Bouffer, c'est pas d'la tarte!

Le sujet vous a alléchée? Et pourtant, non, il ne sera question ni du plaisir de déguster un steak - ou une salade de fruits bien fraîche - dehors, un soir d'été, ni du plaisir de cuisiner entre amis, ni de la crise économique qui nous oblige à des acrobaties culinaires (Mangez équilibré avec 33,54$ par semaine!), ni de la macro-économie de l'alimentation mondiale, ni des rapports symboliques entre littérature (ou peinture, ou psychanalyse...) et nourriture, ni... Non. Parce que ce serait, en 15 pages, avoir les yeux plus grands que la panse. Et surtout parce que les femmes interrogées ici, consommatrices et cuisinières, mères ou filles, anorexiques ou obèses, nous ont spontanément raconté tout autre chose: leurs relations quotidiennes, difficiles - et inévitables - avec la bouffe. Pourquoi la nourriture, un des fameux «plaisirs de la vie», leur donnait-elle tant de problèmes, à manger ou à cuisiner, au point de dégénérer en nourriture- névrose? La question était contagieuse (Vous comment mangez-vous?) et nous semblait valable. C'est donc la seule que ce dossier essaie d'élucider.
Et non, c'est pas d'la tarte!

dossier

La femme accordéon

«Je suis la femme accordéon
Tantôt j'engraisse et tantôt j'fonds
J'ai gagné huit livres cette semaine
Faudrait qu'j'en perde une bonne quinzaine
Surtout d'la fesse et des nichons
C'est moi la femme accordéon»

(Clémence Desrochers)

7 Edouard Money. Luncheon on the grass, oil... 1983 . . .

Illustration : Danielle Bloun

7 EDOUARD MANET **LUNCHERON ON THE GRASS (LE DÉJEUNER SUR L'HERBE).** *1863.* Oil on **canvas,** 7' x 8'10'. The Louvre. **Paris.**

Comment perdre 300 ou 400 livres dans sa vie? Rien de plus facile. En reprenant celles que vous aviez perdues entre temps. C'est ce que j'ai lait toute ma vie. À onze ans j'étais grasse, à seize ans j'étais à mon plus mince, six mois plus tard à mon plus gros (40 livres de plus, mon record).

Obésité incurable? Mais non, juste ces quelques petits dix kilos en trop, parfois un peu plus (alors on n'en parle pas) et vous vous retrouvez dans la catégorie des femmes accordéon. Vous savez, vous en connaissez, de celles qu'il suffit de ne pas voir pendant deux mois pour ne plus les reconnaître, de celles qui ont deux garde-robes différentes.

J'ai des amis qui ne prennent plus de risques. Chaque fois qu'ils me voient, ils s'exclament: «Que tu as maigri!». Cela ne leur coûte rien du tout, me fait tellement plaisir si c'est vrai, me réconforte tellement si c'est faux.

La cause? Rien de plus simple, il suffit d'avoir deux obsessions: la bouffe et la diète, la diète et la bouffe. Problème de l'œuf et de la poule: si je n'aimais pas tant manger je n'aurais pas de problème de poids, mais cette obsession de diète me pousse à manger. Pour vous dire franchement, il n'y a pas un matin où je ne décide de me mettre au régime, pas un soir où je ne mange pas un peu plus en prévision de la disette à venir; entre les deux, c'est la défaite.

Même en Chine

J'ai des compensations culturelles. Je suis imbattable sur certains sujets, sur les restaurants que je voudrais tous essayer et évidemment sur les régimes. Combien de calories dans une bière (150), dans un bol de Rice Krispies (106), dans une pointe de tarte au sucre (450), ou aux pommes (430)? Que penser des régimes à base de calories, d'hydrates de carbone, de riz complet, d'oeufs durs, de pamplemousses, de bananes, de fibres, de diurétiques, du régime dissocié, du Scarsdale, de la clinique Mayo, des Weight Watchers. du jeûne complet? J'ai réponse à tout, je les ai tous essayés, même les amphétamines qu'un médecin m'avait prescrites à douze ans. Une véritable encyclopédie.

Mais pour la bouffe et les restaurants, tout autant. À mon dernier voyage à Paris, je n'ai utilisé qu'un guide: Le Gault et Millau . Tous les midis, tous les soirs, je le consultais, je salivais et les après-midi je marchais d'un restaurant à l'autre pour consulter leurs menus, leurs prix, leurs spécialités. Je suis persuadée que je me débrouillerais dans tous les restaurants du monde, même en Chine, avec une carte non traduite. Je lis assidûment livres et revues de cuisine, et les livres d'histoire qui s'y rapportent me passionnent.

Je me suis même intéressée à la psychanalyse, avant tout pour comprendre mes obsessions et mon processus, parce que c'est toujours le même Se mettre à la diète, rien de plus facile, rien de plus valorisant. D'abord, je me connais tellement que je n'ai plus à me priver comme je le faisais plus jeune, j'ai juste à être raisonnable. Manger un peu moins, mieux surtout, ne plus boire suffisent à me faire maigrir rapidement. Passé les premiers jours, le premier résultat c'est l'euphorie totale que quiconque n'a jamais été à la diète ne pourra jamais connaître. Vous êtes narcissique, éclatante, les gens le remarquent, vous le disent. Vous êtes enfin fière de vous, d'habiller un 10 ans plutôt qu'un 14, de rentrer dans un vêtement mis de côté depuis quatre ans. Vous vous regardez inlassablement dans un miroir: cette silhouette amincie, c'est moi.

Et je craque

Toutes les femmes qui sont passées par là décrivent le même phénomène: la crise de boulimie, la rage. Il y a des signes avant-coureurs, une obsession plus grande de la nourriture, un besoin incompressible d'en parler, cela devient plus difficile, on trichote ici et là; pour compenser, le régime devient plus sévère, on baisse la ration à 1 000 calories par jour. Et un soir, sans raison particulière, on se laisse aller, on prend le dessert que des amis nous avaient préparé, au restaurant on pique les frites de la voisine, moi c'est souvent le gâteau au fromage (500 calories). C'est la débâcle, on ne peut plus s'arrêter. On rentre chez soi, seule si possible, et on mange tout ce qui tombe sous la main, 15 toasts et un pot de beurre d'arachides, trois sacs de chips, une tarte complète, des nouilles, une pizza large

• **Gault et Millau** : *guide gastronomique français, très parisien et un peu douteux.*

all dressed. Il n'y a plus de limites. El ces soirs-là on va se coucher avec la nausée, le ventre gonflé à craquer, et le désespoir dans l'âme d'avoir gâché trois semaines de diète. Même si c'est inexact, on le ressent comme cela.

Le lendemain matin, on se précipite sur la balance, on a pris trois, quatre livres, et l'orgueil, l'assurance, la fierté ont foutu le camp. On recommence bien sûr, mais il y **a** quelque chose de fêlé, on sait que ce n'est pas encore la bonne fois, on se laisse de plus en plus aller parce qu'on n'y croit plus. Pour être bien sûre qu'on n'y croit plus, on met un point d'honneur a peser encore plus qu'au début du régime. À ce moment-là, c'est le temps de ressortir ses petites robes housses, amples, lâches, plissées, pour s'y enfouir, pour ne plus qu'on nous voie, de ces robes qui font paraître enceinte...

«Fat is beautiful...» pour les autres

Le remède à tout ce processus obsessionnel? M'accepter - le grand mot, le conseil que toutes mes amies bien minces me prodiguent - et bien sûr être raisonnable, me priver parfois, boire peu, bien manger, faire un peu d'exercice, c'est tout simple. De plus, avec moins de pressions, moins d'obsession, je me sentirais mieux donc naturellement je me maintiendrais à un poids moyen. Pourquoi ne pas le faire?

Parce que j'ai toujours voulu être mince, vraiment mince, style Marlène **Dietrich.** Il me semble que ma vie serait différente, plus belle, plus souriante, plus facile... Toute ma vie j'ai vécu pour cette minute où j'y arriverais, j'ai rêvé de ce que je ferais alors... de grandes choses. Pendant ce temps je mange et je bois pour me consoler de ne pas atteindre cette hypothétique minceur - qui ne m'apporterait d'ailleurs rien de tout cela.

Il me vient parfois de la colère, contre une société qui m'impose ses standards, qui me les présente comme le seul idéal possible **et** surtout contre moi, incapable de choisir entre m'y conformer ou dire non. Parce qu'enfin, c'est une question de malchance, j'aurais pu naître à une autre époque. J'aurais été une parfaite cocotte 1900, un Rubens un peu mince, un Boucher délicieusement érotique. J'en rêve...

En attendant, l'été approche, et la plage et le maillot, ce cauchemar. Je pense reprendre un petit régime, bientôt, demain, la semaine prochaine. Mais j'ai entendu parler d'un nouveau petit restaurant, **j'irai** sûrement essayer leur cassoulet maison.

YOLANDE MARTEL

Sexisme stomacal

Voici ce qu'on disait à Paris au XIX[e] siècle sur la présence des femmes lors de rencontres gustatives entre grands gourmets:

«Pas de femmes (burp!) car les femmes ne savent pas manger; elles font du tort aux truffes et gâtent la digestion.»

-Zola

«Est-il une personne (prout!) toute jolie que vous la supposiez, qui puisse valoir ces admirables perdrix de Cahors (hic!), du Languedoc, des Cévennes dont le fumet divin (broô) l'emporte sur tous les parfums de l'Arabie ?»

-Grimod de la Reynière

Illustration: Anne St-Denis

C'est pour ces raisons très logiques, étudiées et sensées que le «Club des grands estomacs» (dont les membres dodus faisaient ripaille les samedis soirs pendant dix-huit heures de suite au restaurant Philippe) n'acceptait pas de femmes dans ses rangs[1]

Une seule connut le privilège d'entendre les borgorygmes de ces somptueux gosiers, d'ouïr les clappements humides et répétés de leurs mâchoires carnivores, de voir un monsieur respectable remplir en deux secondes l'assiette qu'il avait vidée trop vite, et, enfin, de sentir certaines exhalaisons putrides projetées par leurs corps trop repus. Cette femme se nommait George Sand.

Elle rigolerait sûrement si elle savait que le Camembert louange cent fois par ces messieurs suintants est l'oeuvre de Marie Harel, paysanne normande, qui l'inventa en 1761. Même qu'en son honneur un médecin américain lui fit élever un monument!

Pour ce qui est des grands chefs cuisiniers, si on veut trouver un nom de femme dans le tas, il faut aller fouiller dans la petite histoire et, là encore, on n'y trouve qu'un prénom! Une certaine Sophie, grande artiste de la bouffe selon ses contemporains. (Quel flot de renseignements!) Et si l'on revient à nos jours, qui, selon vous, figurera dans l'histoire de la haute **bouffe** au Québec? Jehanne Benoit, soeur Berthe, Pol Martin ou Henri Bernard?

FILET DE SOLE (ANNE) ST-DENIS

'Liliane Crête, Les Français à table, in Historia *Paris, 1978.*

NOURRITURE ET NÉVROSE

Est-ce ainsi que les femmes mangent?

(Avertissement: le danger de questionnement croît avec le nombre de témoignages)

Premier épisode

J'ai beau essayer, c'est difficile de me sacrer de la nourriture et de mon image alors que j'enfile mes jeans frais lavés et trop serrés, avant d'aller en famille à la cabane à sucres, ce beau samedi de Pâques. Je vois d'ici les oreilles de Christ flottant dans la graisse, le jambon dans le sirop, les beans dans le sirop, les grands-pères au sirop, la tire sur la neige... et le cœur me lève. Pourtant, je sais pertinemment que je vais, sinon m'empiffrer, manger plus que nécessaire de toutes ces aberrations culinaires dont je renonce à comptabiliser d'avance les calories par portion. Au risque de regagner le kilo perdu la semaine passée et de rendre caduques mes intentions de sport printanier.

Qu'est-ce qui me fait agir ainsi: manger habituellement trop vite et au-delà de ma faim - et quelquefois pas du tout? Pourquoi est-ce que j'alterne, sous tension ou par désœuvrement, entre des accès de boulimie et des simili-jeûnes liquides? Pourquoi est-ce que j'associe a sécurité l'image d'une assiette bien remplie - la mienne ou celles de mes invité-e-s? Ces questions ne m'avaient jamais préoccupée longtemps, pas plus que mes kilos en trop, au fond... mais depuis un mois et le début de ce reportage sur le rapport des femmes à la bouffe, je ne peux plus m'approcher d'une table sans qu'une autre moi soit à l'affût de mes gestes, prête à critiquer mes excès, mes grappillages de gourmande, mes petites trahisons, sans forcément m'arrêter d'ailleurs. A entendre des femmes décrire leurs comportements «dénaturés», je suis bien forcée de questionner les miens. Et ça ne me plaît pas.

Deuxième épisode

Tout commence un sombre soir de février, nous sommes la pour discuter préliminairement, cinq, six.. Deux boulottes, une fausse grasse, une fausse maigre, une menue. Toutes n'ont pas mangé: «Si on callait une pizza?» Blagues, discussion à bâtons rompus, et enfin unanimité sur quelques points: la bouffe-plaisir fait appel aux sens, la bouffe-névrose, au poids et à l'image. Les unes sont dégoûtées par les grosses qui s'empiffrent, les autres par les obsédées des régimes qui se martyrisent. Toutes sont intriguées par les «super-obèses» qui se font brocher les dents ou enlever la moitié de l'estomac. Et toutes sont fascinées par la photo dans la Presse de Karen Carpenter, squelettique. morte il y a peu d'anorexie.

7 EDOUARD MANET *Luncheon on the Grass (Le Déjeuner sur l'Herbe)* 1863. Oil on **canvas,** 7' X 8'10'. The Louvre. Paris

Et puis comment résumer le reste de ces premières impressions? Sinon en tranchant la réalité comme un gâteau Forêt Noire séché, en laissant des miettes à côté?(sic)

La bouffe est **politique.** La graisse est associée à la richesse et à l'abondance mais les vrais riches ne sont pas gros, les Noirs américains et les Canadiens-français, oui. Y aurait-il moins de calories dans le faisan et le caviar que dans le bœuf haché et les nouilles? On dit qu'un-e Nord-Américain-e sur deux est plus ou moins obèse, et deux fois plus de femmes que d'hommes. L'obésité est un fait de civilisation, historiquement récent et un problème réservé aux sociétés occidentales industrialisées: les Angolais-e-s, les Haïtienne-s, les Chinois-es ne sont pas gros-ses.

La bouffe est une **industrie.** Des milliards sont investis quotidiennement dans la production de nourriture; du Pablum au Diet Pepsi, de l'Université du Hamburger de Chicago au lait Nestlé imposé aux Africaines, de l'office de commercialisation du lait aux chaînes de produits «naturels-organiques-macrobiotiques», il est impossible d'échapper aux grands vendeurs de bouffe - souvent multinationaux - et à ce qui découle de cette industrie: la publicité avec ses normes de minceur (toutes ces amateures de bière, de Coke, de hamburgers ne sont jamais dodues), et son message contradictoire: mangez, buvez... et restez mince. Dominique Michel vend à la fois Coke et la danse-exercice. Jane Fonda, figure progressiste, est devenue symbole de «corporal beauty».

La bouffe est une **contrainte sociale.** Dans nos sociétés, toute rencontre sociale se fait autour d'un repas. On voit des amis au restaurant, pour parler on les invite à manger; c'est aux repas de Noël, à la cabane à sucres, autour d'une épluchette de blé d'Inde qu'on voit la famille. Manger devient un rite souvent lourd, dépourvu de plaisir et d'échanges réels, vide de sens. On associe hospitalité et nourriture. «J'ai déjà eu l'obsession douloureuse de ne pas avoir faim, dit Francine T., j'étais malade, l'heure des repas revenait comme un drame, me donnait la nausée, je me sentais obligée de manger et avec d'autres, mais qui? où?»

Et une **contrainte familiale** «Enfant, dit Francine P, je détestais manger et on m'y forçait, assise avec les autres, en silence. Les repas étaient pleins d'une tension pénible, de reproches, de réprimandes. C'était le Home

Rule, le pouvoir des parents sur nous; pour moi, la nourriture est oppressive depuis ce temps-là» Selon que, dans l'enfance, les repas étaient un rituel lent, des rencontres plaisantes, ou des moments de tension familiale, une nécessité vite évacuée, toute notre perception de la nourriture est modifiée.

La bouffe est un **plaisir.** Manipuler des aliments colores et odorants, cuisiner, manger font appel aux sens. Plaisir des odeurs. «Je retrouve, dit Madeleine C. des odeurs de mon corps dans le pain qui lève, dans les huîtres, le poisson... et manger exacerbe d'autres plaisirs, comme faire l'amour.»

Et un **plaisir sexuel.** Chair et bonne chère sont indissociables, en art, des venus callipyges a Renoir ou Manet, les femmes grosses sont des symboles de sensualité. Dans les fantasmes masculins classiques, les rondes sont plus sexy, sinon cochonnes, que les maigres. Ou plus maternelles?

La bouffe est pour les femmes un **pouvoir** Traditionnellement, la nourriture est pour elles le premier ou le seul moyen de contrôler l'espace intérieur et la famille, de récompenser ou de punir, de séduire, de recevoir, de chercher des gratifications Par ailleurs, avant même de connaître l'homéopathie, les femmes guérissaient par la nourriture Leur premier réflexe, hérité de leur mère, est d'offrir une tisane, un bon bouillon de poulet plutôt que des pilules, à qui est grippé. Nourrir devient guérir.

La cuisine est donc leur bastion. Par contre, ne pas faire la cuisine est pour beaucoup de femmes jeunes une façon de prendre du pouvoir. C'est refuser de s'enchaîner au service des autres, c'est refuser de remplir le contrat du mariage: «Je te nourris, tu me loges», c'est refuser de perdre là temps et énergie, c'est refuser le symbole même de l'oppression des femmes.

Pour d'autres, ne pas manger est synonyme de pouvoir : «le grand plaisir de maigrir, dit Yolande, c'est de contrôler son corps. Et c'est beaucoup plus difficile que d'arrêter de fumer ou de boire: la situation revient forcément trois fois par jour, il faut manger pour vivre.»

La bouffe est un **moyen d'expression** Comme l'alcoolisme, la dépression nerveuse, la prise d'hallucinogènes ou de psychotropes, la somatisation etc., les comportements alimentaires ne sont la plupart du temps que les symptômes très visibles de malaises plus profonds. Et, pour Madeleine C, «il y a plus de... franchise dans l'obésité, par exemple, que dans les ulcères d'estomac, l'angoisse, les cancers du poumon...»

Pourquoi mangeons-nous trop, ou de façon compulsive? Par **compensation,** parce qu'on n'a pas de travail intéressant, ou pas d'ami-e-s, ou pas d'amant-e, ou pas d'enfant-s, ou pas de distractions, ou comme dirait Angèle Arsenault «Quand je suis tannée, moi je mange!» Pour combler un vide: «Quand j'ai une crise de boulimie, j'ai le sentiment qu'il ne faut pas que j'arrête de manger, comme si je tétais. C'est ce que les psychanalystes appellent une fixation orale. D'autres fument ou mâchent de la gomme.»

Mais aussi, étrangement, par **désir de grossir.** Inconsciemment, nous voulons peut-être grossir. A l'adolescence, ce serait pour refuser la sexualité et échapper au jeu de la séduction qui s'amorce, pour refuser la concurrence : «Je n'ai jamais vraiment aimé la nourriture, dit Francine P., même l'été ou je me suis bourrée, jusqu'à 150 livres. J'avais 15 ans, je le faisais par colère, par refus d'être «ce sexe qui n'en est pas un». Plus tard, ce serait pour se cacher derrière une carapace protectrice, contre les difficultés de vivre, d'assumer sexualité et rapports humains.

La bouffe, c'est donc **l'image.** Depuis des années, une des «plus belles femmes du monde», Raquel Welch, se nourrit exclusivement d'oeufs, de zucchinis, de carottes et de poisson bouilli. «Je suis née a cinq pieds et 100 livres», dit la grande Joyce. «Enfant, je n'étais pas grosse mais je le croyais parce que ma mère me prévenait sans cesse: «Grosse, tu ne seras pas acceptée socialement». Il faut paraître mince, peu importe ce qu'on (se) sent

Mais la bouffe n'est pas qu'expression de **peur** ou **de relus,** c'est aussi un moyen **d'affirmation.** nous grossissons pour affirmer notre présence et nos besoins sexuels, pour devenir visibles, pour prendre la place intellectuelle ou politique qu'on nous refuse collectivement. Comme si l'envergure physique nous donnait, au travail, en art ou en politique, plus de crédibilité: minces, belles, nous serions des objets de séduction, des mineures. Grosses, nous devenons ou des mères ou des «gars de la gang», non sexuées: politiciennes, cantatrices, auteures, on nous écoute davantage (?).

Pause

Bon. Ça, c'était nous, une demi-douzaine de femmes de 30 à 40 ans, plus ou moins professionnelles, énumérant en trois heures ce que «nourriture» évoquait pour nous.

Mais nous devions regarder plus loin que notre nombril collectif et vérifier auprès d'autres femmes aux conditions de vie différentes si nos malaises étaient partagés. Est-ce ainsi que toutes les femmes mangent ? Transportons-nous sur la rive sud de Montréal, un sombre (encore) après-midi de mars

Troisième épisode

Dans la porte de verre fumé du moderne CLSC Richelieu, l'affiche colorée contraste avec la pluie: **Mars 83, mois de la nutrition** Au-dessus des fauteuils carreautés «early french canadian style», des cartons se balancent comme autant d'anges gardiens: «Savez-vous économiser et bien manger?» - «Je mange bien, je me sens bien» - «Connaissez-vous le Guide alimentaire canadien?»

Il est 12 h 40, je n'ai encore rien mangé aujourd'hui. Avant de rencontrer la nutritionniste Nicole Séguin, j'extorque à la machine un café noir - mais sucré.

Depuis 1978, le programme **Maigrir et maintenir** réunit six fois par an, à Richelieu ou dans les environs, des groupes de 12 personnes. «Surtout des femmes, précise Nicole Séguin, et il y a des listes d'attente. Habituellement, ce sont des femmes de 20 à 45 ans, a la maison avec des jeunes enfants. Elles ont des revenus moyens, les femmes très défavorisées consultant plutôt individuellement. Pendant 12 semaines, à trois heures par semaine, on leur apprend à se négocier un régime individuel, à ne pas se sentir coupables de manger une pizza ou un gâteau, à avoir devant la nourriture un comportement plus adulte, à choisir».

Aujourd'hui, pour les 13 madames de Saint-Césaire, c'est la dixième rencontre. Je m'attendais à des femmes plus enrobées, la plupart n'ont qu'un léger embonpoint. La session commence par une rétrospective des consignes hebdomadaires, détaillée en mon honneur. En voici quelques-unes, les plus difficiles a suivre selon elles:

• Manger assise, dans la cuisine ou la salle à manger. «Parce qu'en mangeant debout, on mange plus sans s'en apercevoir, dit Lorraine, on grignote, surtout en faisant à manger» - «Moi, dit Rita, je mangeais en faisant le lunch de mon mari. J'y ai demande de le faire lui-même, ça a réglé le problème!»

• Prendre 20 minutes pour manger. «Parce qu'en mangeant vite, on mange plus.» - «Parce que le signal de la satiété - la glycémie, là... - prend 20 minutes à se déclencher», ajoute une autre.

• Ne faire aucune activité en mangeant. «Parce qu'alors on se concentre sur son livre, la tévé ou la musique au lieu de penser à sa faim, à son assiette »

• Laisser un morceau dans l'assiette, au moins une fois par jour. Comme dit Marie, «pour s'affirmer face aux aliments. Je peux en laisser sans que ça me fasse mal... même si on est habituées jeunes a ne rien laisser».

Illustration : Nicole Morisset

• En cas de fringale, attendre de cinq à dix minutes. «Mais, dit Marie-Paule, en faisant quelque chose qu'on aime en attendant, lire.. pas faire la vaisselle!»

«Dites-vous que vous êtes pas la servante de tout le monde», suggère Nicole à celles qui ont de la misère à manger assises, «si vous avez oublié le sel ou le sucre sur la table, demandez aux autres d'aller le chercher. Ils attendront pour le dessert...»

«Moi, dit Rita, prendre 20 minutes, j'ai pas encore été capable!». «Dire qu'y en a qui prennent une heure et demie au restaurant!» pousse Armande, et toutes s'esclaffent.

Toutes l'admettent, leur principal problème c'est la quantité. Ce sont toutes des «ménagères», «nourries, logées... comme des bébés», se moquent-elles. Le fait d'être en contact permanent avec la nourriture, d'être celles qui la font, les fait-il manger plus? L'une me parle plutôt d'un «aspect psychologique», «la nourriture étant une bouée de secours, c'est sûr, mes problèmes de nourriture se régleront quand j'aurai réglé les autres problèmes». Ce ne sont alors que des symptômes[9] Les autres aussi sont d'accord: «Moi aussi, c'est comme ça, y a un besoin à combler, un besoin d'apprendre, et d'autre chose à faire que manger, on mange par ennui», «Je cherchais de la compensation dans la nourriture, c'est tout».

Elles se plaignent des régimes miracles, inefficaces, du «vrai racket». Ont-elles été mieux conseillées par des médecins? «Y ont pas le temps de s'occuper de ça, y te renvoient à une diététicienne. »

, Ont-elles l'impression que les femmes ont plus de problèmes avec leur poids que les hommes? «Non, mais on les remarque plus, on dit: lui, y a 20 livres de trop mais c'est pas grave, c'est un homme!... et les femmes «s'en font plus avec ça». Pourquoi s'en font-elles plus[9] «Ben . Tu regardes une annonce à la télé, un fixatif à cheveux, un shampooing, n'importe quoi... avec un mannequin fait au couteau, ton mari dit «R'garde qu'est-ce qu'a d'l'air, elle». Là, tu dis «Y prennent pas les plus laides pour faire ces annonces-là!» Rires. «Mais t'es pas pareille comme la fille à télévision»

Elles sont plus grasses que leurs hommes mais «... nous autres on est plus perturbées dans nos choix: t'es formée pour un travail pis là tu te maries, t'as des enfants, tu changes continuellement de statut, même à 40 ans. tu retournes travailler, il faut que tu te réajustes. L'homme n'a pas à faire ça » - «Moi. je sais que c'est la maternité qui m'a fait grossir.» - «Moi, la mère de mon mari, elle a huit enfants elle a gardé 10,15 livres à chaque enfant... »

Elles savent qu'il faut compléter de bonnes habitudes alimentaires par de l'activité physique «mais on se sent coupable de s'occuper de nous autres, on a peur que ça dérange le mari et les enfants mais nous autres, tous nous dérangent» - «Sortir de la maison, c'est s'écarter du frigo, mais c'est pas en se cachant qu'on va y arriver. Faut se répéter qu'on est responsable de not' poids. Et si manger est le seul agrément dans la vie - ça se dit souvent - faudrait se trouver un autre side-line...»

Voient-elles des rappor's entre la nourriture et la famille, entre dire non a l'une ou aux autres? «C'est tout lié ensemble, ça. Quand on est capable de s'affirmer là, on est capable ailleurs, j'vais commencer par régler mon problème avec la nourriture, après j'passerai aux autres. C'est le premier non qui est dur à dire... tu dis oui parce que c'est plus facile. »

La session de Saint-Césaire se terminait en avril. Des 13 madames du cercle, combien reviendront régulièrement aux réunions bimensuelles de l'Association «Maigrir sans miracle», composée des anciennes du cours? Combien réussiront leur ré-éducation alimentaire - et à dire non au reste? Elles mangent pour compenser, le savent et elles ne doutent pas que leurs petites démissions devant la bouffe sont liées à d'autres faiblesses de leur part, dans leur couple, famille, milieu. Que feront-elles à partir de là? Ont-elles plus de moyens de résister aux pressions alimentaires et/ou socio-familiales? Suite au prochain épisode.

Pause

Est-ce ainsi que toutes les femmes mangent? Peut-être pas, mais il est sûr que la majorité d'entre nous pouvons nous reconnaître dans certains des comportements décrits. (Pour ne pas me citer, je n'aurais jamais cru que lire Agatha Christie en mangeant seule pouvait m'inciter à manger plus... et c'est vrai. Dorénavant, je lirai Super-Chef).

Combien d'entre nous sont à leurs propres yeux «normales»? Peu sont anorexiques, plusieurs oscillent comme la femme accordéon, entre la diète de 11 heures et le snack de 23

heures, plusieurs autres deviennent des mangeuses compulsives, des boulimiques chroniques... et finalement des obèses.

Mais que dit-on aux femmes qui vont consulter? A-t-on des interprétations plus précises à leur fournir? Revenons donc à Montréal, une autre (sombre) journée de mars...

Quatrième épisode

Depuis 1977, Hélène Cantin est nutritionniste ici, au CLSC Centre-Ville, rue Bleury. 95% de sa clientèle vient pour contrôle de poids. Ce sont des femmes à 80%, étudiantes à l'UQAM voisine, employées de bureaux ou d'hôpitaux, souvent célibataires.

Six ans après l'université, Hélène Cantin est passée des régimes (si peu efficaces puisqu'il y a 95% d'échecs), au behaviorisme, ou modification des comportements (là encore, ce sont des techniques jouant sur les manifestations extérieures de problèmes intérieurs), puis à une approche plus psycho-thérapeutique et personnelle: les habitudes alimentaires viennent d'où? les symptômes, boulimie ou anorexie, sont issus de quoi? À l'été 82, elle tombe sur **Les Enfants de Jocaste,** de Christiane Olivier', et y trouve enfin le chaînon manquant: «Ce malaise que je cherchais à identifier chez mes clientes, c'était donc cette bataille entre le devoir de s'accomplir en tant que femme et les stéréotypes ou les rôles auxquels on doit se conformer pour être acceptée socialement.»

La différence entre les hommes et les femmes, c'est qu'eux ne vivent pas ces cycles boulimie-privation. Ils mangent carrément trop tout le temps et ils s'en foutent... C'est là que la «socialisation» intervient pour expliquer que les femmes le vivent de façon plus cruciale. L'obésité n'est pas l'apanage des femmes seulement, mais c'est accentué chez elles par le modèle-minceur imposé , alors elles consultent plus et font surtout un aller-retour continu. C'est le problème de base: les faire sortir de cette obligation de maigrir. Rien ne les fait décrocher de ce désir de plaire absolument, à tout prix: «Il faut que je rentre dans mon costume de bain, ou il ne m'aimera pas» - ou «Je ne m'aime pas».

«Il y a autre chose: dans leur contact avec les aliments, les femmes ont peur de se perdre, si elles se laissent aller à manger ce dont elles ont vraiment envie, comme une barre de chocolat, ce sera fini, elles ne pourront plus s'arrêter et vont en manger 15. Alors elles ne se font jamais vraiment plaisir en mangeant, parce que ça n'aurait pas de fin».

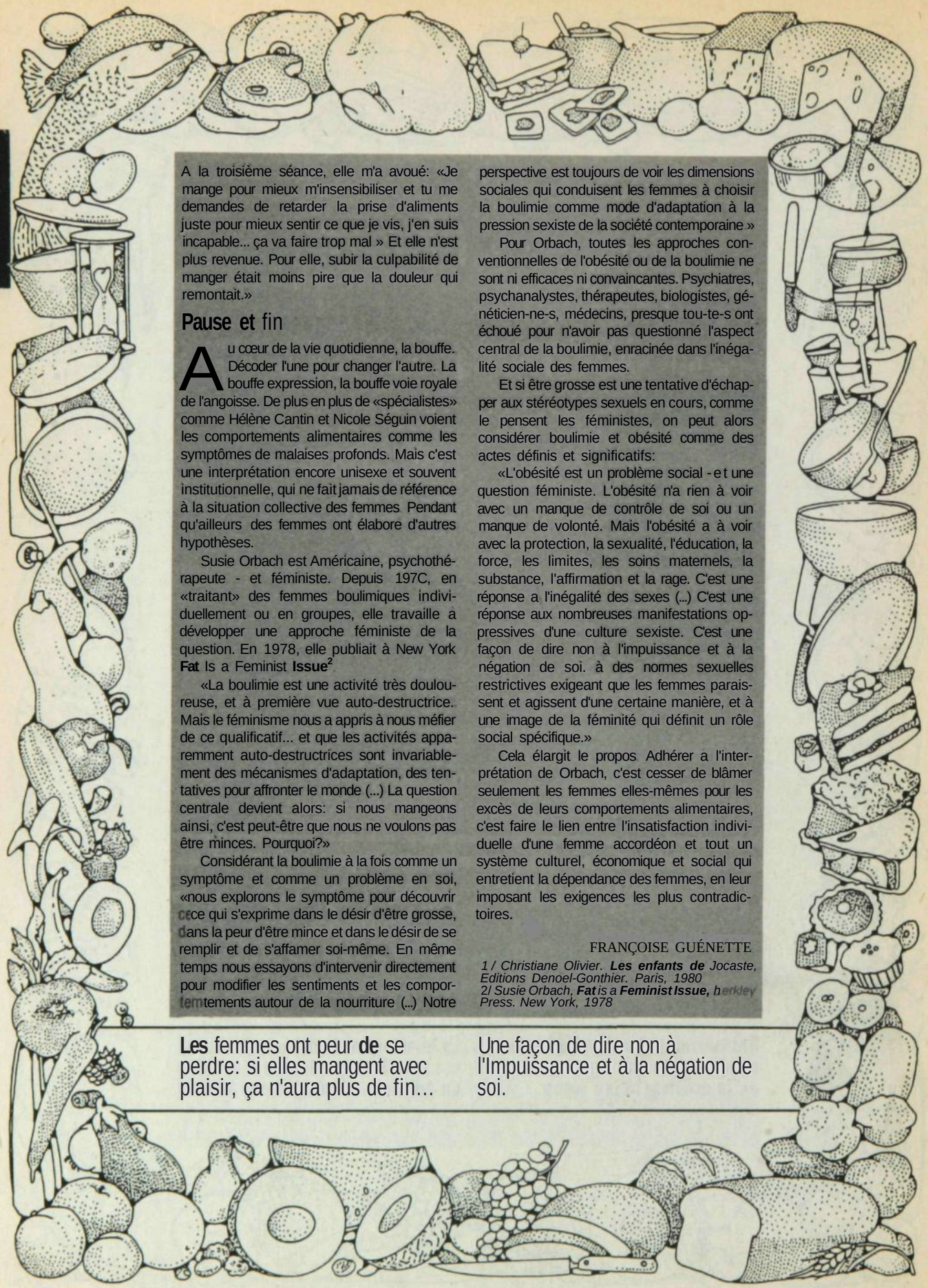
«En entrevue, on ne parle pas forcément d'alimentation. Si la névrose - boulimie, anorexie ou yo-yo - traduit un mal-être, il faut laisser la place pour qu'il s'exprime. Alors, on rattache toujours les deux, la vie et la bouffe. Souvent, elles commencent par dire: «J'chus tu tannée qu'y soient tous à maison!» et on arrive à la bouffe. Les femmes parlent, sans juger leurs propres gestes, en prenant du recul, pour se rendre compte des liens... Certaines les font très vite, d'autres résistent longtemps Pourquoi? Parce que tout comportement a ses avantages, parfois majeurs et difficiles à laisser aller. Parfois, elles voient que la boulimie les sert... et que changer serait encore plus difficile qu'endurer.»

«Moi par exemple, poursuit Hélène Cantin. je savais ce que je cherchais en me surchargeant de travail j'avais juré de ne jamais vivre dans l'ombre de quelqu'un. Sans être grosse, l'avais des accès fréquents de boulimie. Le désir d'être obèse, la peur d'être mince, ça me rejoint beaucoup, je complète souvent mentalement les phrases de mes clientes. Je sais c'est quoi, moi, engouffrer un gâteau aux bananes en moins de cinq minutes...»

«Oui, le rapport avec leur mère revient assez souvent, par exemple, une femme de 40 ans, cultivée, indépendante, se sentait épouvantablement responsable de sa mère, au point de ne pas prendre ses vacances, de lui téléphoner tous les soirs et, après une heure de complaintes maternelles, elle faisait des crises effarantes de boulimie. Je lui suggérais d'attendre alors, et d'examiner ses réactions

Refuser de cuisiner, c'est refuser le contrat du mariage: Je te nourris, tu me loges.

La bouffe-plaisir fait appel aux sens, la bouffe-névrose, au poids et à l'image.



A la troisième séance, elle m'a avoué: «Je mange pour mieux m'insensibiliser et tu me demandes de retarder la prise d'aliments juste pour mieux sentir ce que je vis, j'en suis incapable... ça va faire trop mal » Et elle n'est plus revenue. Pour elle, subir la culpabilité de manger était moins pire que la douleur qui remontait.»

Pause et fin

Au cœur de la vie quotidienne, la bouffe. Décoder l'une pour changer l'autre. La bouffe expression, la bouffe voie royale de l'angoisse. De plus en plus de «spécialistes» comme Hélène Cantin et Nicole Séguin voient les comportements alimentaires comme les symptômes de malaises profonds. Mais c'est une interprétation encore unisexe et souvent institutionnelle, qui ne fait jamais de référence à la situation collective des femmes Pendant qu'ailleurs des femmes ont élabore d'autres hypothèses.

Susie Orbach est Américaine, psychothérapeute - et féministe. Depuis 197C, en «traitant» des femmes boulimiques individuellement ou en groupes, elle travaille a développer une approche féministe de la question. En 1978, elle publiait à New York **Fat** Is a Feminist **Issue**[2]

«La boulimie est une activité très douloureuse, et à première vue auto-destructrice. Mais le féminisme nous a appris à nous méfier de ce qualificatif... et que les activités apparemment auto-destructrices sont invariablement des mécanismes d'adaptation, des tentatives pour affronter le monde (...) La question centrale devient alors: si nous mangeons ainsi, c'est peut-être que nous ne voulons pas être minces. Pourquoi?»

Considérant la boulimie à la fois comme un symptôme et comme un problème en soi, «nous explorons le symptôme pour découvrir ce qui s'exprime dans le désir d'être grosse, dans la peur d'être mince et dans le désir de se remplir et de s'affamer soi-même. En même temps nous essayons d'intervenir directement pour modifier les sentiments et les comportements autour de la nourriture (...) Notre perspective est toujours de voir les dimensions sociales qui conduisent les femmes à choisir la boulimie comme mode d'adaptation à la pression sexiste de la société contemporaine »

Pour Orbach, toutes les approches conventionnelles de l'obésité ou de la boulimie ne sont ni efficaces ni convaincantes. Psychiatres, psychanalystes, thérapeutes, biologistes, généticien-ne-s, médecins, presque tou-te-s ont échoué pour n'avoir pas questionné l'aspect central de la boulimie, enracinée dans l'inégalité sociale des femmes.

Et si être grosse est une tentative d'échapper aux stéréotypes sexuels en cours, comme le pensent les féministes, on peut alors considérer boulimie et obésité comme des actes définis et significatifs:

«L'obésité est un problème social - et une question féministe. L'obésité n'a rien à voir avec un manque de contrôle de soi ou un manque de volonté. Mais l'obésité a à voir avec la protection, la sexualité, l'éducation, la force, les limites, les soins maternels, la substance, l'affirmation et la rage. C'est une réponse a l'inégalité des sexes (...) C'est une réponse aux nombreuses manifestations oppressives d'une culture sexiste. C'est une façon de dire non à l'impuissance et à la négation de soi. à des normes sexuelles restrictives exigeant que les femmes paraissent et agissent d'une certaine manière, et à une image de la féminité qui définit un rôle social spécifique.»

Cela élargit le propos Adhérer a l'interprétation de Orbach, c'est cesser de blâmer seulement les femmes elles-mêmes pour les excès de leurs comportements alimentaires, c'est faire le lien entre l'insatisfaction individuelle d'une femme accordéon et tout un système culturel, économique et social qui entretient la dépendance des femmes, en leur imposant les exigences les plus contradictoires.

FRANÇOISE GUÉNETTE

*1 / Christiane Olivier. **Les enfants de** Jocaste, Editions Denoel-Gonthier. Paris, 1980*
*2/ Susie Orbach, **Fat** is a **Feminist Issue,** herkley Press. New York, 1978*

Les femmes ont peur **de** se perdre: si elles mangent avec plaisir, ça n'aura plus de fin...

Une façon de dire non à l'Impuissance et à la négation de soi.

LA MÈRE NOURRICIÈRE

«Une certaine soupe que j'aimais d'elle»

Si les femmes sont les premières nourricières c'est parce qu'elles **sont** nourriture en quelque sorte, tout au moins pour les enfants qu'elles mettent au monde. Or très souvent, notre rapport à la nourriture passe par notre rapport à la mère. Voir comment l'on mange serait donc voir comment nos mères nous ont nourries; peut-être surtout, quels étaient leurs rapports à la nourriture et qu'est-ce qu'elles nous ont appris?

Photo : David Grey

Greta Nemiroff

Ces questions, je les ai posées à Greta Nemiroff, écrivaine et directrice du New School au Dawson College à Montréal, et à une amie, Gisèle Tremblay, journaliste.

Gisèle Tremblay

Pour Gisèle Tremblay, la nourriture fait appel à l'asservissement des femmes. «Mon père se faisait servir sans lever le petit doigt. Je faisais comme lui. Ça me révoltait mais je préférais m'identifier au parti dominant et apparemment vainqueur. À mes yeux, ma mère était réduite à un rôle de servante. Elle s'obligeait à en faire plus pour gagner l'affection de mon père et la nôtre. Je ressentais son insatisfaction. J'en souffrais. Elle nous dévorait et je me rebellais. Quel enfant, finalement, ne préfère pas gober l'affection maternelle dans son assiette plutôt que de la quêter en vain, à son exemple, en servant les autres[9] La mère est à la fois celle qui nourrit physiologiquement et celle qui prodigue l'affection. Les deux fonctions se mélangent et renvoient à la même source.»

«Je n'ai jamais fait l'effort de m'intéresser à la cuisine et j'y suis demeurée hostile. Je suis entourée de gourmets qui parlent beaucoup de nourriture et qui se retrouvent toujours autour d'une table. J'en fais parfois des spasmes d'estomac et j'ai failli en avoir un ulcère. Pourtant ce sont pour moi d'excellent-e-s ami-e-s.»

Et Gisèle, de son propre aveu, a tendance à manger mal et trop, pour en finir vite et aussi pour emmagasiner de l'affectif. «C'est bien classique», dit-elle, en faisant volontiers son auto-critique.

Lors d'un séjour en Palestine où on dînait de galettes et d'une pointe de fromage pendant que les conversations se poursuivaient durant des heures. Gisèle a connu une situation où la nourriture était subordonnée à autre chose. «Ce fut le bonheur durant quinze jours», commente-t-elle. «La nourriture c'est très lourd quand elle ne sert pas à un échange.»

Greta Nemiroff

«Dans les sociétés antiques», dit Greta, «les repas sont un rituel qui sépare les activités de la journée. La mère règne souvent dans ces moments de pause. Chez nous, ce rituel tend à disparaître. Ou bien on étouffe sous la nourriture ou bien l'absence de repas-échanges fait mal». Parmi les adolescents d'une même classe à qui elle avait demandé de décrire un repas en famille, 40% ont

répondu qu'ils ignoraient le sens de cette expression. Chez eux, on mange chacun son tour ou a même le frigo. Phénomène qui n'est pas toujours sans conséquences. Une nutritionniste rapporte, en effet, qu'une adolescente de 17 ans. aux prises avec un solide embonpoint, lui avait raconte en larmes, que sa mère ne lui faisait jamais de repas. Quand celle-ci a consenti à le faire une ou deux fois par semaine, la jeune fille maigrit.

Mais revenons a Greta qui elle aussi alterne entre la minceur et l'embonpoint depuis l'âge de huit ou neuf ans. Elle raconte que sa grand-mère la poussait a manger et a manger encore. Elle est morte le soir ou Greta, sept ans, se querellant avec elle à ce sujet, l'a traitée de «niaiseuse». Convaincue d'avoir causé la mort de sa grand-mère qu'elle adorait. Greta, jusque-là toute menue, se jeta dans la boulimie pour effacer ses remords.

Greta est d'avis que la nourriture est un instrument de domination pour les femmes «C'est le seul que les mères détiennent, la seule dépendance qu'elles peuvent créer et dont elles abusent parfois cruellement. Une jeune femme a maigri de 140 livres malgré sa mère qui lui servait un gâteau tous les soirs pour la materner durant sa diète. Et je connais le cas d'une mère de cinq filles qui a abandonné ses études de maths pour permettre à son mari de faire sa médecine. Elle cuisine constamment, elle laisse traîner de la nourriture partout. Deux de ses filles sont obèses et une troisième est anorexique.»

Selon la thèse de Greta, «la nourriture est un outil de pouvoir; pouvoir de combler, de consoler, de conforter, de materner, de fêter, de punir, de rejeter». Mais c'est aussi très confortable que d'être grosse, dit Greta. On occupe de la place, on domine la situation» Elle a pris 15 livres quand elle a assume la direction de l'école. «Tout cela serait sans conséquences pour elles-mêmes si les femmes n'étaient pas confrontées, par la publicité télévisée entre autres, a deux images contradictoires: la mère pourvoyeuse dévouée et l'autre, la femme mince et excitante». Les jeunes filles de sa classe a qui elle demande chaque année qui est pour elles la femme idéale, répondent invariablement Farah Fawcett. Pas une ne citerait une femme célèbre pour son oeuvre. Ou ses réalisations personnelles. «C'est pourtant impossible de concilier une vie au service des autres avec l'image de Farah Fawcett dans la tête», s'exclame Greta. Voilà où est le problème!

Et moi-même

«Si on se nourrissait donc aux pilules», clamait parfois ma mère excédée. Cette boutade me séduisait, elle rompait tellement avec la tradition. Elle dessinait déjà dans mon imagination l'image d'une femme libérée, intelligente, qui faisait pour une fois un choix judicieux.

C'était l'époque où on mystifiait abondamment la maternité. Mais à quinze ans, on a deja le regard aigu et on se doute un peu que la mission sacrée est piégée, rien qu'à voir le peu d'estime et de considération que nos mères recueillent pour toute la peine qu'elles se donnent.

À mon tour, je suis devenue mère. L'aînée a pleure durant trois mois à cause du lait maternel trop pauvre. La deuxième, pourtant résolument souriante, était née rachitique à cause d'une grossesse vécue dans la catastrophe financière la plus totale. «Vous avez sans doute |eûne pour garder votre ligne», a rugi le médecin en l'apercevant. J'étais sidérée. Les deux mignonnes sont vite devenues resplendissantes, par mes bons soins redoubles, il va sans dire.

Voila bien le cycle de culpabilité où s'engage la mère enchaînée aux viscères de ses enfants, à la merci d'une colique ou d'un vomi, blâmée au moindre incident physiologique comme, par exemple, des rebondissements de poids excessifs.

Après un séjour d'un mois à l'hôpital ou magiquement j'étais redevenue le centre des attentions, je fus punie a mon retour à la maison par Marie-Hélène, sept ans, qui avait pris dix livres. Trop, beaucoup trop. J'avais horreur que ma fille fut grosse. Par la suite je me mis à surveiller sa diète. En cachette, elle s'empiffrait de chocolat. Après avoir subi mon harcèlement pendant quelques années, elle consentit finalement à voir un spécialiste. Elle avait 16 ans. Ce fut un succès! Un miracle plutôt rare d'ailleurs à ce qu'il parait.

Cela étant dit, j'ai toujours aime faire la cuisine. Ça me détend J'aime composer avec les légumes, les poissons C'est beau, c'est bon. c'est réjouissant J'aime recevoir des amis et préparer un bon repas. Un pouvoir. direz-vous? Pourquoi pas! Evidemment |e ne suis plus condamnée tous les jours à combler des estomacs toujours creux.

Les marchés m'enchantent et à l'automne j'éprouve des instincts d'écureuil pour préparer l'hiver. Mais après deux jours de gelées, de marmelades et de confitures, je déprime lamentablement. Je me rappelle les terribles désespoirs qui m'assaillaient quand j'étais une jeune mère enfermée dans la maison Et je pense parfois à mon amie Nicole qui disparaît dans un fauteuil au moment de faire les repas, occupée à lire ou à bavarder pendant que Gaston cuisine quelque chose. Je rêve aux millions de livres que j'aurais lus si l'avais été aussi futée que Nicole. Je serais maintenant un monument de culture, une bibliothèque ambulante qu'on aimerait consulter. Le ragoût ou les livres, voilà la question.

FABIENNE JULIEN

Odeurs

Le parfum du sexe frais a une odeur de boulange et c'est là le secret le mieux gardé de ce corps que l'on oublie de sentir! Ce corps ardent aux effluves en vagues, aux levures fortes et poivrées, ce corps envahi et tapisse d'arômes «bouffables», toujours plus vivants et plus animaux que les aromates les plus musqués. Au creux du bras, par exemple, un nid sale, surtout par jour chaud, qui goûte l'amande un peu amère ou l'huile de noix douce, lesquelles se marient si bien par leur côté un peu acidulé a la sueur et aux multiples fontaines du corps. Il faut lécher... Les cheveux nets que l'on drape en moustache devant ses narines et qui très subtilement se transforment en biscuits sables, ou en langues de chat. Cet endroit très spécial a l'encoignure du pouce et de l'index, que l'on peut humer de longues minutes, fleurant le thé rie mangue et ce même les jours de pluie. Je pirouette, je retombe sur mes pieds. Les pieds ces mals-aimés, engoncés dans le cuir, qui évoquent la pire blague de notre enfance, fromage bleu ou persillé et pourtant... et pourtant... nus, libres, dix orteils comme autant de coquillages, chauds comme de la laitance cotonneuse, des fromages blancs floconneux, des fromages double crème, à sucer comme des caramels doux. Le creux du dos en haut des fesses, lac privilégié, odeurs de fougères, de têtes de violons, ou de persil, ou de cresson, ou de laitue, ou d'épinards en feuilles, tout ce qui est vert, nos hanches chlorophylle, la chute de reins au vert. Le cou dans sa vallée arrière, tendre et un peu jaune, un peu beurrée par les huiles folles des cheveux, et a chaque fois je pense a des croissants beurrés justement, croquants et délicats et je les croque dans ma tête. Et puis l'épaule où le nez peut s'allonger et dormir de longues minutes, l'épaule satinée comme une peau de pêche, je te déchire sous l'eau, pulpeuse, le nez se pose et flaire encore et c'est doux comme un raisin «épluché», comme un kiwi tout nu, comme un lichee nature, une figue luisante, une datte fraîche. Le bout des doigts, l'index très artiste, kaléidoscope d'odeurs, ces mains qui touchent à tout poisson salé en forme de crevette rose, safran, les ongles luisants des sels de mer, un doré blanc pointillé de poivre rose, une truite, je sens, je sens, l'aime, je vis.

MADELEINE CHAMPAGNE

Qui est pour vous la femme idéale? Farah Fawcett.

Ma mère s'obligeait à en faire plus pour gagner notre affection. Elle nous dévorait et je me rebellais.

Les femmes sont confrontées à deux images contradictoires: la mère pourvoyeuse dévouée et l'autre, la femme mince et excitante.

ANOREXIE*

Tourner en rond jusqu'à la mort

De 17 à 24 ans, Marlise Hanoune-Witschi a été anorexique. Aujourd'hui professeure de gymnastique douce, elle reconnaît dans sa clientèle des anorexiques qui s'ignorent, à leur rigidité, à leur respiration trop contrôlée... Car l'anorexie n'est pas réservée qu'aux adolescentes.

Marlise elle-même a toujours eu avec la bouffe des problèmes entremêlés à sa relation orageuse avec sa mère. A 14 ans. elle engraisse un peu, on se moque d'elle Un jour, elle a 17 ans, son chum rompt...

«Je suis arrivée à la maison et j'ai mange sans arrêt, à me rendre malade et puis je me suis fait vomir (...) Pendant deux ans, après ce premier accès de boulimie, j'ai continué à vomir après avoir mange, presque tous les soirs; je trouvais ça très pratique. Même sans manger beaucoup, je vomissais, c'était une façon de garder mon poids. Si c'était douloureux? Oui, mais j'avais besoin d'avoir cette douleur, parce que je ne sentais pas mon corps

«À ce moment-là, pour moi, le monde a changé. J'ai cru avoir invente ça, je ne savais absolument rien de l'anorexie, je croyais être habitée par le Diable!... Et c'était le secret. Maintenant ça me fait rire mais c'était très grave personne ne le sait et toi tu vis, tu marches, et toujours ce secret avec toi, tu sais que tu es un monstre, pas comme les autres... Je me retirais des gens, par peur d'être découverte Je me sentais très coupable. Mais vomir, sur le coup, c'est très libérateur, c'est dire non, c'est une façon de contrôler, avec tes mains, ce que tu laisses dans ton ventre. Tu as le pouvoir de faire comme tu veux Plutôt que de me révolter, c'était une façon de me prendre en possession. »

Deux ans plus tard, elle se retrouve seule, loin de la maison de ses parents: «Là, je mangeais très strictement: une pomme le matin, un oeuf le midi et une boîte de chou le soir. Et je me sentais très bien, en super contrôle. Je suis devenue euphorique, j'écrivais des poèmes, je faisais des rêves. Je rêvais toujours de devenir fameuse, pour dépasser mon père peintre. Je voulais devenir danseuse ou musicienne. J'étais très active; danse, musique, peinture. Je ne vomissais plus, sauf les week-ends quand je rentrais en famille: je mangeais peu à table, mais après, en cachette, je bouffais de façon compulsive et j'allais vomir Personne ne se doutait de rien.

«Quand on mange comme ça, on ne pense qu'à ça C'est vraiment obsessionnel Souvent, je ne pouvais pas dormir tellement j'avais faim, je pensais demain, il faut que je mange un sandwich... Mais le lendemain matin, devant la boulangerie, j'étais incapable d'entrer et de l'acheter C'était devenu plus fort que moi. J'étais devenue très maigre, sous-alimentée. Je me sentais très forte mais j'avais toujours mal a l'estomac, mes dents étaient foutues, évidemment je n'avais plus de menstruations. Je ne suis jamais allée voir un médecin.

«Dans cet état-là, en fait, tu ne vis jamais dans le présent parce que tu le rejettes, comme les gens, comme tout. Ça devient a la fois de la mégalomanie et un complexe d'infériorité... Je pensais qu'au fond j'étais super et que j'allais faire de grandes choses. Je raillais et méprisais les autres, qui n'étaient que médiocres. Dans l'anorexie, la médiocrité n'existe pas, tu tombes entre le tout et le rien. La bouffe n'est qu'un autre symptôme de ça: toutes tes pensées sont colorées par **tout** ou **rien** C'est acharne dans l'anorexie, dans la boulimie aussi d'ailleurs; le désir de contrôler... mais en même temps un manque total de confiance en soi. Souvent l'anorexie est mélangée avec des crises boulimiques et ce sont les moments de boulimie qui font peur. Parce que ce sont des pertes de ton fameux contrôle de toi.

«Car il y a un aspect important de l'anorexie: le perfectionnisme. Cette structure rigide: manger ça et pas plus, compter les calories, tu l'appliques aussi dans la vie, pour le rendement à l'école, etc. Tu te sens si peu le droit de vivre que si tu ne fais pas le maximum, c'est comme la mort. Alors, tu te pousses toujours au maximum... pour te faire une identité, pour avoir le droit d'exister. C'est sûr que l'anorexie est un lent suicide. S'affamer ou vomir, comme je l'ai fait, sont des gestes masochistes et suicidaires. Une fois, en vomissant, c'est un cri qui est sorti et j'ai compris que j'avais envie de brailler. Moi qui ne pleurais jamais...»

Hyper-active, c'est dans une thérapie utilisant le mouvement qu'elle trouvera pour elle un début de solution, avant d'en faire son métier. Elle est persuadée qu'une thérapie attachée à ne changer que les comportements alimentaires faillira: «Si on reste sur la nourriture, on tourne en rond jusqu'à la mort. Il faut trouver d'autres voies que la bouffe pour s'exprimer. Il faut prendre de la place ailleurs pour oublier la bouffe »

Épilogue

«Y a-t-il selon toi des hommes anorexiques[7]» - «J'en ai connu un», dit Marlise - «Comment était-il,...a part d'être maigre?» - «Il était comme une femme[1] C'est sûr qu'un macho ne devient jamais anorexique.»

Propos recueillis par
FRANÇOISE GUÉNETTE

Illustration : Marie-Josée Lafortune

* *Anorexie perte ou diminution de l'appétit*

1/ Marlise Hanoune-Witschi prépare actuellement un cours de gymnastique douce pour les femmes ayant des problèmes avec la nourriture Pour inscription (514) 598-5417

dossier

OBÉSITÉ

Quand le corps se venge

Mon rêve. ça serait de rester enfermée chez nous, tu-seule... **tu-seule,** devant la télévision, sans miroirs nulle part dans'maison, pis de manger tant que j'voudrais Toutes les chips que ('voudrais manger, pis toutes les pinottes que j'voudrais manger, pis toutes les Pepsis que j'voudrais boire! Mais.... si j's'rais tu'seule... Si j's'rais tu-seule, j's'rais moins sur les nerfs, pis j'arais peut-être moins envie de manger sans arrêter, pis j'engraisserais peut-être pus, aussi J'engraisse parce que chus pas tu-seule, **justement J'engraisse** parce que Pit est là pour me dire que chus grosse, pis que Madeleine est là pour me dire que chus grosse, pis que Raymond est là pour me dire que chus grosse Plus y me le disent, plus j'mange! N'importe quoi... n'importe quand. Y'a rien que le p'tit qui me l'dit pas encore... Mais ça s'ra pas long. Quand y va aller à l'école, y va ben finir par s'apercevoir que les mères sont pas toutes des truies comme moé... Si y me le diraient moins, toute la gang, j'finirais peut-être par m'en sacrer! Ah, pis qu'y me laissent donc manger en paix, c'est tout c'qu'y m'reste dans'vie, ciboire!»

Laura Cadieux, ça vous dit quelque chose? Cette grosse femme comique, mal embouchée, naïve, bavarde a été inventée en 1973 par Michel Tremblay. Il devait ajouter plus tard à sa galerie de portraits de grosses, aux côtes de Laura et de la Rose Ouimet des **Belles-Soeurs,** sa «grosse femme d'à côté»[2], fine, subtile, généreuse, idéalement maternelle.

Il est rare qu'on donne des femmes grosses, en littérature ou au théâtre, encore moins a la télévision, une image aussi positive que celle-là. Quand nous avons demande à Michel Tremblay pourquoi il avait créé semblables personnages, les décrivant de l'intérieur avec autant de justesse que de tendresse, il nous a répondu simplement qu'il n'avait pas inventé ces femmes-là, et que la grosse femme, c'était sa mère à lui.

Oui, les Laura Cadieux sont nombreuses. On les prend pour des bonnes vivantes, aimant rire et manger Peut-être un peu paresseuses cependant, puisqu'elles se laissent aller... On ne les voit pas, en fait, on ne veut pas voir toute l'angoisse dissimulée derrière leur carapace.

Thérèse Archambault, ça vous dit quelque chose? Vous l'avez peut-être vue à la télévision il y a deux ans[3], racontant son histoire...

Née dans une famille d'obèses, Thérèse Archambault, 53 ans, mère de huit enfants, a toujours été obèse. À 12 ans, elle pesait 175 livres, à son mariage, 160. Mais plus tard, après huit enfants, il lui arriva de peser 400 livres, «presque aussi infirme que quelqu'un en chaise roulante, on ne vit pas, on existe »

Et pourtant, dés l'âge de 15 ans, elle commence à suivre une longue série de régimes. Chaque fois, elle maigrit un peu, pour «revenir plus grosse qu'avant» parce que son corps «se revenge». «Je me privais tellement, je donnais tellement de misère à mon corps qu'il se disait: je vais m'habituer à moins. Mais quand je recommençais à manger normalement, il disait: faut que je prévienne pour la prochaine famine, je vais en entasser plus. Alors je reprenais plus de poids, et je me remettais au régime. J'ai passé ma vie à suivre des régimes, à ne pas pouvoir prendre une sucrerie, quelque chose qui serait bon sans me dire, pendant, pourquoi je le mange? et après, avec des remords, pourquoi je l'ai mange? Le fait d'être obèse devient comme une obsession sur la nourriture.

«D'abord, j'ai fait des régimes avec des pilules, des diurétiques, des extraits de thyroïde (on m'a dit plus tard, à l'hôpital Notre-Dame, que ça avait atrophié ma glande thyroïde); d'autres avec des excitants, des speeds... ça me rendait sur les nerfs, je me disais tant qu'à devenir folle, aussi bien de rester obèse.

«Après ça d'autres régimes, dans les journaux, les revues, avec des diètes, je me souviens: seulement du jus de pamplemousse, plus d'une semaine; après ça des régimes aux bananes, aux oeufs (un le matin, deux le midi, trois le soir!); après ça les Weight Watchers - là j'étais a 385; je faisais aussi de la culture physique. Et je travaillais fort. On dit souvent que les obèses sont paresseux. Moi, j'étais sur la ferme avec mon mari, le jour je faisais l'homme, je chargeais les ballots de foin, j'étais forte. J'avais sept enfants, le huitième pas encore arrivé. Pis j'avais les parents de mon mari, la mère paralysée, le père arthritique. Une nuit sur deux, je dormais pas, il fallait que je fasse à manger et lave le linge.

«À ce moment-là, je pèse dans les 300. Quand je baisse dans les 200, à coups de restrictions, je tombe malade, je fais de l'anémie, le médecin me fait une analyse de sang et m'ordonne de lâcher le régime, de manger mieux - et là je repars à grossir, tellement vite que je reprends en quelques mois ce que j'ai perdu en un an de régime. C'est là, à 385, que je suis allée chez les Weight Watchers, a 15 milles de chez moi, avec ma soeur. On se privait, on faisait des semaines de salade, je ne maigrissais pas. On me disait que j'avais triché. Je niais, on ne me croyait pas. Je revenais en me disant «Tu vas maigrir, ma grosse ...parce qu'en dernier moi aussi je m'appelais la grosse». Je me tenais au café et aux cigarettes, le matin, le soir **Cette** fois-là, je suis baissée jusqu'à 209. Là j'étais rendue que j'entendais des cloches, ça devenait gris devant moi, le médecin m'a envoyée à l'hôpital. Je faisais encore de l'anémie. «Toutes ces années, je me privais tout le temps, en me disant que je n'avais pas faim, tout en faisant de la popote pour toute la famille, toujours... J'ai eu tellement faim dans ma vie que quand j'ai une sensation de faim ça me fait peur. La dernière fois, j'étais allée jusqu'à 400 livres parce que quand je pensais régime, je pensais faim pis je commençais à trembler, j'aimais mieux mourir que de

7 EDOUARD MANET *Luncheon on the Grass (Le Déjeuner sur l'Herbe).* 1863. Oil on canvas, 7' X 8'10'. The Louvre, Paris.

Illustration : Anne Morin

***Tiré d'une chanson écossaise : «He loves my spirit, not my body, not my body... »**

La guenon en soi

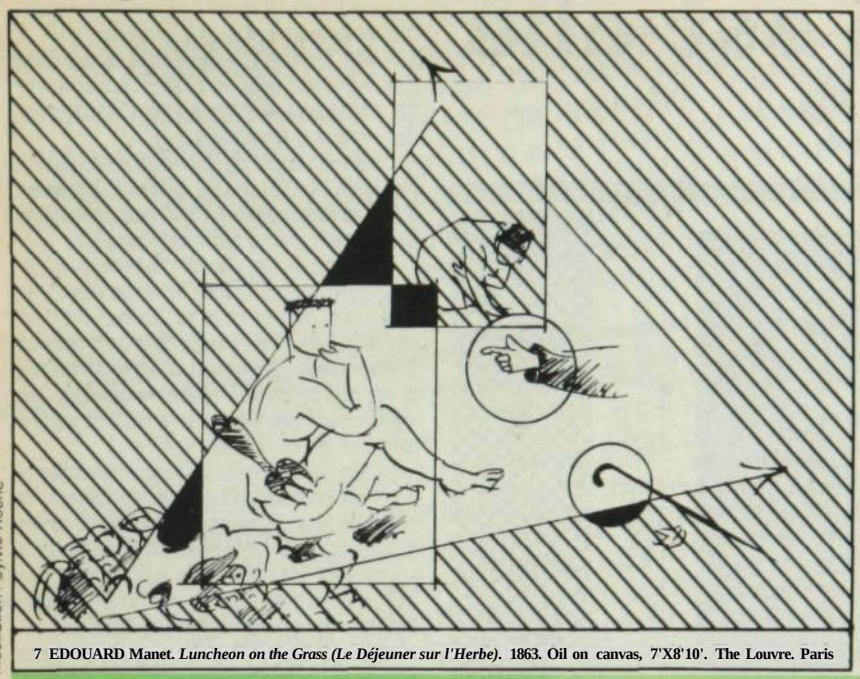


Illustration : Sylvie Roche

7 EDOUARD Manet. *Luncheon on the Grass (Le Déjeuner sur l'Herbe).* 1863. Oil on canvas, 7'X8'10'. The Louvre. Paris

Pink cloud versus black out. Pour moi c'est la même chose. Entre les deux, mon ventre. Je regarde mon ventre mille fois par jour. Je touche mon ventre autant de fois. L'obsession de l'absence du ventre me fait mal. Mon absence me fait mal. Quel est le lieu dans ton corps où tu te retrouves le plus facilement. Ventre. Je répète. Quel est le point dans ton corps qui te semble le plus évident. Ventre. Négation: nier l'existence du lieu terrestre. L'humanité en dilemme avec mon humaine. Je regarde mon ventre comme s'il était mon ennemi. La force a abattre. ÇA tourne en rond autour de ÇA.

Suivant les jours ou les heures du jour, je m'habille de tel ou tel ou tel vêtement qui m'avantage le plus. J'ai lu quelque part, écrit par un homme, que toute femme dans la rue est en parade sexuelle.

Je ravale ma salive avec la même virtuosité que l'évier avale les dernières tasses d'eau de vaisselle sale. La tête dans le bol, le doigt dans la tête, j'ai des phantasmes de prairies vertes zê pures. La chlorophylle, dit-on, nettoie, purifie, éclaircit le sang qui lui éclaircit le cerveau. Et le coeur. Qu'est-ce qui fait que sa pompe pompe plus ou moins vite. J'en reviens toujours au ventre. Et l'écho me redit que le ventre est la poubelle des émotions.

LISE MARCIL

recommencer à avoir faim de même. J'ai travaillé avec d'autres obèses qui me disaient ça: si je reviens à tel poids, je me tue... et je voyais que c'était sincère.

«Quand on suit des régimes en série, on se sent exploitée: en premier on ne le sent pas, parce que dans sa tête on est vraiment un monstre, on ne sait pas ce qui nous arrive, on est mêlée, prête à faire n'importe quoi. J'ai déjà bu du vinaigre parce qu'on m'avait dit que ça me ferait maigrir; **j'ai** pensé me paqueter l'estomac avec du bran de scie pour calmer la sensation du ventre qui crie si fort, au régime, que tu te couches sur le ventre pour avoir moins mal. Alors quand ils nous arrivent avec de belles histoires: tel liquide, telle adresse, telle piqûre... on court, on se dit c'est la chance de ma vie, là je vais l'avoir, ça fait si longtemps que je me bats. Mais ton corps te prouve que c'est faux, parce que tu reprends quand même alors après, tu te sens exploitée.

«À peu près partout, c'est de l'exploitation. En réalité, ils ont à peu près tous la même méthode: si tu réussis, ils sont bons, si tu ne réussis pas, t'es pas bonne. La réussite dépend d'eux autres, la faillite dépend de toi.

«Moi, je me dis, après avoir tout essayé et avoir parlé avec d'autres obèses, qu'on a peut-être la réponse en nous-mêmes. Mais quand on veut se faire entendre pour dire comment toutes leurs nouvelles méthodes réagissent sur notre corps, on n'est pas crus. Parce que les gens se font une fausse image de l'obèse et de ses façons de manger.

«L'obèse qui attend la formule-miracle, ça se peut. Mais l'obèse qui fait absolument rien, j'y crois pas. Les gens disent qu'on manque de volonté, mais si c'était si facile de maigrir à force de volonté, tout le monde aurait la taille qu'il voudrait. Pour suivre des régimes inefficaces, affaiblir son système et recommencer quand même, je dis que l'obèse est une personne qui veut. Vous pensez que c'est facile, qu'il suffit de manger moins mais c'est pas 10 ou 20% qui n'en viennent pas à bout, c'est 90%!

«Pourquoi je suis obèse? Pourquoi c'est arrivé à moi et pas à d'autres? Ça a un rapport avec le stress de la vie quotidienne, les frustrations accumulées, on dirait que ça déclenche quelque chose en-dedans de nous qui fait qu'on devient de plus en plus obèse. Avant l'âge de 6 ans, j'étais normale, a l'école **j'ai** engraisse, et plus l'attrapais des coups plus j'engraissais. Adulte aussi, quand je me coupais de ces stress-là, je maigrissais plus facilement.

«Il y a trois ans, **j'ai** fini par accepter que j'étais obèse - que c'était pas un état passager - et **j'ai** lâché les régimes pour chercher en moi ce qui pouvait me rendre obèse. J'ai suivi des cours de nutrition, pis là j'ai appris que c'est ce que je mange qui me rend plus ou moins obèse, mais que c'est pas en me faisant crever de faim que je vais en venir à bout. Alors j'ai mangé autre chose qu'avant, **j'ai** coupe le sucre, etc... par contre je mange à ma faim, sans faire de mal à mon corps comme avant. C'est pas vraiment un régime, j'ai changé ma manière de vivre et de penser. J'ai beaucoup maigri, je me sens mieux. Si je continue à maigrir, tant mieux, sinon je le prends comme ça. En tout cas, je ne maltraite plus mon corps, alors il ne se revenge plus comme avant. D'habitude, après un an et demi, je devenais anémique...»

«Dix ans que je vais là, hiver comme été. pour répéter les mêmes maudites affaires au docteur, pis me faire répeter les mêmes maudites affaires par le docteur. J'reçois ma piqûre, j'donne ma carte d'assurance-maladie, j'dis bonjour aux filles, pis j'm'en retourne. Pis je r'viens la semaine d'après... Des fois, j'me dis que j'irai pas. la semaine d'après, que ça sert à rien, que j'maigrirai jamais, que j's'rai toujours une grosse torche, pis que j'f'rais mieux de l'accepter, que j's'rais ben plus heureuse...»

Laura Cadieux, ça vous dit quelque chose?

Épilogue

Rejointe au téléphone. Madame Archambault me dit avoir continue de maigrir depuis l'émission (mai 81). En fait, de janvier 1978 à aujourd'hui, elle est passée de 412 à 157 livres. «Et ça n'a vraiment rien à voir avec la nourriture, au fond; c'est vraiment en soi, dans l'habitude d'en supporter trop. Maintenant, les gens ne me reconnaissent pas dans la rue, ils pensent que mon mari a changé de femme!!...»

Entrevuerésuméepar
FRANÇOISE GUÉNETTE

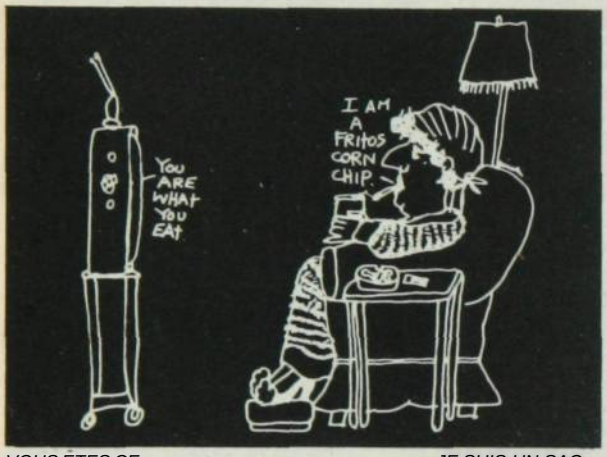
1/ *Michel Tremblay.* ***C't'à ton tour, Laura Cadieux,*** *Editions du jour. 1973. p. 17.*
Adaptée au théâtre. Laura Cadieux vient d'être louée à la Salle Fred-Barry. à Montréal, du 12 avril au 8 mai. avec Manon Gauthier dans le rôle-titre
2/ *Michel Tremblay,* ***La grosse femme d'à côté est enceinte.*** *Ed. Lemeac. 1978*
3/ *A Radio-Québec, à l'émission L'Objectif du 17 mai 1981. Merci pour la transcription de l'entrevue.F.G.*

Tu vas maigrir, ma grosse... En dernier, moi aussi je m'appelais ma grosse.

dossier

FAT LIBERATION

L'obésité est-elle politique?



Dessin tiré de I'M TRAINING TO BE TALL AND BLONDE © Nicole Hollander et R. St-Martin's Press

VOUS ÊTES CE QUE VOUS MANGEZ

JE SUIS UN SAC DE CHIPS FRITOS

«Faites l'expérience. Prétendez que vous êtes une femme obèse et regardez la télévision une journée entière. Comptez les messages qui vous disent à quel point vous êtes laide et devez changer. Relevez le nombre de remarques que font vos amies sur leur «excès de poids», les régimes qu'elles suivent, les livres qu'elles veulent perdre quand elles sont plus minces que vous ne le serez jamais. Feuilletez un magazine et essayez d'y trouver une image positive d'une femme obèse. Puis imaginez ce que ressent une femme obèse qui marche dans la rue, à la merci de tous ceux qui ont la permission sociale de la détester et de la mépriser. Êtes-vous surprises alors que les femmes obèses restent souvent à la maison, ne fassent pas suffisamment d'exercice, mangent parfois pour se réconforter? Étes-vous surprises? Que ressentiriez-vous en lisant un auto-collant qui déclare: SAUVEZ LES BALEINES, HARPONNEZ LES GROSSES POULETTES*».[1]

Décidément, la colère gronde parmi les femmes «trop grosses» Elles en ont marre d'être la cible d'innombrables préjugés sur l'embonpoint, même dans un milieu féministe, et elles en sont venues à revendiquer «toute» leur place, à exiger qu'on ne s'arrête pas aux couches de graisse pour les considérer, à demander qu'on les aime. Un mini-mouvement, ni plus ni moins, en faveur du «Fat Liberation». Considérant que les idées que nous nous faisons sur l'obésité les oppriment de la même façon que les préjugés sur la race ou le sexe, elles en appellent au déconditionnement de l'esprit qui prise la minceur à n'importe quel prix, particulièrement pour les femmes:

«L'oppression des grosses femmes entretient l'oppression des femmes puisque c'est une autre façon que les hommes ont de nous dire comment faire et de nous punir si nous n'y parvenons pas. Les femmes intériorisent cette oppression pour ensuite l'utiliser contre elles-mêmes et contre d'autres femmes».[2]

Enfin, les femmes obèses impliquées dans ce mouvement tiennent beaucoup à démystifier certaines idées entretenues à leur sujet dont voici les principales:

1 On utilise l'argument massue de «santé» contre les femmes obèses. N'est-il pas malsain d'être grosse? Non, on n'a pas une moins bonne santé parce qu'on est grosse.

2. La médecine aborde l'obésité de façon de plus en plus technique et dangereuse. Des opérations comme celle du Jejunoilial Shunt (qui réduit de 20 à deux pieds le petit intestin afin de réduire l'absorption d'aliments) mettent la vie des personnes obèses en danger, les affaiblissent, les rendent sujettes à de graves maladies et les mutilent.

3 Une femme obèse au régime est engagée dans un processus à la fois douloureux et contradictoire. Le corps à qui on donne moins de nourriture s'adapte de façon très efficace à la nouvelle situation et n'en réclame pas davantage. Or dès que la personne se met à manger plus «normalement», ce qui est absorbe au-delà de la quantité prescrite par le régime est perçu par le corps comme étant «en trop» et cause une prise de poids. Tout cela pour aboutir à son poids initial. D'ailleurs, certaines femmes obèses qui croyaient être des mangeuses invétérées ont découvert qu'elles ne l'étaient pas quand elles ont cesse d'être des invétérées des régimes alimentaires.

4. Des études démontrent que le taux de succès des régimes sur une période de cinq • ans est de 2 à 3%. Ces données en tête, seriez-vous prêtes a risquer votre santé et votre vie?

5. Les féministes proclament que les femmes devraient avoir le contrôle de leur corps. Tant que les femmes obèses ne pourront accepter et aimer leur propre corps, aucune femme n'aura vraiment droit au sien parce qu'elle a fait siennes bien des valeurs dans lesquelles on a enfermé les Nord-Américaines.

6. En ce qui concerne l'obésité liée à l'appartenance de classe, je pense personnellement qu'il y a un rapport étroit entre les deux, entre la femme pauvre et obèse, de classe ouvrière. Une étude de la femme new-yorkaise démontre que l'obésité est six fois plus répandue parmi les «couches inférieures» que chez celles des classes privilégiées. L'obésité est également fréquemment associée à l'origine ethnique.[3]

FRANCINE PELLETIER

• «Save the Whales - Harpoon Fat Chicks!»

1/ Martha Courtot. "Une identité faussée», publié dans ***Sinister Wisdom,*** *n° 20 Traduit par Maryse Pellerin.*
2/ Judith A. Stein. « Trimming the Fat for a Profit an Essay on Fat Liberation», in ***Womenwise.*** *New Hampshire, USA. Hiver 82*
3/ Courtot. op. cit.,

BIBLIOGRAPHIE

La nourriture-névrose: Un nouveau mal su siècle? Michel Declerck et Jeanne Boudouard, Éditions Denoël/Gonthier, 1981.

Fat is a feminist issue: A self-guide for compulsive eaters, Susie Orbach, Berkeley Books, New York, 1979.

Fat is a feminist issue 2: A program to conquer compulsive eating, Susie Orbach, Berkeley Books, New York, 1982.

La mal bouffe: Comment se nourrir pour mieux vivre! Stella et Joël de Rosnay, Éditions Olivier Orban, Paris, 1979.

C't'à ton tour, Laura Cadieux, Michel Tremblay, Editions du jour, Montréal, 1973.

«Moi je mange: les grosses femmes», Nicole Lacelle, **Agenda du remue-ménage,** Montréal, 1980.

Le corps à corps culinaire, Essai philosophique. Noëlle Châtelain, Éditions du Seuil, Paris, 1977.

Les grosses rêveuses, Nouvelles, Paul Fournel, Éditions du Seuil, Paris, 1982.

Les yeus et le ventre: L'obèse-L'anorexique, Hilde Bruch, Payot, 1975.