

SMAÏN LAACHER

Ça me pèse

Obésité et corps embarrassant



ÇA ME PÈSE

La collection *Suspension*
est dirigée par Jérémie Peltier

Dans la même collection :

Eva Bester, *Une époque mélancolique*
Laurent-David Samama, *Éloge de la défaite*
Pierre Brémond, *Brèves de sport*
Nicolas Goarant, *Le sommeil malmené*
Alexandra Profizi, *Le temps de l'ironie*
David Medioni, *Être en train*

En couverture, *Yolanda*.

Cette sculpture a été créée par Miriam Lenk et se trouve à Bodman-Ludwigshafen, à la pointe nord-ouest du lac de Constance, en Allemagne. Miriam Lenk dit d'elle que *Yolanda* « occupe la place disponible et ne se soucie d'aucune objection ».

© Éditions de l'Aube, 2021
www.editionsdelalube.com

ISBN 978-2-8159-4195-2

Smain Laacher

Ça me pèse

Obésité et corps embarrassant

Préface d'Agnès Maurin
Postface du Dr Arnaud Cocaul

éditions de l'aube

Pour Françoise

La mort a gagné trop tôt.

Préface

Le corps comme carapace (« On sourit pour devancer la critique »), le corps comme exclusion (« On n'a pas l'impression d'appartenir à la société »), le corps comme sanction (« Tu as toujours cette peur d'être jugée »), le corps comme compagnon scélérat (« Mon corps, c'est un boulet... »).

Françoise et sa fille, les deux interlocutrices du sociologue Smain Laacher, cultivent le sens de la *punchline*. Ce n'est pas un hasard. Elles jonglent avec la formule-choc pour mieux raccourcir leur mal-être. Leur fardeau.

Sans doute le poids des mots et les longs postulats sont-ils trop lourds à porter. Trop pesants à délivrer.

Sans doute les histoires personnelles, les trajectoires de vie, les petits plaisirs émaillés d'embûches quotidiennement surmontées ou pas, sans doute les grands échecs sociaux ou sentimentaux ont-ils forgé des caractères où le court, le rapide et le resserré prévalent sur l'abondance d'arguments personnels et une inutile prolixité. Leur condition de femmes atteintes d'obésité leur a appris l'économie du message. Préférer le bref, rester discrète, faire illusion pour ne pas exister (« Je ne sers à rien »).

Pour elles, pas question de prendre le risque de l'apitoiement. De toute façon, le combat est perdu d'avance. Lorsqu'on vit avec l'obésité, son corps, on l'affronte, on le dissimule (« C'est vrai qu'on met beaucoup de noir [...] ça nous fait paraître plus mince. C'est encore une illusion. »). Ses formes, généreuses pour les gentils, disgracieuses pour les méchants, on tente de les oublier, mais comme une inlassable lame de fond cachée sous l'écume de mille et une bonnes raisons, elles reviennent dans chaque reflet. Toujours et encore. Dans la glace de la salle de bains comme dans le miroir de la solitude. Dans l'attention amoureuse de l'autre qui un jour

se détourne comme dans les yeux réprobateurs d'une société qui s'est fabriqué un déterminisme parfait, sans aspérité. Une société qui a décrété la dictature de la silhouette et renvoyé sur le banc des accusés ceux et celles qu'elle prétend être de fautive erreurs de la nature.

Pour elles, point de commisération au grand jour. Pas le droit de geindre en public. Pas le droit de revendiquer sans risque d'être blâmées. Le regard des autres est cruel. Culpabilisant. Perpétuellement ramenées à l'idée permanente de la faiblesse personnelle, au manque de volonté, à l'absence de courage qui, évidemment, devrait résoudre tous les problèmes d'un coup de baguette magique. Mais la vérité est ailleurs. Et le champ des explorations scientifiques et sociologiques se révèle sans doute bien vaste pour s'autoriser des jugements à l'emporte-pièce, bien souvent fondés sur des diktats étatiques et des croyances populaires qui, d'un revers de manche, balaient la réalité de la maladie obésité.

Car il est aujourd'hui admis que l'obésité est une pathologie plurifactorielle qui obéit à une logique systémique.

Une altération physique profonde aux facteurs multiples, qui a provoqué le triplement des cas d'obésité dans le monde depuis 1975 et qui, en 1997, a fini par convaincre l'Organisation mondiale de la santé (OMS) de définir l'obésité comme une maladie chronique. Une maladie qui, malgré le discours ambiant et convenu, trouve ses causes loin des uniques clichés injustes et accusateurs de la « mauvaise alimentation » et du « manque d'activité physique ».

Si, au cours des dernières décennies, les bouleversements alimentaires, plus gras, plus sucrés et composés d'aliments ultra-transformés, ont pu favoriser, on le sait, le surpoids et l'obésité, le mode de vie devenu plus sédentaire, associé aux modifications de l'environnement biologique telles que l'augmentation des toxines ou l'altération du microbiote intestinal, contribue largement à la progression et à la mutation de la maladie. Et ce, dans la plus grande méconnaissance, voire indifférence.

La science s'obstine et dévoile peu à peu les mécanismes de la pathologie. Certes, les prédispositions génétiques ne

sauraient tout expliquer, mais la réalité du patrimoine génomique ne peut être niée. Les recherches menées à ce jour ont permis d'identifier plus de deux cent cinquante régions génétiques dont les variations prédisposent à la maladie.

Si pendant longtemps le discours dominant a désigné le mode de vie comme coupable idéal, il est désormais acquis que ce sont nos susceptibilités individuelles – génétiques ou épigénétiques – qui déterminent le destin pondéral et métabolique de chacun.

Reste qu'aussi inextricable soit-il, le maquis des combinaisons génétiques ne saurait se soustraire à ce que les spécialistes de l'obésité nomment « facteurs environnementaux », considérés comme déterminants dans l'étiologie de l'affection.

Dans les universités et au cœur des laboratoires du monde entier, on ne compte plus les études scientifiques qui démontrent l'impact de la pollution atmosphérique. À commencer par les gaz d'échappement des véhicules qui affectent la croissance et la signalisation des cellules adipeuses (« Dr Amie Lund », 2019).

En matière de santé environnementale, la responsabilité des pesticides et des perturbateurs endocriniens ne souffre plus de contestation dans l'évolution constante de la maladie (Conférences de consensus sur la santé et l'environnement de Parme, en 2015, et d'Uppsala, en 2016).

De recherches en méta-analyses, d'innombrables pistes de propagation de l'épidémie d'obésité sont explorées, comparées, validées : le stress, les traumatismes profonds, les conditions de travail et de vie, la densité urbaine, la sédentarité, la lumière artificielle la nuit ou le bruit agissent sournoisement sur l'évolution croissante de l'obésité.

Avant même leur naissance, les nouveau-nés sont touchés par la maladie. Adultes, ils devront la combattre toute leur vie. Rares sont les succès. Et plus vulnérables que la moyenne de leurs congénères, ils souffriront les premiers.

Si, sur le plan médical, la recherche fait l'objet d'une intense activité de la part d'épidémiologistes, la quête des dimensions sociales de l'obésité semble plus pondérée chez les sociologues, surtout en France.

Pourtant, les chiffres sont dramatiquement massifs. En 2012, le nombre de personnes souffrant d'obésité en France métropolitaine était de 7 millions, soit 15 % de la population (ObEpi-Roche, 2012). Tandis que 180 000 décès sont répertoriés comme étant dus à l'obésité.

C'est un fait : les obésités progressent jusqu'à devenir la première cause de mortalité en France et dans le monde.

Pourquoi la sociologie française reste-t-elle étonnamment silencieuse face au bouleversant panorama épidémiologique de cette maladie ?

Sans doute l'étude des relations, des actions et des représentations sociales n'a-t-elle pas encore bien mesuré l'ampleur du désastre humain qui se joue sous ses yeux. Sans doute le sujet de l'obésité apparaissait-il mineur, masqué qu'il était par la méconnaissance de la réalité statistique, effacé derrière la confusion entre le surpoids et l'obésité, méprisé parce que relevant probablement de la seule responsabilité individuelle. Autant de mauvais alibis qui ont empêché de s'emparer de cette problématique sociétale sourde hier, flagrante aujourd'hui.