le glissement du concept de « nutrition adéquate » vers la notion de « nutrition optimale » (Roberfroid, 2002). L'aliment fonctionnel, en tant que « produit hybride » à la croisée d'univers de consommations autrefois distincts, apparaît comme un vecteur privilégié de cet emboîtement entre logique rationaliste et croyances imaginaires. La nouveauté des combinaisons vecteur/composé bioactif¹, le dilemme « néophilie/néophobie », l'ambiguïté « aliments/médicaments » exacerbent la complexité du choix alimentaire et ouvrent la voie à un questionnement socio-anthropologique. En outre, la prévalence de la santé dans la modernité alimentaire place le soin du corps au centre des préoccupations. Les relations que les mangeurs établissent avec leur corps sont donc susceptibles d'éclairer leurs représentations d'une alimentation qui se fonde sur la promotion et la spécialisation d'un certain nombre d'aliments spécifiques à destination de fonctions précises du corps (Alzamora et al., 2005).

Dans cette optique, deux entrées privilégiées définies par Poulain et Corbeau (2002) nous semblent pertinentes pour aborder cette lecture socio-anthropologique de la consommation des aliments fonctionnels dans les sociétés occidentales contemporaines: *i*) la santé, les pratiques alimentaires et les images du corps, et *ii*) l'imbrication de la pensée imaginaire et de la pensée rationnelle. Les

¹ Le vecteur est l'aliment de base (ex. lait, huile, margarine), le composé bioactif est l'ingrédient fonctionnel rajouté ou concentré qui est l'agent de la santé supplémentaire (ex. phytostérols, vitamines, protéines).

travaux de ces auteurs, dans leur ouvrage « *Penser l'alimentation, Entre imaginaire et rationalité* »², vont nous servir de canevas pour cet éclairage sur les représentations associées aux aliments fonctionnels. La problématique de cette première recherche exploratoire est de questionner les significations plurielles (contradictoires ou complémentaires) qui sous-tendent l'expérience alimentaire du consommateur de produits fonctionnels. Ancré dans cette thématique, cette étude, combinant revue de littérature et enquête qualitative, se pose les questions suivantes : quelle relation les consommateurs d'aliments fonctionnels entretiennent-ils avec leurs corps ? Comment se manifeste l'ambivalence entre le mode rationnel et le mode imaginaire dans leurs discours ?

1. LA SANTE ET LE DOGME NUTRITIONNEL

La santé dans l'alimentation est devenue la pierre angulaire de tout un système de pensées et de pratiques alimentaires, structurées autour d'une normalisation nutritionnelle qui doit s'imposer au mangeur, entendu comme désormais au fait des connaissances scientifiques. Corbeau (2002) résume cette centralité de la santé devenue « valeur contemporaine fondamentale » et la « réflexivité de la relation à l'alimentation » par cette question : « Que manger et comment manger pour être en bonne santé ? ». C'est à la sphère scientifique qu'il appartient de déterminer les besoins biologiques de l'individu en fonction de son âge, de son sexe ou de son état de santé (Kuhnlein et Recheur 1996). La médicalisation de l'alimentation, maintes fois pointée du doigt par les chercheurs de toute discipline (e.g. Chadwick, 2003 ; Davies, 2001 ; Poulain, 2001) est le corollaire de la primauté de la dimension santé et se manifeste par une individualisation des modèles

² Poulain J.-P. et Corbeau J.-P. (2002), *Penser l'alimentation, Entre imaginaire et rationalité*, éditions Privat, Toulouse, 206 pages.

alimentaires qui exhorte les individus à un certain dogmatisme alimentaire.

Poulain (2001) souligne le paradoxe existant entre la sortie de la sphère du religieux et l'instauration de la médecine et de la science en tant que nouvelles autorités suprêmes s'étant appropriées toutes formes de légitimité. Ce mouvement de déclin de la religiosité est perceptible dans la désacralisation du corps humain (Saliba, 1999 ; Shilling, 1993), comme en témoigne la rationalisation prônée par la tradition positiviste biomédicale. Aggleton (1990) rappelle à ce sujet, les dangers de la vision mécaniste de la biomédecine qui appréhende le corps humain comme « un ensemble de parties anatomiques [...] et de systèmes physiologiques », qui peut se fragmenter selon ses composantes, dissociant de cette manière le corps physique de la personne, sans considérer l'être humain comme une entité à part entière.

La science des aliments fonctionnels est une nouvelle discipline au sein de la science nutritionnelle. Elle se fonde sur l'idée que les découvertes et les connaissances scientifiques ont l'ambition ultime de « maximiser les fonctions physiologiques de chaque individu, afin d'assurer à la fois un maximum de bien-être et la santé, mais, en même temps, un minimum de risque de maladie durant toute la vie » (Roberfroid, 1998). Ce déplacement idéologique, bien que séduisant, a fait naître un clivage culturel persistant entre la science de la nutrition traditionnelle et la science des aliments fonctionnels. Par certains aspects, les deux courants obéissent à des philosophies relativement différentes. La nutrition traditionnelle prône, en tout premier lieu, la variété des apports nutritifs pour une alimentation équilibrée, tandis que la science des aliments fonctionnels se focalise sur un nombre restreint de composants vertueux (Jacobs et Tapsell, 2007). L'alimentation santé à orientation fonctionnelle va plus loin et se fonde sur la spécialisation d'un certain nombre

d'aliments spécifiques dans l'objectif d'améliorer la qualité de vie et d'atteindre une certaine performance (Alzamora et al., 2005). Les controverses attachées aux aliments fonctionnels prennent leur source dans ce décalage culturel par rapport aux « doctrines » de la nutrition traditionnelle. Schneider (2005) attire l'attention de la communauté scientifique sur les liens étroits entre science de la nutrition et « alimentation fonctionnelle » en questionnant la nature médicalisée de cette dernière. Elle est rejointe, en ce sens, par le discours plus critique de Scrinis (2008) qui montre du doigt les fondements idéologiques de ce nouveau courant nommé « nutritionnisme » et caractérisé par la « quantification des nutriments comme le principal moyen d'évaluer la relation entre la nourriture et le corps ».

2. LE CHANGEMENT DU RAPPORT AU CORPS ET IMAGES DU CORPS

Pour les socio-anthropologues, la relation que les mangeurs entretiennent avec leur corps est traditionnellement d'ordre instrumental, l'objectif étant essentiellement de nourrir son corps pour le rendre plus fort, lui apporter des nutriments pour assurer sa survie et son bon fonctionnement (Boltanski, 1971). Cependant, dans une époque d'abondance alimentaire et d'injonctions à l'auto-responsabilisation, la préoccupation nutritionnelle s'est traduite par un glissement du rapport au corps vers une vision plus réflexive (Poulain, 2001 ; Ostberg, 2003 ; De Labarre, 2001) : le corps est objet d'écoute et d'attentions, prendre soin de lui est une fin en soi. En tant que composante matérielle de l'individu, il est en même temps le vecteur de son « efficacité sociale », de sa capacité à transmettre une image de performance et de réussite conforme à la représentation collective de l'idée d'accomplissement de soi (Corbeau, 2002). Une enquête OCHA 2002 (Observatoire Cniel des Habitudes Alimentaires), sur cinq pays européens (Suisse, Allemagne, Italie, France,

Royaume-Uni) et les Etats-Unis, révèle que notre image du corps demeure un phénomène culturellement construit (Tableau 1).

Le corps doté des attributs de l'efficacité sociale (jeune, beau, mince) est par définition image de bonne santé. Il a pour vocation d'éloigner la vision d'un corps périssable et la « fragilité de la condition humaine » (Le Breton, 2005). Des règles esthétiques de minceur et de forme sont érigées en conséquence, exacerbant les catégorisations et les jugements de type binaire envers les aliments (bon/mauvais, gras/léger), ainsi que l'aversion envers certains nutriments (lipophobie, saccharophobie)³. L'apparence corporelle des mangeurs devient objet de jugements de moralité: malgré l'éloge croissant en faveur des rondeurs, la minceur reste une vertu, reflet d'une pression normative exhortant les individus à l'auto-contrôle et à la maîtrise du corps. Le surpoids, à l'opposé, est stigmatisé, il trahit le laisser-aller, l'impureté physique et morale incarnée par les déviances alimentaires (Rozin, 1999; Stein et Nemeroff, 1995). Le comportement de condamnation et de rejet du gras à notre époque contemporaine est d'ailleurs le reflet des pratiques ascétiques et du désir de purification qui existaient dans les sociétés traditionnelles (Ascher, 2005).

Deux caractéristiques sont donc à distinguer dans ce domaine : l'aspect extérieur d'une image physique valorisante et l'idée d'une pureté corporelle intérieure. Le sociologue Duboys de Labarre (2001) souligne que, dans le monde antique, ce souci de l'image corporelle extérieure correspondait à « une préparation du rôle de citoyen et avait pour horizon un idéal culturel et politique ». Par ailleurs, selon Reischer et Koo (2004), la représentation de la beauté

physique, du corps esthétiquement valorisé met en exergue sa fonction d' « icône des valeurs sociales, et, de manière moins anodine, un mécanisme de pouvoir et de contrôle ». Le corps pur, quant à lui, est l'idéal désiré et prend plusieurs acceptations. Douglas (1998) décrit la pureté matérielle, dans les cultures européennes, comme « l'absence de corps étrangers, ou l'exclusion d'un élément nuisible ». Pour Ouédraogo (1998), sur le plan alimentaire, un corps pur est celui qui est nettoyé, assaini par « la nourriture pure », c'est à dire, les aliments les plus naturels et les moins altérés ou des herbes et des plantes médicinales dépuratives, deux principes à l'origine du végétarisme et de la phytothérapie. Selon Apfelbaum et al. (2009), le mangeur contemporain se retrouve ainsi tiraillé entre deux désirs : manger des aliments naturels, « purs », au plus près de leur forme originelle et manger des aliments « modernes », mis à disposition par la technologie et qui répondent aux besoins de l'homme moderne.

³ Cette catégorisation de type binaire se fonde sur l'approche structuraliste traditionnelle initiée par Lévi-Strauss, qui conçoit le système alimentaire comme un ensemble de structures logiques.

Le corps vu comme...	Définition de la métaphore	% de choix
Un arbre	Métaphore naturaliste : le corps est «un arbre, qui se nourrit en plongeant ses racines dans le sol, et qui a besoin d'eau, de soleil et de soins» - « renvoie à la nature mais aussi à l'enracinement dans un terroir et une culture et à un équilibre entre l'homme et son environnement ».	42%
Une usine	Métaphore mécanique : le corps est un ensemble de « transformations, stockages, circulations et flux divers » qui implique la gestion optimale de toutes les fonctions et de la consommation de l'énergie - « conception fonctionnelle et plus problématique de l'alimentation ».	21%
Un temple	Métaphore morale et religieuse : le corps est « vu comme un sanctuaire ou un don de Dieu », objet de rituels dédiés, qui lui confèrent donc une valeur sacrée, à protéger des tabous et des interdits - « conception morale du rapport au corps et à l'alimentation ».	15%
Une voiture	Métaphore mécanique : les aliments sont considérés comme le « carburant » du corps, qui doit être nourri, réparé et entretenu, qui est également objet de dysfonctionnements et de révisions.	10%

Tableau 1. Les 4 principales métaphores du corps dans le rapport du mangeur à son alimentation (OCHA 2002)

3. SUPERPOSITION DE LA PENSÉE IMAGINAIRE ET DE LA PENSÉE RATIONNELLE

Corbeau (2002), en s'inspirant de Claude Javeau (1986), distingue deux niveaux de pensée qui structurent le raisonnement alimentaire : d'un côté (i) la *pensée rationnelle* associée à la facette matérielle, autrement dit, le raisonnement alimentaire sous son aspect conscient, qui se rattache à la réalité scientifique et à l'information objective; et (ii) la *pensée imaginaire* qui a trait à la facette mentale, c'est-à-dire « le pensé (la religion, l'idéologie, l'interprétation des symboles, etc.) et l'impensé (les rêves, les mythes, les fantasmes collectifs, etc.) » attachés à l'imaginaire social. Si le premier mode de raisonnement semble s'ancrer parfaitement dans le paradigme dominant de la modernité alimentaire, le second fonctionnement mental s'inscrit en partie⁴

⁴ Fischler (1994) précise néanmoins que les croyances, les représentations mentales de l'ordre de l'illusion et de l'imaginaire ne se fondent pas toutes sur la pensée magique, et trouvent parfois leurs sources dans des connaissances diététiques et nutritionnelles.

dans les principes anciens de la pensée magique.

3.1. « *Entre imaginaire et rationalité* » : *vers une appropriation de l'aliment*

Fischler (1994a) souligne qu'il y a en nous la conjonction de ces deux formes des logiques. Le mangeur doit faire face à une tension interne entre mode de pensée rationnel (lent, délibératif, objectif) et mode de pensée intuitif (rapide, inconscient, biaisé) (Saher, 2006). Le principe d'incorporation, défini par Claude Fischler, détermine que les aliments que nous ingérons nous transfèrent leurs attributs, concrets ou immatériels, bénéfiques ou nocifs. De ce fait, nous faisons nôtres leurs qualités, non seulement celles que la science a démontrées, mais également toutes les propriétés symboliques, morales que nos représentations collectives et notre imaginaire social ont pu construire et façonner à partir de nos cultures respectives (lait=pureté, enfance, renaissance; orange=soleil; viande rouge=force). Par analogie, les composants des aliments bénéfiques pour la santé se

transforment en « concepts magiques (et) les absorber nous garantit jeunesse, longue vie, résistance aux maladies, vitalité, même si nous n'avons pas la moindre idée de ce que peuvent être ces substances » (Hubert, 2001). Nemeroff et Rozin (1994) parlent à ce sujet de l'absorption par l'individu du « mana » de l'aliment, c'est-à-dire, son essence où résident sa force, son esprit et son pouvoir, un concept ancien qui trouve son origine dans les sociétés traditionnelles polynésiennes, natives américaines ou malgaches.

De même, la logique inverse peut exister : l'évitement d'un aliment diabolisé, bien que reposant sur une argumentation scientifique, répond davantage aux besoins d'une population de s'astreindre à un interdit alimentaire, considéré comme indispensable à la survie de l'espèce. Apfelbaum (1996) illustre ce point de vue par l'exemple de la « diète prudente », pratiquée sans grands résultats notables par la société américaine. Elle repose pourtant sur les connaissances avérées des effets néfastes du cholestérol, érigé en véritable tabou alimentaire au nom de la quête de longévité voire de l'immortalité, mettant ainsi un « lien magique entre l'interdit et l'espoir de la récompense (ou de la punition) »⁵. La peur sous-jacente de maux ou de conséquences qui restent parfois confus et indéfinis peut ainsi se cacher derrière une logique et des motifs raisonnés qui sont pourtant invoqués pour justifier des comportements de santé (Devich et al., 2007).

Abrahamian (1978) fait remarquer que, de manière intéressante, les croyances archaïques à l'origine de la pensée magique se fortifient grâce au ferment des

progrès de la technologie moderne. Selon Saher (2006), ce cheminement de pensée de type intuitif est d'ordre inconscient et trouve sa source dans les expériences personnelles, les croyances et les récits intériorisés par l'individu. Paradoxalement, le mode de pensée imaginaire s'alimente des découvertes et nouvelles connaissances scientifiques et médicales que le savoir profane s'approprie de façon personnelle. Comme le fait remarquer Hubert (2001), « nous sommes tout de même ici en plein imaginaire, mais un imaginaire qui pour se légitimer a besoin de se rattacher à la pensée ou du moins à la terminologie scientifique ». Chaque individu définit, de cette façon, son propre modèle nutritionnel, en réinterprétant et en reconstruisant sa conception de l'équilibre alimentaire, en « bricolant » entre croyances symboliques et connaissances profanes.

La théorie de l'appropriation (Carù et Cova, 2003) - appropriation conceptuelle et appropriation pratique - est mobilisée par Niva (2007) pour éclairer les logiques sous-jacentes à cette construction d'un modèle alimentaire personnalisé et réinterprété. D'après cette auteure, le consommateur d'aliments fonctionnels passe par un processus multi-stades, fondé sur un ensemble de compromis, de recherches de sens et de repères afin d'adapter le produit à ses schémas mentaux de catégorisations, de pratiques et de styles de vie. Une analogie peut être également faite avec le concept de « bricolage de sens » évoqué par Kolenc et Tiercelin (2014) dans leur exploration des pratiques de lithothérapie, où le consommateur associe les croyances religieuses et connaissances scientifiques, afin de « normaliser » cette pratique. C'est l'étape de « marquage » de Carù et Cova (2003) : l'attribution de sens à une expérience est une des opérations de l'appropriation, et « renvoie largement aux antécédents du consommateur et au réservoir de sens qu'il contient ». Une alimentation santé à orientation

⁵ Apfelbaum (1996) définit cet emboîtement de la logique rationnelle et du raisonnement « irrationnel » comme un syllogisme complaisant qui se résume ainsi : « vous mangez du cholestérol ; il va dans votre sang, puis dans vos coronaires, qu'il bouche, à la suite de quoi vous allez mourir. (...), vous ne mangez pas de cholestérol, vous n'avez pas de cholestérol dans le sang, pas de cholestérol dans vos coronaires, et donc vous ne mourez pas ».

fonctionnelle apparaît, à cet égard, comme un terrain privilégié de la manifestation de ce « bricolage de sens » (Le Breton, 2006), ce phénomène étant principalement imputable au statut du composant fonctionnel, vecteur de croyances imaginaires.

3.2. Nutrition-santé, rationalité magique et raisonnement heuristique

Plusieurs schémas mentaux se superposent ainsi dans le raisonnement du mangeur moderne pour former son modèle alimentaire spécifique. A l'intérieur de ces processus mentaux, Poulain (2002), en s'inspirant de Max Weber, distingue la *rationalité magique* qui présente un cadre de référence privilégié dans l'appréhension d'un comportement alimentaire à but santé. Les pratiques alimentaires à finalité santé sont d'autant plus propices au raisonnement intuitif ou à la pensée analogique. Malgré la rationalisation de l'alimentation et l'accès des mangeurs à un savoir nutritionnel, même rudimentaire, un processus psychologique de type heuristique est à l'œuvre dans les pratiques alimentaires tournées vers la gestion de sa santé. Pour Fischler (1996), l'ingestion et l'assimilation de l'aliment interpelle le mangeur quant à la question de la maîtrise de soi, de son identité et de son devenir ; le mangeur résout le problème à travers cette équation simplificatrice : « pour rester pur (ou le devenir), il faut manger pur, pour être sain (t), manger sain (t) ».

Par ailleurs, selon Lahlou (1994), le mangeur raisonne également selon la règle « la partie représente le tout », c'est-à-dire que la seule présence d'un constituant ou d'un composant est suffisante pour déclencher un mécanisme magique en réaction à une entité ou un objet⁶. Ce processus mental peut être observé dans le

cas de certains adultes américains qui, en vertu de la loi de contagion, sont réticents à ingérer des aliments ne contenant cependant qu'une petite dose de substances que le système normatif nutritionnel a classé comme néfastes (Rozin, 1994). Nemeroff et Rozin (1994) soulignent le côté négatif de l'idée de contagion et l'anxiété occasionnée par les aliments ou les substances qui apparaissent trop étrangers, trop éloignés de la conscience du mangeur et difficilement identifiables (Fischler, 1996) : l'incorporation devient une invasion qui menace l'intégrité de soi, par la contamination du corps et la menace sur la santé. Parce qu'une distanciation s'est créée entre le mangeur et l'aliment de plus en plus inconnu, une certaine distorsion de la perception de ce qu'il mange amplifie d'autant plus les associations imaginaires.

Ceci souligne l'existence, chez le mangeur, de multiples ambivalences qu'il entretient avec son alimentation, notamment, l'ambivalence santé-maladie (Poulain, 2002): les aliments sont dispensateurs de santé, de force et d'énergie mais également sources de maladies, d'empoisonnement et vecteurs de substances nocives (Beardsworth, 1995). Les exemples peuvent être ainsi multipliés sur l'application d'une rationalité de type magique dans les pratiques alimentaires à forte composante santé.

3.3. Le composant fonctionnel, vecteur de croyances imaginaires

L'ingrédient fonctionnel désigne tout composant bioactif incorporé ou concentré dans la composition d'un produit (ex. phytostérols, protéines, vitamines, minéraux), et porteur de la propriété fonctionnelle ayant une incidence positive sur la santé. C'est ce composé bioactif additionnel qui confère son identité distinctive à l'aliment fonctionnel. Il est au cœur de la fonctionnalité et constitue le moteur

⁶ « Pour que le processus magique soit actif, il suffit que « l'essence de quelque chose » soit présente sous une forme quelconque, par exemple un fragment ou un symbole ». (p 7)

essentiel du développement du marché, tant en termes de recherche fondamentale qu'en applications commerciales (Heasman, 2004). L'ingrédient bioactif cristallise toutes les croyances imaginaires autour de l'aliment fonctionnel. Hendrickx (2010) considère que « les aliments fonctionnels en tant que bio-objets représentent le point de rencontre entre des croyances anciennes et de nouvelles formes de pensées » (Figure 1), et que, concernant les pratiques personnelles de consommation nutrition-santé, « la bonne procédure nous donne le pouvoir de modeler la réalité comme nous le souhaitons ».

Nous retrouvons ici les aspects de la pensée magique : en complément de leurs propriétés purement fonctionnelles, des vertus immatérielles sont conférées

aux composants additionnels et sont ensuite assimilées par le consommateur. Par la grâce de la science, les vitamines sont perçues, par exemple, comme « mystiques et magiques » pour les consommateurs américains (Apple, 1996) et sont utilisées en toute occasion. Cette prédisposition du consommateur à lier composant fonctionnel et vertu magique est, d'ailleurs, montrée du doigt par les chercheurs (Hasler, 2002). Poulain et Corbeau (2002), dans le cadre d'une certaine médicalisation de l'alimentation, soulignent que l'appropriation du discours scientifique se combine avec « des continuums culturels mythifiés ou [...] des vertus magiques, bénéfiques ou maléfiques, qu'il prête à une catégorie particulière d'aliment », auxquels le consommateur a recours.



Figure 1. Tao Drinks (boisson fonctionnelle)⁷

⁷ Marque de boisson belge aux antioxydants au thé vert et Gingko biloba, Kombucha, passiflore, vitamines, etc. (http://www.taodrinks.com/FR/TAO_DRINKS)

4. UNE ETUDE QUALITATIVE EXPLORATOIRE

Cette recherche qualitative s'inscrit dans une étude plus globale qui s'est interrogée sur la gratification que les consommateurs d'aliments fonctionnels ressentent dans leur acte alimentaire, et le sens qu'ils donnent à leur expérience. Aussi, elle admet d'emblée un parti-pris globalement favorable envers ces produits. Cette étude de terrain, menée auprès de 23 consommateurs (de 18 à 70 ans, moyenne=40 ans, majorité de femmes) recrutés par effet boule de neige, a bénéficié d'une triangulation de méthodes combinant entretiens semi-directifs (diaporama d'aliments fonctionnels), questionnaire ouvert et journal de bord consommateur tenu pendant deux semaines, en mode principal (Ravoniarison, 2014). Le journal de bord est un outil d'observation longitudinale destiné à enregistrer, sur la durée, les actes, impressions et réflexions du consommateur durant le vécu d'une expérience quotidienne, en « contexte naturel et spontané » (Bolger, Davis et Rafaeli, 2003). Il permet une large exploitation d'une multiplicité de techniques, principalement les méthodes projectives (photos de personnages en situation, associations de mots, phrases inachevées, etc.) qui sont propices au développement de l'introspection guidée du consommateur. Soulignons par ailleurs que, par commodité, le vocable «aliments santé » est systématiquement utilisé en vertu de sa résonance dans l'esprit du consommateur. Que ce soit pour le journal ou le questionnaire, un soin particulier a été accordé à la validation de l'objet de l'étude pour éviter un biais de maturation (Andreani et Conchon, 2003). Le point de départ de l'enquête est l'obligation pour les participants d'indiquer les aliments fonctionnels habituellement consommés et ceux qui sont consommés pendant la durée de l'enquête.

Le matériel écrit et verbal issu des différents supports de collecte a ensuite

fait l'objet d'une analyse de contenu thématique à l'aide du logiciel NVivo. En premier lieu, une analyse intra-personnelle a été menée afin d'appréhender la singularité des pratiques de consommation, suivie en second temps, par une analyse transversale des cas. L'approche qualitative a fait émerger des pistes de réponse intéressantes à nos questions de recherche, qui gravitent autour de 3 thèmes principaux : *i*) les images d'un corps sain pour le consommateur d'aliments fonctionnels, *ii*) l'appropriation symbolique (dualité rationnel/imaginaire, moralisation de l'acte alimentaire) et *iii*) l'appropriation pratique de l'aliment (ritualisation et intégration).

4.1. Images d'un corps sain, corps-machine et corps-sujet

4.1.1. Le corps est une machine

Le produit doit, avant tout, être apte à répondre aux attentes fonctionnelles du consommateur attentif aux résultats physiologiques, d'équilibre, de maintien en bonne santé et apparence de l'organisme. Cet aspect correspond à une conception du corps appréhendé comme une machine qu'il faut entretenir et maintenir dans un état optimal, le corps conçu comme une machine composée de différents mécanismes (Featherstone, 1991). Le mangeur/consommateur se perçoit comme « ingénieur de son corps et de sa propre alimentation qu'il lui faut concevoir et construire pièce à pièce » (Fischler et Masson, 2008), cette domination du corps obéissant à une prise de conscience aigüe d'une nécessaire auto-responsabilisation:

« C'est comme si on huilait les rouages d'une machine régulièrement pour qu'elle aille plus loin et tourne plus longtemps sans problème... Oui, je pense que le corps est comme une machine avec différents mécanismes dont il faut s'occuper pour que tout tourne rond. Et que cela ne tombe pas en panne ! Si on

l'entretient bien, alors elle va plus loin !
» (Participant 3)

« Ce que j'apprécie, c'est la sensation d'apporter un plus à mon organisme, de le dorloter, de «faire» que les rouages de ma « machine » soient bien «huilés », d'entretenir mon capital santé » (Participant 16)

« Dorloter...c'est un sentiment de bien être et de satisfaction comme dans le cas où l'on est responsable de l'entretien d'une machine très précise et précieuse et que l'on fait ce qu'il convient [...] Je considère que notre organisme est une « machine » extraordinairement bien faite et je souhaite, en consommant des aliments santé, bien l'entretenir et la respecter. » (Participant 16)

Les répondants utilisent une rhétorique technique spécifique : « rouages », « carburant », « panne », et fragmentent le corps en composants organiques : « *son ventre si joliment plat* », « *avoir des os solides* », « *le nécessaire que mon cœur a besoin* », ce qui n'est pas étonnant compte tenu de la fonctionnalité ciblée des produits. Dans leur grande majorité, les consommateurs établissent une relation directe entre apparence corporelle et alimentation saine. Ce corps est un capital, une ressource à optimiser, à transformer, dans lequel on investit. Le maître-mot est la performance d'un corps opérant, considéré à la fois comme un allié, le support fondamental de notre « efficacité sociale », mais également comme une entité à discipliner et dont la matérialité peut être source de contraintes.

«Le but étant de ne pas perdre de tonicité ... il faut que je sois en forme et affuté» (Participant 7)

« Le « non » surplus de poids me permet une plus grande agilité dans mes mouvements, une meilleure condition physique » (Participant 17)

« C'est important car je veux rester jeune, je veux que mon corps est toujours l'air comme à 20 ans » (Participant 15)

« Je recherche... la sécurité, une certaine façon de bouger mon corps sans me

sentir contrainte par les « plis », les « amas»... ! » (Participant 16)

On retrouve ainsi l'idéal d'un corps modelé et libéré de sa pesanteur. La préoccupation envers sa santé et la peur du surpoids vont de pair dans l'esprit des consommateurs. L'heuristique « santé = beauté = minceur = bien-être » est fortement ancrée dans les représentations. Hommes et femmes associent dans un même désir cette légèreté du corps et la légèreté d'esprit qu'apporte la satisfaction d'un comportement alimentaire vertueux. Selon les paroles de Poulain et Corbeau (2002), « l'efficacité sociale suppose un corps léger (perçu aussi comme esthétique et signe de bonne santé), condition de la performance, de la vitesse et du nomadisme qui préside au déplacement des décideurs sur le terrain».

« Consommer des aliments santé me donne un sentiment de ...légèreté et bien-être. Ca aide aussi à déculpabiliser sur les écarts » (Participant 11)

« Je dirais plus, une impression d'aisance... pas dans le sens matériel mais psychique » (Participant 4)

4.1.2. *Le corps-sujet, indissociable de l'esprit*

Cette représentation du corps, identifiée dans plusieurs entretiens, s'inscrit dans une perspective holiste de la santé (Eglen, 2007) et trouve son ancrage dans la morale ancestrale de l'équilibre : « mens sana in corpore sano », c'est-à-dire l'harmonie entre le corps et l'esprit. Cette conception prédomine parmi les répondantes féminines. Le Breton (2005) oppose, en ce sens, *i*) la perspective de « l'homme anatomisé et du corps machine », que la modernité a totalement placé sous le contrôle de la science « centrée sur les causes organiques », *ii*) à la vision du « corps sujet », où le corps est « l'enceinte du sujet, le lieu de sa limite et de sa liberté, l'objet privilégié d'un façonnement et d'une volonté de maîtrise ». On peut s'attendre à ce qu'une alimentation à

orientation « fonctionnelle » encourage une approche toute organique du corps. Parallèlement au discours mécaniste, les participants ont cependant insisté sur la recherche d'une harmonie entre le corps et le mental, en associant, dans un leitmotiv, ces derniers dans une même entité cohérente :

« Le bien-être est moral et physique »
(Participant 11)

« Comment l'exprimer ? C'est genre « ce que ça fait à l'intérieur se voit à l'extérieur ». Etre bien dans sa peau, du coup, mieux dans sa tête » (Participant 3)

« Etre bien dans sa tête comme dans son corps » (Participant 10)

« Nourrir sa tête et son corps »
(Participant 4)

« C'est parce que je relie la notion de santé du corps et santé dans l'esprit »
(Participant 9).

Les consommateurs ont exprimé à plusieurs reprises le désir ultime d'un « esprit sain dans un corps sain ». L'ego est ainsi conçu comme un tout cohérent où l'équilibre physique est indissociable du bien-être mental. Le consommateur tente de cette manière d'arbitrer entre une conception mécaniste du corps et une appréhension systémique de son être. Ces résultats sont congruents avec la valeur finale de recherche d'harmonie intérieure que Krystallis et al. (2008) ont révélée dans leur étude de la cartographie mentale des consommateurs d'aliments fonctionnels. De Labarre (2001) l'inscrit plus largement dans le mouvement de « souci de soi contemporain » et l'engouement pour les pratiques à destination de l'accomplissement de soi (*self-improvement*), prônées par les professionnels de la diététique. L'auteur souligne que, dans ce paradigme hérité de sociétés plus traditionnelles, « le corps n'est d'ailleurs pas perçu comme un objet, une réalité extérieure, mais comme faisant partie intégrante de l'identité du patient, c'est un corps sujet. »

Etre en bonne santé dans la perception des consommateurs signifie ainsi jouir d'un bien-être à la fois physique et émotionnel, intérieur (image que l'on a de soi) et extérieur (image de soi projetée). Ce concept de santé, peut-être un peu idéalisé, se rapproche plus de la définition positive de la santé de l'OMS : « un état de complet bien-être physique, mental et social et pas seulement l'absence de maladie ou d'infirmité »⁸. Il est associé, par ailleurs, au développement des stratégies personnelles d'automédication à travers lesquelles l'individu-consommateur explore ses propres formules et solutions pour la préservation ou l'amélioration de son état de santé.

4.2. Appropriation symbolique : rationalité, imaginaire et moralisation

Carù, Cova et Deruelle (2006) définissent le processus d'appropriation comme une série de mesures (représentations, comportements, mobilisation de savoirs, analogies...) mises en œuvre par l'individu pour personnaliser et adapter à soi l'expérience qu'il est en train de vivre. Le mangeur joue avec les différents systèmes de connaissances et de croyances qu'il a en sa disposition, les transforme, restructure ses précédentes représentations mentales en fonction de ses propres aspirations et attribue à son expérience la signification particulière qui lui semble la plus cohérente. Cette vérité, qui lui est propre, pourra donc être différente de la signification générale qui est habituellement conférée à cet acte alimentaire (Carù et Cova, 2003). Ces pratiques et ces croyances révèlent des modèles insolites d'appropriation de l'aliment fonctionnel, qu'il s'agit de comprendre dans leur singularité.

⁸ Préambule de la constitution de l'Organisation Mondiale de la Santé (cité sur <http://www.diplomatie.gouv.fr>)

4.2.1. *Un bien de confiance, une consommation de croyances et d'imaginaire*

L'aliment fonctionnel est un bien de confiance, dont le mangeur/consommateur n'a pas la capacité de mesurer immédiatement, durant l'acte alimentaire, l'étendue des effets bénéfiques. L'existence d'incertitudes ouvre le champ d'un risque perçu subjectif, fondamentalement marqué par la pensée magique, les représentations symboliques et les superstitions, que le mangeur gère à travers des heuristiques profanes (Gallen, 2006). Un moyen de réduire la distance perçue induite par l'incertitude est d'accepter et d'introduire le sens de cet acte alimentaire dans un système plus global de consommation de croyances, comportant une dimension intuitive et superstitieuse (Saher, 2006). Pour reprendre les paroles de Fischler (1994b, p. 6), « le cerveau humain expulse le hasard, l'aléa, l'incertitude et construit du sens et de la connaissance : là où il y a du bruit, de la contingence, nous voulons voir des signes. Là où il y a de l'accident et du désordre, nous injectons de l'ordre et de la nécessité ».

La pensée magique consiste, selon Fischler (1994a), en l'escamotage d'une étape durant le processus entre la cause et l'effet (ex. une aiguille plantée dans une poupée -> dommage à une personne-cible). Durant cette étude, il a été constaté, chez les participants, une dimension de croyance, au sens spirituel du terme : la croyance induit le résultat bénéfique du produit⁹. En parallèle d'un discours guidé par la rationalité, les répondants affirment

clairement adopter parfois une « attitude de foi » (« *a matter of faith* », Niva, 2008). La foi se définit, dans l'univers religieux chrétien, comme « l'attitude de l'homme qui accepte et tient pour vraies des réalités qui sont maintenant invisibles, ou incontrôlables »¹⁰.

« A partir du moment où je *crois*, je pense qu'il y a déjà un grand pas qui est fait quand tu manges aussi. Parce que si tu le manges sans y *croire* à ce que ça peut te faire, à mon avis, ça ne te fait rien » (Participant 3)

« Psychologiquement, je pense que si on y *croit*, ça marche, si on n'y *croit* pas, je ne vois pas comment cela pourrait marcher. » (Participant 2)

Cette forte confiance est ainsi établie comme une cause directe de l'obtention de l'effet favorable, l'étape escamotée dans le processus étant la persévérance, la motivation du consommateur. La consommation de l'aliment fonctionnel se trouve ainsi auto-justifiée, ayant une valeur intrinsèque reposant sur des croyances issues de l'imaginaire et des pratiques personnelles. Selon Fischler (1994b), cette croyance n'apparaît cependant pas comme une « foi aveugle, univoque, mais (une) fascination indécise. »

« Pour l'effet relaxant ou stimulant, je pense qu'il y a une part psychologique aussi... c'est écrit sur l'emballage donc ça te « conditionne », ça te met dans l'état d'esprit plus zen ou plus dynamique » (Participant 9)

« On ne sait pas si ça marche mais on consomme quand même » (Participant 11).

⁹ Cette croyance *dans le résultat* du produit est à différencier de la croyance *dans la crédibilité* de la promesse du produit, variable cognitive d'attitude qui prédit l'adoption ou non du produit (le comportement) et non l'effet ressenti : l'attitude de « foi » s'illustre par le raisonnement « je crois en l'effet du produit et donc, ça va marcher » alors que la croyance envers le bénéfice du produit s'exprime par l'heuristique « je crois en l'effet du produit et donc, je vais le consommer ».

¹⁰ <http://www.info-bible.org/credo/3.1.1.htm>

4.2.2. *Aliment magique : protecteur, source d'énergie et purificateur*

Dans le mode imaginaire, l'aliment fonctionnel devient magique et investi de vertus immatérielles. Ce mode de raisonnement s'ancre dans la pensée analogique et l'assimilation des qualités concrètes ou imaginaires de l'aliment. L'aspect « potion magique », *protectrice* des agressions de l'extérieur, est perceptible dans les discours.

« Avec le boulot et tout, on voit les gens, ils courent tout le temps. Je pense que les gens, il arrive un moment donné, où ils ont besoin de trucs pour les relancer » (Participant 3)

« Si ça renforce la fragilité dans les périodes un peu comme quand je suis fatiguée, et que là, justement, tu as tous les trucs qui t'attaquent, si ça permet de mieux résister. Comme lorsque tu as un coup de barre, tu prends un booster : ça ne fait pas effet de suite, mais ça t'amène un condensé d'énergie pour la journée » (Participant 4).

« J'ai l'impression d'acheter du bonheur. Oui! Ce chocolat m'apporte du bonheur car il me rappelle des effets de bienfait qu'il produit sur mon corps » (Participant 15).

Chez certains participants, les représentations naturalistes du produit ingéré évoquent une conception que l'on peut retrouver, notamment, dans les philosophies et médecines extrêmes orientales¹¹. Dans la plupart des croyances populaires et dans l'univers religieux, l'arbre est symbole de vie dans les métaphores liées au corps et à la santé. La sève, composante fondamentale de l'arbre, renvoie à la **symbolique de l'énergie** qui

circule et irrigue l'organisme, c'est la source vitale qui assure le bon fonctionnement de chacune de ses parties.

« Je ne dirais pas plaisir, le mot n'est pas plaisir. Je dirai peut-être plus ... Oui, un sentiment positif, c'est comme si je remettais de la sève en moi. [...]. La sève, c'est que ça peut faire du bien à mon corps, ce n'est pas un élément nocif à mon corps » (Participant 4).

Si l'aliment fonctionnel est protecteur et source d'énergie, il est également acteur dans des pratiques de **purification du corps**. L'aliment qui pénètre le corps lui redonne de la force mais élimine également les humeurs nocives et les matières délétères. C'est une purification organique, directement liée à la loi de la contagion par des éléments nuisibles qu'il faut exclure et supprimer. On retrouve ici, en partie, l'approche d'Ouédraogo (1998) et l'idée d'un corps pur, nettoyé et assaini. Selon l'anthropologue Christine Durif (1992), ces rituels d'élimination, liés à la circulation interne, ont pour objectif de « lutter imaginairement contre la saturation, la stagnation (morbide), et de préparer quotidiennement le corps pour l'échange avec l'extérieur ».

« C'est un petit plus du matin. Voilà, c'est un jus que je boirai le matin.... Ça me purifie. Imaginons que c'est le verre d'eau que je bois le matin, je suis parée. [...] Consommer un aliment santé te donne un sentiment de ... D'auto... on va dire auto parce que c'est vraiment un sentiment personnel, je ne dirai pas autosatisfaction, mais auto, consommer un aliment santé me permettrait de... me donne un sentiment de nettoyer... De nettoyer, de drainer, de faire du bien à mon corps » (Participant 4)

« L'action détoxifiante, plus que le soutien de la digestion. Oui, l'action détoxifiante. Tu as un sentiment de purification du corps qui est intéressante » (Participant 1)

« A mon avis oui, elle consomme des aliments santé... elle recherche un bien-

¹¹ Concernant la posture de l'arbre dans la pratique du *qi jong*, Chenault (2010) décrit que « dans la voie de l'énergie, Lam Kam Chuen présente cette technique comme « un exercice unique qui [...] accumule et libère un flux extraordinaire d'énergie naturelle restée jusqu'alors en veille, amenant le corps et l'esprit à des niveaux de forme et de santé étonnement élevés » (Lam, 1994, p. 12) ».

être intérieur, se purifier, se détendre...
Toute une hygiène de vie qui peut
amener à consommer des aliments
santé » (Participant 6)

4.2.3. *L'imaginaire coexiste avec le mode raisonné*

Les schémas mentaux marqués par l'imaginaire tentent de cohabiter avec un processus plus analytique. Une analyse idiographique des propos d'un même cas révèle l'oscillation entre les deux polarités. Au cours de l'enquête, une interviewée (Participant 3) reconnaît la part intuitive et automatique de son processus décisionnel (rapide, aisé et impulsif):

« C'est plus un feeling. Je n'ai pas de grandes connaissances scientifiques, donc c'est pas ça qui me fait vraiment décider. Oui ... c'est plutôt de l'ordre de l'intuition. Si le produit m'inspire et que j'y crois, je ne vais pas parcourir le Net en long en large et en travers pour en savoir plus, je fais confiance, et je consomme »

Par la suite, elle ressent le besoin de clarifier les mécanismes sous-jacents à cet arbitrage entre pensée intuitive et démarche raisonnée (lente, délibérative, objective):

« Même si c'est de l'ordre de l'intuition, ma décision de consommer est pour moi rationnelle. Ce n'est pas sur un coup de cœur ou un coup de tête. [...] même si c'est marqué en gros les avantages que ça peut t'apporter, si tu n'en as pas entendu parler par la pub ou autre chose, tu vas pas vers le produit, à moins de passer, d'avoir super ton temps pour faire les courses, de tout regarder en détails dans les rayons, voir ce qui est nouveau et ce que ça peut t'apporter».

Cette ambivalence s'accompagne, chez certains participants, d'une réelle tension interne dans laquelle ils cherchent à trouver la frontière entre ce qu'ils perçoivent comme une conduite rationnelle et déductive, issue d'un

processus objectif de traitement de l'information, et ce qu'ils admettent comme étant le fruit d'une certaine autosuggestion, résultant d'un processus plus opaque et plus confus.

« C'est justement la dimension psychologique de la chose. Parce qu'effectivement, on part du principe, il y a un effet réel. Maintenant, à quel point cet effet est lié à la molécule qui a été rajoutée dans le produit, par rapport à l'impact psychologique de te dire, et bien, voilà, je mange quelque chose qui aura un effet relaxant, c'est cool, je suis relaxée... Mais maintenant, à quel point ça me toucherait moi, je ne sais pas, je ne pourrais pas dire vraiment, est-ce que moi, je sentirai cet effet, je n'en sais rien. » (Participant 1)

Les consommateurs puisent abondamment dans un vocabulaire de savoirs nutritionnels et de notions scientifiques qui servent de repères dans la verbalisation de « certaines composantes plus irrationnelles de la représentation, ancrées dans le vécu corporel le plus archaïque » (Durif-Bruckert, 1994):

« Le sentiment positif, c'est juste dans le sens que c'est très bon pour mon organisme, je vais le consommer parce que ça va être très bon pour mon organisme, le système immunitaire, et peut-être que ça va plus me prolonger au niveau de la vie. La personne qui consomme, c'est plus au niveau de la longévité, que ça soit prolongé... Oui, c'est ça, l'espérance de vie. Effectivement, tout ce qu'on a actuellement, que ça soit au niveau des produits alimentaires, c'est tout ça qui fait qu'au niveau de système immunitaire, ça s'affaiblit... [...] Bien vieillir. De vivre longtemps, de bien vieillir. Parce qu'il y a des gens qui vivent très très longtemps mais, à côté, ils ont des problèmes de circulation, des problèmes de cœur.» (Participant 5)

Il ne s'agit pas d'établir une hiérarchie entre les deux modes de pensée, étant entendu qu'ils cohabitent, plus ou

moins aisément, l'un avec l'autre et que le mangeur admet, plus ou moins consciemment, le passage constant de l'un à l'autre. Il faut davantage parler d'ambivalence évoluant de manière « clignotante », « d'une oscillation entre croyance et incrédulité, impossibilité de croire et tentation de croire, curiosité et peur de « tenter le sort » (Fischler, 1994b).

4.2.4. *Moralisation de l'acte alimentaire : ego-centré versus « altruisme nutritionnel »*

Coveney (2000) résume l'esprit traditionnel de cette moralisation : « pour le sujet moderne, la morale s'agissant de l'alimentation était moins une reconnaissance de la volonté de Dieu et davantage un choix moral autonome: ce qu'il y a de « bien » et de « correct » à faire ». Cependant, les critiques envers ce modèle culpabilisateur et les effets délétères des injonctions aux comportements responsables qui ont suscité des dérives alimentaires (« *victim blaming* », Poulain, 2009) ont réorienté l'approche du discours public vers une promotion de la liberté de choix et de l'auto-épanouissement de l'individu. Deux instances coexistent de nos jours dans le paradigme de la nutrition-santé: *i*) d'un côté, la prise de conscience d'un *devoir de santé* face aux problèmes de déséquilibre et d'insécurité alimentaire et d'un autre côté, *ii*) une *aspiration au bien-être*, à la quête du bonheur qui valorise tout ce qui touche au soin de soi (Wennström, 2005). Ces idéaux transparaissent à travers le discours des participants à notre étude. Pour eux, le comportement moral et vertueux se traduit par deux impératifs: le devoir moral envers soi et le devoir moral envers l(es) autre(s).

L'usage de l'aliment fonctionnel répond d'abord à une approche centrée sur soi. Le soin et l'attention que l'on décide de s'accorder sont liés à une certaine exigence de soi, et touchent aux aspects identitaires de l'individu. Il s'agit d'un comportement tourné vers l'ego, lié à

une volonté de valorisation de l'image de soi. L'idée de « manger intelligent » suscite un réel plaisir, le consommateur retire une gratification dans le sentiment d'un comportement bénéfique et socialement valorisé, et générateur de satisfaction de soi (Dubé et al., 2005).

« C'est ciblé pour soi, pour ce dont on a besoin, que l'on recherche. C'est un peu égoïste mais on décide de se faire du bien à soi ! On prend soin de soi... C'est le respect de soi, le sentiment de bien faire les choses [...] oui, c'est important, je n'aime pas penser que ce que j'ai fait n'est pas bien, je n'aime pas avoir des scrupules. » (Participant 3)

« Je pense que selon les cas, on pourrait se dire: « tiens, il prend soin de lui, il se respecte. [...] Un sentiment de mieux être, un peu d'égard à ma personne pour un effet à long terme (je l'espère !). Un mieux être interne » (Participant 9)

« Si tu décides de prendre un aliment santé, tu cherches à te conforter dans l'idée que tu fais du bien à ton corps [...] Alimenter son ego, déculpabiliser. Si je mange bien => je vais bien = je peux faire du bien. » (Participant 4).

Ce dernier discours, particulièrement, met en exergue le devoir nutritionnel envers soi comme une condition de la capacité de l'individu à prendre conscience de la dimension sociale de sa responsabilité: être bien avec soi pour ensuite être bien pour les autres. C'est l'impératif d'« altruisme nutritionnel » de Crawford et al. (2010) - d'ailleurs peu mis en valeur par les professionnels du marketing - qui dépasse la perspective individualiste dominante. Selon ces auteurs, cette propension peut être observée chez certains consommateurs d'aliments fonctionnels parmi les plus attentifs au bien-être de leurs proches. A la question de leurs motivations envers la consommation d'aliments fonctionnels, nos participants, en majorité féminine, répondent :

«La préservation de la santé de mon entourage comme de la mienne... Pour

se donner un sentiment de bonne conscience : je fais pour le mieux, je préserve la santé de mon entourage, c'est un gage de mieux-être pour l'avenir. » (Participant 10)

« C'est une façon de leur faire prendre conscience de l'importance de bien s'alimenter, surtout de nos jours à l'ère des plats préparés et des "drives". Donc oui c'est une façon de prendre soin d'eux, indirectement » (Participant 9)

« Pour moi, consommer des aliments santé peut représenter un acte de ...bien-être... ce qui est important pour moi car je suis quelqu'un de ...qui prend soin de ma santé et celle de ma famille.» (Participant 12)

4.3. Appropriation pratique: ritualisation et intégration de l'acte alimentaire

Au-delà de l'aspect symbolique, l'appropriation du produit consiste également à lui trouver une place dans l'espace physique et procédural des pratiques alimentaires individuelles. C'est la phase d'appropriation instrumentale où « le sujet maîtrise la matière et le sens du produit » dans son utilisation (Brunel, Gallen et Roux, 2009). L'étude révèle des processus de ritualisation de l'acte alimentaire dans les narrations des expériences de consommation. Eglem (2010) les décrit comme des « micro-rituels intermittents (qui) rythment la vie de tous les jours, qui apparaît alors constituée autant d'éléments anodins que d'éléments chargés de sens ».

« Je consomme principalement mon aliment santé au repas du soir, car c'est un repas pris plus calmement que le midi. J'ai aussi l'impression de mieux en profiter, et que l'effet sera meilleur. C'est un moment « privilégié » où je prends soin de moi. » (Participant 3)

« Je consomme ces aliments tout au long de l'année. Cependant la période de l'hiver qui est la plus difficile pour le sportif, avec le printemps, est un moment particulier où la consommation est plus importante et plus régulière. Sinon le soir en rentrant du travail ou le

matin avant de partir sont des moments privilégiés de la consommation de ces aliments parce qu'après tout au long de la journée, c'est plus compliqué. [...] Très souvent cela permet de faire une pause (je pense surtout au yaourt), ça apaise après le travail.» (Participant 7)

L'appropriation pratique se traduit par l'incorporation, c'est-à-dire le « transfert de la substance de l'objet et de ses significations symboliques au sujet » (Brunel, Gallen et Roux, 2009), qui révèle dans certains propos, une imagerie mentale de type très sensoriel (Gallen, 2006¹²). Les participants les plus réflexifs se représentent très précisément l'ingestion et l'assimilation de l'aliment. A titre d'exemple, deux consommatrices décrivent leur activité imaginative dans leur journal :

« Goût frais, crémeux, suave, onctueux => sensation de deviner le cheminement du yaourt dans le corps [...] Après les repas -> finir en « beauté ». Au petit déjeuner => pour bien commencer la journée étant donné que je ne mange pas le matin. Pour reprendre ce que j'ai dit lors de notre entretien, un condensé de « bien-être », de vitamines d'un seul coup » (Participant 4)

« Je ne peux pas voir ce qui se passe avec les cellules du corps, mais ce lait me donne la sensation que je m'occupe aussi de l'intérieur du corps » (Participant 15)

C'est cette interaction entre le produit et la réalité de la vie du consommateur qui donne tout son sens à la consommation. L'aliment est finalement intégré dans la routine quotidienne et trouve sa raison d'être dans la complémentarité et les connexions avec les autres catégories de nourriture, les habitudes alimentaires et les styles de vie

¹² L'imagerie mentale est définie comme le « processus par lequel le contenu de l'information sensorielle va être représenté en mémoire », et peut prendre des formes « visuelles, auditives, olfactives, tactiles... » (Gallen, 2006)

(Niva, 2007). Le produit est adapté à un usage spécifique et devient de plus en plus familier, la fonctionnalité qui le distingue s'estompant au fur et à mesure.

« Mes points faibles digestifs en santé : des pertes de tonus/vitalité aux changements de saison et une alimentation un peu aléatoire (temps très variable...). Je mange quelques aliments santé en ce sens. » (Participant 9)

« J'aime consommer le yaourt au bifidus actif quand je me sens barbouillée, quand j'ai une impression de « trop manger ». (Participant 1)

« Le fait de manger des aliments santé m'apporte un petit complément d'apport supplémentaire afin d'équilibrer un peu plus mon alimentation. Je consomme tout au long de l'année, au petit déjeuner du beurre riche en oméga 3, 6, fondu sur une tartine de pain grillé, car j'aime le goût du beurre fondu, avec celui du pain grillé » (Participant 8)

« Il suffit que je consomme un peu de margarine pour être bien. Je n'ai pas besoin d'aller acheter du poisson, et encore faire cuire le poisson, alors que là, le beurre est tout prêt, dans une plaquette, prêt à être consommé immédiatement. » (Participant 2)

CONCLUSION

L'être humain (le mangeur, le consommateur) apparaît - pour reprendre les propos de Poulain et Corbeau (2002) - comme un « être pluriel », animé par un maillage de logiques combinatoires, de règles de décision multiples et complexes. Les valeurs, l'histoire personnelle, l'imaginaire culturel et social intériorisés par le consommateur conditionnent la façon dont il s'approprie son acte alimentaire. Le « bricolage de sens » résultant de l'oscillation entre deux schémas représentationnels - corps-machine *vs.* corps-sujet, rationalité *vs.* imaginaire - est le moyen pour le mangeur de s'approprier, symboliquement et instrumentalement, son expérience de consommation de l'aliment fonctionnel

qui recèle toujours du mystère et donc un risque potentiel. De Labarre (2001) conclut en insistant sur le fait que « le mangeur n'est pas apparenté à un individu schizophrène qui passerait d'une logique à l'autre sans établir aucun rapport entre elles [...] les tensions entre les processus qui encadrent son activité oblige l'acteur à avoir de plus en plus conscience de ce qu'il fait et de pourquoi il le fait. Les contradictions inhérentes à son expérience le conduisent à avoir une attitude réflexive vis-à-vis de son alimentation ». A partir de ces considérations, Poulain et Corbeau (2002), en cohérence avec les penseurs de toutes disciplines, encouragent à dépasser les perspectives trop restrictives d'un mangeur réduit à la seule image d'un « *homo economicus* » conscient et calculateur, ou d'un « *homo sanitens* », tout entier préoccupé de ses objectifs de santé.

Il faut également souligner les limites de cette recherche. L'échantillon est représentatif d'un modèle culturel particulier, les résultats de l'enquête doivent ainsi être mis en perspective de cette spécificité. Rappelons, en outre, que notre échantillon est volontairement composé d'une majorité de femmes, en congruence avec des travaux de grande envergure qui soulignent la surreprésentation des consommatrices françaises dans une alimentation santé (Gaignier et Hébel, 2005 ; Doyon et al., 2008). Les données déclaratives et projectives doivent faire l'objet d'une grande prudence dans leur interprétation. Néanmoins, l'approche multi-méthodes, le croisement des enseignements des différents outils de collecte ainsi qu'une démarche critique concernant l'évaluation de l'interférence éventuelle des biais méthodologiques (effet de sélection de l'échantillon, effet de contamination entre enquêteur et enquêtés, biais de maturation au niveau des participants ou des objets de l'étude) ont eu pour commune ambition de renforcer la qualité des données récoltées.

Suite à cette première analyse exploratoire, s'il apparaît que la

consommation d'aliments fonctionnels est gouvernée par l'arbitrage entre rationalité et imaginaire, il sera intéressant de poser également la question de l'ambivalence entre plaisir/santé dans les représentations du consommateur. Cette dimension est primordiale et ressort dans tous les entretiens. Au-delà du facteur utilitaire et fonctionnel, le message santé dans les aliments fonctionnels doit s'accompagner d'une facette hédonique, davantage axée sur la recherche de sensations et de satisfaction psychologique. Les Salons Internationaux de l'Agroalimentaire, révélateurs des

tendances alimentaires, soulignent de plus en plus ce phénomène: la montée en puissance des « produits santé à capital plaisir ». Ainsi, comme le souligne Vigneault (2009), le marketing des aliments fonctionnels se présenterait « comme (un) exercice de création d'environnements facilitant les choix « santé » en réduisant les efforts (de négation du plaisir sensuel et des préférences personnelles) exigés du consommateur tout en rendant plus spécifiques et « certains » les bénéfices attendus ».

BIBLIOGRAPHIE

- Abrahamian L.H. (1978), On Magical Thinking, *Current Anthropology*, 19, 1, 172.
- Aggleton P. (1990), Health, Routledge, Canada et New York, 176 pages.
- Alzamora S.M., Salvatori D., Tapia M.S., Lopez-Malo A., Welti-Chanes J. et Fito P. (2005), Novel functional foods from vegetable matrices impregnated with biologically active compounds, *Journal of Food Engineering*, 67, 1-2, 205-214.
- Andréani J.-C. et Conchon F. (2003), Les méthodes d'évaluation de la validité des enquêtes qualitatives en marketing, *Actes du 3^{ème} Congrès International sur les Tendances du Marketing en Europe, Venise, ESCP-EAP*.
- Apfelbaum M., (1996) Le cholestérol et l'immortalité, in C. Fischler, *Pensée magique et alimentation aujourd'hui*, Les Cahiers de l'OCHA N°5, Paris, 132 pages.
- Apfelbaum M., Romon M. et Dubus M. (2009), *Diététique et nutrition* (7^{ème} édition), Elsevier Masson, collection Abrégés, 528 pages.
- Apple R.D. (1996), *Vitamina: Vitamins in American culture*, Rutgers University Press, New Brunswick, 245 pages.
- Ascher F. (2005), *Le mangeur hypermoderne, une figure de l'individu éclectique*, éditions Odile Jacob, Paris, 330 pages.
- Beardsworth (1995), The management of food ambivalence: Erosion and reconstruction?, in D. Maurer & J. Sobal, *Eating agendas, Food and nutrition as social problems*, Aldine de Gruyter, New York, 117-142.
- Bolger N., Davis A. et Rafaeli E. (2003) - Diary Methods: Capturing Life as it is Lived, *Annual Review of Psychology*, 54, 1, 579-616.
- Boltanski L. (1971), *Les usages sociaux du corps*, *Annales, Économies, Sociétés, Civilisations*, 26^è année, 1, 205-233.
- Brunel O., Gallen C. et Roux D. (2009), Le rôle de l'appropriation dans l'expérience de consommation alimentaire, Une analyse de blogs, *Actes du 25^{ème} Congrès International de l'Association Française de Marketing*, Londres.
- Carù A., Cova B. et Deruelle V. (2006), L'accès au plaisir/jouissance dans l'expérience de consommation : une investigation du cas spécifique des expériences virtuelles, *Actes des 11^{èmes} Journées de Recherche en Marketing de Bourgogne*, CERMAB-LEG.
- Caru A., Cova B., Approche empirique de l'immersion dans l'expérience de consommation : les opérations d'appropriation, *Recherche et Applications en Marketing*, 18, 2, 47- 65.
- Chadwick R., S. Henson, B. Moseley, G. Koenen, M. Liakopoulos, C. Midden, A. Palou, G. Rechkemmer, D. Schröder et A. von Wright (2003), *Functional Foods*, Springer Verlag, Berlin, 220 pages.
- Chenault M. (2010), La posture de l'arbre : zhanzhuang, *Staps*, 3, 89, 29-41.
- Corbeau J.-P. (2002), Remarques apéritives, in Poulain J.-P. et Corbeau J.-P. (coord.), *Penser l'alimentation, entre imaginaire et rationalité*, éditions Privat, Toulouse.
- Coveney J. (2000), *Food, morals and meaning, the pleasure and anxiety of eating*, Londres, Routledge.
- Crawford P., Brown B., Nerlich B. et Koteyko N. (2010), Nutritional altruism and functional food: lay discourses on probiotics, *Sociology of Health and Illness*, 32, 5, 745-760.
- Davies S. (2001), Food Choice in Europe, The Consumer Perspective, in L. Frewer; E. Risvik,, H. Schifferstein, *Food, People and Society: A European Perspective of Consumers' Food Choices*, Springer-Verlag, New York, 365-368, 462 pages.
- Devcich D.A., Pedersen I.K. et Petrie K.J. (2007), You Eat What You are: Modern, Health Worries and the Acceptance of Natural and Synthetic Additives in Functional Foods, *Appetite*, 48, 333-337.
- Douglas M. (1998), La pureté du corps, *Terrain*, 31, 5-12.
- Doyon M. et Labrecque J. (2008), Functional foods: a conceptual definition, *British Food Journal*, 110, 11, 1133-1149.
- Dubé L., Le Bel J. et Lu J. (2005), Affect asymmetry and comfort food consumption, *Physiology & Behavior*, 86, 559-567.

- Dubois de Labarre M. (2001), Diététique et réflexivité : le « souci de soi » contemporain, *Face à face, Santé et alimentation*, <http://faceaface.revues.org/630>.
- Durif C. (1992), Corps interne et physiologie profane, *Ethnologie française nouvelle série*, 22, 1, Corps, Maladie et Société, 71-78.
- Durif-Bruckert C. (1994), *Une fabuleuse machine: anthropologie des savoirs ordinaires sur les fonctions physiologiques*, Editions Métailié, 223 pages.
- Eglen E. (2007), Les Médecines alternatives : du patient au consommateur, in Luc Marco (ed.), *Management de la santé, Nouvelles perspectives*, Paris, L'Harmattan, 115-132.
- Eglen E. (2010), La consommation de santé holiste en France : quelles opportunités pour les acteurs du secteur agroalimentaire ?, *Actes de la 6^{ème} Journée du Marketing de l'Agroalimentaire de l'Ecole Nationale Supérieure d'Agronomie de Montpellier* (ENSAM).
- Featherstone M. (1991), The body in consumer culture., in M. Featherstone, M. Hepworth et B. S. Turner, *The Body: Social Process and Cultural Theory*, Sage publications, Londres, 170-196.
- Fischler C. (1994a), Pensée magique et alimentation aujourd'hui, lemangeur-ocha.com, Dossier d'information.
- Fischler C. (1994b), Magie, charmes et aliments, in *Manger magique. Aliments sorciers, croyances comestibles*, Autrement, Collection Mutations/Mangeurs, 149, Paris, 201 pages.
- Fischler C. et Masson E. (2008) *Manger : Français, Européens et Américains face à l'alimentation*, Odile Jacob, Paris, 247-269, 340 pages.
- Gagnier C. et Hebel P. (2005), Qui sont les consommateurs de compléments alimentaires et les consommateurs d'aliments santé ?, *Actes du 2^{ème} Colloque International IREMAS*, Paris, IREMAS et CNAM.
- Gallen (2006), Le rôle des représentations mentales dans le processus de choix, une approche pluridisciplinaire appliquée au cas des produits alimentaires, *Recherche et applications en Marketing*, 20, 3, 59-76.
- Hasler C.M (2002), Functional Foods: Benefits, Concerns and Challenges, a Position Paper, from the American Council on Science and Health, *the Journal of Nutrition*, 132, 3772-3781.
- Heasman M. (2004), Food, health, functional foods and Australian rural industries, rapport pour Rural Industries Research and Development Corporation (RIRDC), rirdc.infoservices.com.au.
- Hendrickx K. (2010), Functional Food: Micronutrients, Marketing and Magic, *Practicing Science and Technology, Performing the Social*, European Association for the Study of Science & Technology (EASST), Université de Trento (Italie).
- Hubert A. (2001), Alimentation et santé: la science et l'imaginaire, *Anthropology of Food*, <http://aof.revues.org/1108>
- Jacobs D.R. et Tapsell L.C. (2007), Food, not nutrients, is the fundamental unit in nutrition, *Nutrition Reviews*, 65, 10, 439-450.
- Kolenc C. et Tiercelin A. (2014), Le pouvoir des pierres: la lithothérapie, Première recherche exploratoire sur une pratique de consommation marginale, *Actes des 13^{èmes} Journées Normandes de Recherches sur la Consommation*, Rouen.
- Krystallis A., Maglaras G. et Mamalis S. (2008), Motivations and cognitive structures of consumers in their purchasing of functional foods, *Food Quality and Preference*, 19, 6, 525-538.
- Kuhnlein H.V. et Receveur O. (1996), Dietary change and traditional food systems of indigenous peoples, *Annual Review of Nutrition*, 16, 417-442.
- Lahlou S. (1994), Ce que m'a dit le grand Robert sur la magie alimentaire, in Fischler C., *Manger magique: aliments sorciers, croyances comestibles*, Autrement, Paris, Collection Mutations/ Mangeurs, 146, 109-119.
- Le Breton D. (2005), *Anthropologie du corps et modernité* (6^e édition), PUF, Collection "Sociologie d'aujourd'hui", collection Quadrige, Paris.

- Le Breton D. (2006), Signes d'identité : tatouages, piercings, etc., *Journal français de psychiatrie*, 1, 24, 17-19.
- Nemeroff C. et Rozin P. (1994), The Contagion Concept in Adult Thinking in the United States: Transmission of germs and interpersonal influence, *Journal of the Society for Psychological Anthropology*, 22, 2, 158-186.
- Niva M. (2007), "All foods affect health": understandings of functional foods and healthy eating among health-oriented Finns, *Appetite*, 48, 3, 384-393.
- Niva M. (2008), Consumers and the conceptual and practical appropriation of functional foods, Thèse de doctorat en sciences de Gestion, National Consumer Research Centre, Université d'Helsinki, Finlande.
- OCHA / CONGRILAIT (2002), Alimentation, corps et santé, une approche transculturelle - Document OCHA (2008), La question alimentaire, Le rapport au corps et au poids, dossier de presse.
- Ostberg J. (2003), Functional Foods: A Health Simulacrum, *Advances in Consumer Research*, 30, in P.A. Keller et D. W. Rook, Valdosta, Association for Consumer Research, 129-134.
- Ouédraogo A.P. (1998) Assainir la société, Les enjeux du végétarisme, 31, *Terrain*, « Un corps pur », 59-76.
- Poulain J.-P. (2002), L'alimentation et ses représentations, in Poulain J.-P. (coord.), *Manger aujourd'hui, Attitudes, normes et pratiques*, éditions Privat, Paris.
- Poulain J.-P. et Corbeau J.-P. (2002), *Penser l'alimentation, Entre imaginaire et rationalité*, Privat, Toulouse, 206 pages.
- Poulain J.-P. (2009), *Sociologie de l'obésité*, Paris : Presses Universitaires de France (Sciences Sociales et Sociétés), 360 pages.
- Ravoniarison A. (2014), Le rôle des traits de personnalité dans l'alimentation-santé: le journal de bord au service d'une étude exploratoire, *Revue Française du Marketing*, 250, 41-59
- Reischer E. et Koo K.S. (2004), The Body Beautiful: Symbolism and Agency in the Social World, *Annual Review of Anthropology*, 33, 297-317.
- Roberfroid M. (1998), La science des aliments fonctionnels, *Actes du Forum sur les aliments fonctionnels*, Strasbourg, Conseil de l'Europe, 59-69.
- Roberfroid M.B. (2002), Global view on functional foods: European perspectives, *British Journal of Nutrition*, 88, 2, 133-138.
- Rozin P. (1994), La magie sympathique, in C. Fischler, *Manger magique. Aliments sorciers, croyances comestibles*, Autrement, Paris, collection Mutations/Mangeurs, 149, 20-37.
- Saher M. (2006), Everyday beliefs about food and health, Thèse de doctorat en Psychologie, Faculté des Sciences Comportementales, Département de Psychologie, University d'Helsinki.
- Saliba J. (1999), Le corps et les constructions symboliques, *Socio-anthropologie*, N°5, <http://socio-anthropologie.revues.org/index47.html>
- Schneider T. (2005), Functional Foods: Are they sociologically interesting?, *Actes de la Conférence annuelle Australian Sociological Association (TASA)*, Université de Tasmanie.
- Scrinis G. (2008), Functional Foods or Functionally Marketed Foods?: A Critique of, and Alternatives to, the Category of Functional Foods, *Public Health Nutrition*, 11, 5, 541-545.
- Shilling C. (2003), *The Body and Social Theory*, 2^{ème} édition, Sage Publications, Londres, 248 pages.
- Stein R.I. et Nemeroff C. J. (1995), Moral overtones of food: judgments of others based on what they eat, *Personality and Social Psychology Bulletin*, 21, 480-490.
- Vigneault K. (2009), Lorsque la moralisation ne suffit plus: l'alimentation à l'heure de la lutte au surpoids et des aliments fonctionnels, *Canadian Journal of Communication*, 34, 3, 381-396.
- Wennström P. (2005), Consumer Understanding and Marketing Insights, claims regulation or consumer education, *European Enrichment and Health Claims Forum 2005*, HealthFocus Europe.