

[Saadi Lahlou](#)

Des aliments tu feras medecine: Hippocrate revisite

**Article (Accepted version)
(Refereed)**

Original citation:

Lahlou, Saadi (1999) *Des aliments tu feras medecine: Hippocrate revisite*. [Cahiers de nutrition et de diététique](#), 34 (2). pp. 108-113. ISSN 0007-9960
DOI: CND-04-1999-34-2-0007-9960-101019-ART9

© 1999 [Elsevier Masson SAS](#)

This version available at: <http://eprints.lse.ac.uk/29138/>

Available in LSE Research Online: March 2011

LSE has developed LSE Research Online so that users may access research output of the School. Copyright © and Moral Rights for the papers on this site are retained by the individual authors and/or other copyright owners. Users may download and/or print one copy of any article(s) in LSE Research Online to facilitate their private study or for non-commercial research. You may not engage in further distribution of the material or use it for any profit-making activities or any commercial gain. You may freely distribute the URL (<http://eprints.lse.ac.uk>) of the LSE Research Online website.

This document is the author's final manuscript accepted version of the journal article, incorporating any revisions agreed during the peer review process. Some differences between this version and the published version may remain. You are advised to consult the publisher's

« Des aliments tu feras médecine » : Hippocrate revisité. *

S. LAHLOU

- Chercheur associé au Laboratoire de Psychologie Sociale, EHESS
- 3 rue du Loing 75014 Paris

(1999) - Lahlou, Saadi. « Des aliments tu feras médecine » ; Hippocrate revisité. *Cahiers de Nutrition et Diététique*, **34**, 2, 1999, pp. 108-113.

(initialement sous forme de conférence le 29 janvier 1999 à la 39^{ème} Journée Annuelle de Nutrition et de Diététique.)

L'école hippocratique accorde une importance considérable à l'observation empirique, développe l'étiologie et la nosographie, mettant en place un système d'accumulation du savoir et de documentation des cas qui se prolonge jusqu'à nos jours. Si elle ne crée pas la médecine en occident, du moins elle la fonde. Le corpus hippocratique comporte une multitude de descriptions de cas, souvent fatals d'ailleurs, de règles thérapeutiques qui n'ont pas toutes bien vieilli, et de considérations plus générales. Par ses réussites remarquables (par exemple dans le domaine de la réduction des fractures), mais aussi par la prise en compte des problèmes éthiques et de la place du médecin dans la société entre autre à travers son rapport au malade, l'école hippocratique a profondément marqué la médecine occidentale.

1. Il y a une grande continuité dans la médecine occidentale depuis Hippocrate jusqu'à nos jours.

Cela ne concerne pas seulement l'apport technique, aujourd'hui dépassé, mais aussi l'habitus de la profession. La grande importance accordée aux observations cliniques et à leur documentation, ainsi que la transmission de l'art médical de praticien à praticien, ont sans doute favorisé une approche incrémentielle et relativement conservatrice (au bon sens du terme) de la connaissance, du savoir-faire, dans le corps médical. Dans son fonctionnement même, 24 siècles après Hippocrate (né dans l'île de Cos en 460 avant JC, 33 ans avant Platon, et 52 ans avant Aristote), la profession médicale -en Occident, et en particulier en France- conserve certains traits du système clanique et des valeurs instituées par l'école Hippocratique. Par exemple, il existe encore des dynasties de médecins, l'étude des « cas » reste une approche privilégiée, le corps médical accorde une grande importance au principe d'autorité ; et comme déjà à l'époque Hippocratique il y a des écoles rivales. L'exemple le plus spectaculaire est que la profession a conservé le fameux « serment d'Hippocrate » dans ses rites initiatiques ; c'est sans doute un record historique de conservatisme rituel.

Les études hippocratiques sont une spécialité en soi. Laissons donc de côté ces questions troublantes, pour ne retenir que le fait suivant : il y a une grande continuité dans la médecine depuis l'Antiquité à nos jours, et de nombreux aspects de la doctrine hippocratique sont encore bien vivants. En d'autres termes, la médecine serait comme ces mythiques soupes dont le secret de l'excellence est qu'on les fait toujours, depuis des années, dans la même marmite, sans jamais laver celle-ci.

Or, que nous enseigne le corpus hippocratique ? Que la santé de l'homme réside dans un équilibre entre ses « humeurs » internes, et dans un rapport harmonieux à son environnement, qui varie avec les saisons. L'équilibre résulte notamment de la digestion et de la respiration, qui agissent sur les humeurs.

« Le corps de l'homme a en lui le sang, la pituite, la bile jaune et noire ; c'est là ce qui en constitue la nature et qui crée la maladie et la santé. Il y a essentiellement santé quand ces principes sont dans un juste rapport de crase, de force et de quantité, et que le mélange en est parfait ; il y a maladie quand un de ces principes est soit en défaut soit en excès, ou, s'isolant dans le corps, n'est pas combiné avec tout le reste. » [1, 41, p. 146]

« Crase » est à l'origine un terme grammatical désignant une fusion entre deux mots successifs. Le terme désigne chez Hippocrate le mélange plus ou moins correct (eucrasie/dyscrasie) des liquides du corps. Dans le domaine culinaire, on dirait sans doute « liaison » au sens de lier une sauce.

Ce texte, comme l'indique D. Gourevitch dans la préface à [1], fut en fait écrit par le gendre d'Hippocrate, Polybe, lui-même médecin, comme les deux fils d'Hippocrate, Thessalos et Dracon ; puisque la médecine était une tradition familiale dans la famille des Asclépiades. Le corpus hippocratique, élaboré sur plusieurs siècles, n'est qu'en partie constitué d'oeuvres d'Hippocrate lui-même, et il est souvent difficile d'y démêler les paternités.

Décrivons de manière caricaturale mais brièvement la philosophie de la médecine hippocratique : la santé est l'état normal. Les maladies qui ne sont pas des blessures des organes proviennent principalement : du climat, dans le cas des épidémies ; ou d'un régime inadéquat. Le rôle du praticien consiste, avec le minimum de violence, à aider ou guider la nature dans la restauration de l'équilibre naturel, en supprimant la cause externe du désordre, en régulant les humeurs en agissant sur leur flux et la « coction » par le corps, mais aussi en favorisant l'évacuation de l'excès et l'apport de ce qui manque. La coction désigne une étape de la digestion, la cuisson par la chaleur du corps, mais aussi la maturation des humeurs lors des processus normaux ou pathologiques. Dans ce processus de régulation des humeurs, le régime (diète), qui permet d'introduire dans la coction interne des ingrédients ou des adjuvants, ou de les en soustraire, est un moyen important. Pour les Grecs, la diète ne renvoie d'ailleurs pas seulement au régime alimentaire, mais à un mode de vie, une hygiène. L'extrait du corpus hippocratique cité plus haut est important pour comprendre les ressorts du succès des « alicaments », curieux cas de crase massive entre « aliments » et « médicaments ». Pourquoi ? Parce que le succès de ces derniers semble reposer sur des convictions, des intuitions et des croyances qui sont déjà présentes dans ce « fonds de sauce » qui constitue le corpus hippocratique, et qui a profondément marqué la médecine et la diététique, et, de là, le sens commun.

2. Le consommateur croit dur comme fer à la magie des aliments

On sait depuis longtemps que les êtres humains croient que, dans une certaine mesure, ils deviennent ce qu'ils mangent. Ce « principe d'incorporation » a bien été décrit par Fischler [2] et Rozin [3]. Cette croyance ne pourra jamais être combattue par des arguments rationnels, puisqu'elle provient d'un conditionnement biologique qui commence chez l'enfant au stade préverbal, comme je l'ai montré ailleurs [4] et porte une énorme charge émotionnelle. Il faut donc faire avec. Les expériences de Rozin et Nemeroff [5], conduites avec des adultes américains, montrent jusqu'où va cette croyance : au niveau inconscient, les gens pensent que la nourriture peut influencer sur le caractère, et sur l'aspect physique : une population qui mange du sanglier aurait plus tendance à avoir les yeux marron, être poilue, brusque, résistante etc. Je vous imagine, lecteur, sceptique sur la couleur des yeux, ... mais bon, la pilosité, pourquoi pas ?... Vous voyez ? Et mangeriez-vous une pomme qui a été léchée par quelqu'un que vous n'aimez pas, même si on l'a lavée soigneusement, puis épluchée (si on vous donne le choix avec une autre que personne n'a touchée) ?

Le médecin est un homme comme les autres. Il croit aussi, quelque part, à la magie alimentaire. Moi-même j'y crois ; et quand je me sens patraque je commence par me demander si je n'ai rien mangé de bizarre. Bien sûr, c'est vrai en un sens, nous sommes ce que nous mangeons, puisque nous sommes faits de la nourriture que nous mangeons. Toute la question est : jusqu'où, et dans quelle mesure ?

Par ailleurs, d'un côté, nous aimerions pouvoir nous soigner par des méthodes « naturelles », comme l'alimentation. De l'autre, nous savons que la médecine allopathique, bien que brutale, « marche », par incorporation de drogues. D'où l'idée de faire de la médecine plus « douce » avec des aliments « naturels ». Les alicaments sont la concrétisation de ce fantasme. Et, je le répète, j'y crois moi-même. Mais le chercheur est soumis à l'obligation du doute. Du point de vue du psychologue social, le nutritionniste qui plaide pour les alicaments apparaît aussi suspect qu'un biochimiste qui dirait qu'il a trouvé dans la corne de rhinocéros une molécule efficace contre l'impuissance ; ou qu'un physicien qui prétendrait que la forme du trèfle à quatre feuilles induit un champ qui modifie localement les fonctions de probabilité de certains jeux de hasard. C'est trop beau pour être vrai. Il suffirait de manger certains aliments particuliers pour être en bonne santé ? Il y aurait une vérité scientifique derrière nos croyances magiques ?

C'est possible. Mais ce qui est certain en tout cas, c'est que ce n'est pas par hasard que l'on cherche de telles substances, si improbable soit leur existence. Les intérêts des acteurs, et leurs croyances, tout pousse en ce sens.

3. Des tentations fortes pour l'industrie

Qu'est-ce qu'un alicament ? Je ne parle pas du point de vue juridique, qui est remarquablement abordé par mes collègues dans ce même numéro. Du point de vue du mangeur, c'est un aliment qui guérit ou, mieux, qui prévient la maladie. Aucune ambiguïté : c'est la réalisation de son fantasme d'incorporation bénéfique, version moderne du Philtre, de la Thériaque, de l'Elixir ou de la Panacée. Du point de vue du fabricant d'aliments, c'est un produit à forte valeur ajoutée, bienvenu dans une période où l'on ne peut plus faire de croissance en volume puisque les estomacs sont pleins (il s'agit, bien entendu, des estomacs solvables, les autres n'ont pas d'existence économique). Du point de vue de l'industrie pharmaceutique, tiens, c'est une bonne question. Et du point de vue des médecins ? Il faut savoir si « ça marche » ; et ce sont les médecins qui doivent donner la réponse. Certes ils ne peuvent pas s'engager à la légère, il faudrait faire des recherches. Et c'est certainement un beau thème de recherche, avec du financement à la clé. En tous cas, voilà un beau sujet. Et les conférences et les colloques sur le sujet fleurissent, tandis que l'industrie alimentaire s'engage doucement sur cette voie. Le « panorama des tendances » du SIAL (Salon International de l'Alimentation) [Béatrice de Reynal et Xavier Terlet – 6] nous donne les alicaments comme troisième grande tendance d'innovation (sur les 12 repérées), après « légèreté-minceur » et « aliments fonctionnels »

« Les « alicaments », avec leurs promesses quasi-thérapeutiques : manger pour se soigner, pour ne pas tomber malade et lutter contre le cholestérol, les maladies cardio-vasculaires etc. » [6, p. 5].

En passant, citons quelques innovations de 1998, dans la gamme des produits diététiques, toutes extraites de [6]. S'agit-il d'aliments ?

- le « complément alimentaire *exo'kal au nopal* » (p. 270) le *Nopal (cactus mexicain)* « ayant la propriété d'absorber les sucres et les graisses pour éviter leur assimilation » ;

- *Instant'minceur* (p. 272) « infusion soluble instantanément, sans sucre ajouté, 100% végétal, à base de fibres bifidogènes, d'extraits de plantes et de fruits traditionnellement utilisés pour compléter un régime minceur » ;

- les « *Pâtes aux oeufs oméga DHA* » (p. 274) : les *oeufs oméga DHA* « sont riches en acides gras essentiels ».

Et enfin, gardé pour la bonne bouche, ce produit dont le lancement avait été anticipé par Aldous Huxley, et qui nous confirme que nous sommes déjà dans le meilleur des mondes :

- le « *Chewing gum pour performance sexuelle* » (p. 269 !) : « *chewing-gum avec un tonic extrait de rennes (testicules) pour améliorer la virilité masculine comme féminine (sic)* » ;

Je ne suis pas nutritionniste, je ne me prononcerai pas sur l'efficacité nutritionnelle de ces produits. Par contre, en tant que psychologue social, je puis affirmer que la charge représentationnelle de ces produits est clairement destinée à déclencher le « principe d'incorporation » [2]. Il en est de même des produits suivants :

- « *Fox NRG drink* » (p. 280) : « *boisson énergisante au guarana, dans des canettes marketées avec l'image de Samantha Fox* »

- « *Bomba Energia* » (p. 281) : « *boisson énergisante présentée dans une bouteille de 25 cl en forme de grenade à dégoupiller* »

- « *Glaces bio-dynamiques* » (p. 245) dont « *les ingrédients bio-dynamiques ont été obtenus avec les méthodes spécifiques d'entretien et de nutrition des terres. Les méthodes sont non seulement biologiques (ni pesticides ni herbicide) mais bio-dynamiques* » ;

Enfin, je m'interroge sur :

- les « fibres méditerranéennes » (p. 18), « gamme de fibres de fruits ou de légumes de provenance méditerranéenne : abricot, carotte, pomme, citron, orange ».

Les amateurs de régime méditerranéen apprécieront.

Naturellement, ces produits ne représentent qu'une infime partie des mises en marché, et l'immense majorité des fabricants sont sérieux et prudents. Ces produits, dont l'argumentaire de vente a été en général produit dans une autre culture, nous fait parfois sourire ; mais à bien y réfléchir, est-il si différent de bien des argumentaires que nous lisons sans sourciller, ou même à l'élaboration desquels certains d'entre nous avons contribué ? La tentation des allégations nutritionnelles existe, et depuis longtemps. Ceux d'entre nous qui sont en contact étroit avec l'industrie savent à quel point elle est forte, et combien la pression à trouver des résultats (positifs) sera forte sur la recherche. L'enjeu de pouvoir donner des arguments médicaux pour faire vendre le produit est énorme côté fabricants. Et nous allons voir que le désir du consommateur de croire à de telles allégations est également profond.

4. Chez le consommateur, la doctrine de l'équilibre reste fondamentalement hippocratique

Il existe chez les consommateurs français une bonne assimilation des idées diététiques. Ce n'est évidemment pas par hasard. Même si, dans le détail, les nutritionnistes et les diététiciens ont bien du mal à s'accorder sur des recommandations, il en reste une qui fait l'unanimité : mangez équilibré, un peu de tout, pas trop d'une chose en particulier. Autrement dit : de la mesure, et de la diversité. Excellente recommandation, dont chacun aura d'ailleurs reconnu le caractère moral autant que scientifique. Examinons, à partir de données empiriques, ce que pense et croit le consommateur.

Le matériau exploité ici est constitué des réponses la question ouverte «*Si je vous dis "bien manger" à quoi pensez-vous ?*», posée dans la vague de printemps (1990) de l'enquête périodique du Crédoc : Aspirations et Conditions de vie des Français. L'échantillon (2000 personnes) est représentatif de la population française adulte résidant sur le territoire métropolitain. La passation des questions s'est faite en face-à-face, au domicile de l'enquêté, par des enquêteurs professionnels qui transcrivaient les réponses ouvertes sur place.

Voici quelques retranscriptions de réponses :

- * un repas de famille dans la joie.
- * quelque chose qui ait bon goût pas forcément quelque chose d'abondant.
- * apéritif, fruits de mer, gigot avec flageolets, plateau de fromages fraisiers, glace vins, champagne, café, pousse café.
- * au restaurant, bonne cuisine bien élaborée, des produits frais une certaine recherche dans les recettes.
- * c'est quelque chose de nécessaire, mais pas primordial essayer d'avoir un repas simple mais quand même sain, pas copieux quand même sain et naturel surtout.
- * c'est avoir le ventre bien rempli et puis que c'était bon.
- * manger équilibré. c'est manger selon ses besoins, de laisser un peu de côté sa gourmandise. il faut manger pour vivre et non pas vivre pour manger.
- * regarder le nombre de calories qu'il faut et aussi les vitamines.
- * manger équilibré ne pas prendre de sandwich mais prendre le temps de manger un repas avec entrée plat principal fromage et dessert.

Le corpus a été traité à l'aide du logiciel ALCESTE développé par Max Reinert [7]. L'analyse a permis de dégager cinq classes [4], qui correspondent aux grandes facettes du bien-manger dans la population française :

- « entrée-plat principal-fromage-dessert », qui renvoie à des descriptions concrètes et structurées de repas en termes de produits ou de plats.
- « manger à sa faim », qui contient principalement des prescriptions en termes de quantité. *Bien_manger*, c'est ici : manger suffisamment pour satisfaire sa faim, mais pas plus.
- « manger ce qu'on aime », où apparaissent les notions de désir, de plaisir, d'envie.
- « pas trop de graisse et de sucre », construite sur un principe d'interdiction, ou plus exactement de restriction.
- « équilibré », sur laquelle nous allons revenir ;
- et enfin trois classes organisées autour de la cuisine, de la convivialité, et du décorum (« petits plats », « convivial », « restaurant »).

L'espace me manque ici pour décrire chacune de ces facettes (détails dans [4]). Examinons la classe « équilibré », qui constitue le cœur de la représentation sociale contemporaine du *Bien_manger* au sens « bien s'alimenter ».

Voici quelques réponses typiques de cette classe très homogène :

- « à l'équilibre alimentaire, protéine, lipide, glucide, vitamines, sels minéraux »
- « équilibre de l'alimentation, nourriture variée et modérée »
- « manger équilibré, sans produit chimique ni conservateur »
- « manger sainement, nourriture variée et produits frais »
- « manger des produits sains, non pasteurisés, naturels produits sains »
- « à une nourriture simple et saine (produit frais), sans trop de matière grasse »

La classe récupère, en l'exprimant de façon positive et relativement abstraite, à la fois le discours diététique et une longue tradition occidentale qu'on pourrait qualifier de rousseauiste si elle n'était pas bien plus ancienne [8 ; 9], et qu'on pourrait aussi qualifier de naturaliste (ce qui est bon, c'est le naturel). *Bien_manger* signifie ici incorporer (au sens du paradigme d'incorporation) les vertus de la nature en ingérant la nourriture dans l'état le plus proche de l'état de nature (*frais/fraîche ; naturel/le* sont des termes très typiques). On y refuse les *produits chimiques*, les *conserves*, les *surgelés*, les *colorants*.

Voici quelques chaînes de mots qui apparaissent ici fréquemment :

- manger sain équilibré, équilibré et varié, nourriture saine et équilibrée, manger des produits frais, plus naturel possible ; avoir une alimentation équilibré, équilibré sans excès.

On retrouve ici l'ambivalence du terme *frais*, qui a également le sens de « naturel » : l'opposition frais/transformé structure l'attitude des ménagères face aux produits surgelés [10], et alimente la méfiance envers les louches manigances de l'industrie agro-alimentaire qui *dénature* la nourriture.

Cette problématique bien connue des sociologues de l'alimentation a été signalée à maintes reprises [11 ; 12 ; 2; Lambert communication orale].

La référence au discours diététique actuel est explicite (*diététique* est un terme typique) et se traduit par l'utilisation du jargon technique approprié (*glucide, protide, lipide, sels_minéraux, énergétique* : 100% des occurrences de ces termes sont dans cette classe). D'une manière générale, cette classe est très homogène et les réponses, stéréotypées, sont une combinatoire d'un très faible nombre de termes.

Le mélange dans cette classe de traits provenant d'un jargon scientifique sur les composants (*protides* etc.) et de traits qui se réfèrent à l'état de nature est troublant, car il n'existe pas de connexion logique apparente, ni même de communauté de registre linguistique. Et pourtant, l'imbrication de ces deux domaines dans les énoncés est importante. D'où vient ce mélange imprévu ? Il semble bien qu'il vienne d'Hippocrate, ou plus exactement de Galien, né six siècles plus tard, qui refonda la médecine

sur les bases affermies de l'humorisme ! Galien (131-201) inventa la doctrine galénique, ou humorisme qui, transmise par les Arabes, a influencé la médecine moyenâgeuse. Selon celle-ci, la santé résulte de l'équilibre des quatre *humeurs cardinales* : sang, bile (jaune), atrabile (bile noire, des surrénales) et pituite ou flegme.

Expliquons nous : l'articulation que nous constatons ici entre "la matière comestible est formée d'une combinaison d'éléments de base" et "pour être en bonne santé il faut un équilibre naturel" trouve ses origines dans une cosmogonie particulière, ancienne, celle de la Grèce à l'époque hippocratique ; celle-ci a profondément structuré notre façon de concevoir le corps. L'idée sous-jacente à la doctrine hippocratique, on l'a vu, et d'ailleurs reprise par Galien, est que l'état de bonne santé est celui, normal et spontané, du corps à "l'étape de nature" : la maladie résulte d'une rupture de cet équilibre naturel.

Par ailleurs, la science physique grecque considère que les objets sont formés d'une combinaison d'éléments (dans la version la plus connue, aristotélicienne, les éléments primitifs sont l'air, l'eau, la terre, le feu). Les humeurs cardinales correspondent aux quatre éléments (sèche, humide, froide, chaude). C'est encore elles que l'on voit apparaître en filigrane derrière les grands tempéraments ((du latin *temperamentum* : mélange en justes proportions) de la psychologie primitive - le sanguin, le pituiteux (ou lymphatique), le bilieux, l'atrabilaire (ou mélancolique, ou nerveux)-, qui sont également au nombre de quatre et correspondent à la dominance de telle ou telle humeur.

Dès lors, l'application du principe de "l'équilibre naturel" à l'alimentation veut que le corps, pour respecter l'*ordre naturel du monde*, ingère en quantités "équilibrées" les quatre éléments fondamentaux afin que sa propre substance de mangeur respecte à son tour les justes proportions.

On voit ici clairement à l'œuvre le principe d'incorporation. Tout abus ou carence est source de déséquilibre de ce microcosme qu'est l'homme. Cette philosophie a été rationalisée et remise au goût du jour par la diététique.

Ce qui est étonnant ici est la référence à l'état de nature, le refus de l'artificiel, qui n'est en rien justifié par la théorie actuelle : l'équilibre pourrait aussi bien être obtenu à partir d'un judicieux dosage d'éléments artificiels : protéines de synthèse, etc. La panique provoquée par le "tract de Villejuif" (qui n'a jamais été émis par l'hôpital de Villejuif) alarmant la population sur la présence dans les aliments d'additifs prétendument carcinogènes, montre la grande réceptivité de la population à tout ce qui renforce sa méfiance envers les additifs "artificiels". On peut se demander aussi pourquoi il reste, même dans les prescriptions diététiques, une telle méfiance vis-à-vis du sucre *blanc* tandis que le sucre brun, d'aspect plus rustique, mais essentiellement identique sur des bases scientifiques, est épargné. Il y a donc une incohérence de registre entre l'aspect scientifique du lexique diététique utilisé et la référence constante à une opposition entre fraîcheur-naturel et transformation-artificiel, qui est plus idéologique que rationnelle.

Cette association entre les deux registres s'explique bien par un effet de rémanence, qui les voit liés dans le discours actuel simplement parce qu'ils furent liés dans une philosophie naturelle ancienne. Celle-ci, à travers les écoles, a perduré dans la construction des représentations médicales (et nous avons vu combien la médecine savait être conservatrice). L'articulation naturel / analyse-de-l'aliment-comme-combinaison-de-quatre-grands-éléments-de-base ne serait donc que le résultat d'une filiation historique.

On peut sans doute imputer aussi à cette filiation le fait qu'il y ait dans la représentation diététique simplifiée *quatre* éléments fondamentaux des aliments (protides, lipides, glucides, sels minéraux) alors qu'un découpage en catégories ne semble pas vraiment justifier un tel nombre ; en particulier la catégorie "sels minéraux" semble un peu artificielle, et ces catégories ne répondent à aucun découpage biologique évident. Il en est de même pour les mythiques « quatre saveurs fondamentales », qui ne correspondent d'ailleurs pas à une réalité physiologique.

Contrairement aux simples aux simples connaissances, on trouve dans les *croyances* un investissement affectif important [Moscovici, communication orale]. C'est le cas dans l'idéologie. L'investissement affectif important, caractéristique des croyances, que nous retrouvons dans l'attachement au naturel, semble confirmer que l'on a ici affaire à un phénomène d'« ancrage », au sens psychosocial du terme

[14], de la représentation sur une croyance profonde. Une partie importante de l'attirail idéologique de la « médecine naturiste », qui véhicule des connotations morales et sociales, porte justement sur la défense de cet aspect "naturiste" plus que sur la justification scientifique elle-même. Il n'est pas besoin d'aller jusque là ; on trouvera facilement dans des ouvrages de diététique le même « fonds de sauce ». Par exemple, dans l'introduction de « L'alimentation équilibrée pour tous les âges » (ouvrage que je saisis au hasard dans ma bibliothèque, et qui m'a été offert par une mère soucieuse de la santé de ses enfants et petits-enfants) :

« Tout en cultivant le plaisir de manger, il apparaît indispensable d'effectuer, comme on dit, un retour aux sources. Au plan de la diététique cela signifie que les protéines, les lipides, les glucides, les sels minéraux, les oligo-éléments, les vitamines, doivent être consommés en partie, et si possible en grande partie et régulièrement à l'état naturel ou pour le moins le plus près de l'état naturel.

L'alimentation industrialisée peut fournir les nutriments donc couvrir les besoins en calories, mais ces nutriments fabriqués, soumis au raffinage ou à la surcuisson, à différents traitements de protection et de conservation, sont des aliments morts, vidés des impondérables, de tout ce qui n'est pas mesurable et caractérise cependant la vie. Un oeuf frais, un verre de lait naturel, une tranche de vrai pain complet, un merlan d'une pêche récente, une carotte, un citron, sont des composés harmonieux, riches d'éléments vitaux (...). C'est en grande partie cela, le retour aux sources : retrouver l'aliment naturel » [13, pp. 9-10]

On trouve dans ce texte tous les éléments typiques de la classe « équilibré » que nous avons trouvés chez les consommateurs ; et ce n'est pas par hasard : ces gens lisent et s'informent.

La représentation populaire du bien-manger nous livre ici un fossile épistémologique, celui de la conception du monde des philosophies naturelles. La théorie des humeurs régna jusqu'au 16^{ème} siècle, et fut relayée par un corps médical puissant et écouté. Nous voyons que les vingt siècles durant lesquels elle façonna la conception de la santé, de l'alimentation (et de la cuisine) ont laissé des traces profondes, et contribué à ouvrir la voie aux alicaments.

Il est d'ailleurs intéressant de noter ici que la France se distingue des pays anglo-saxons sans doute en raison de l'histoire médicale. En Angleterre, la médecine humorale, galénique, a été supplantée par la médecine paracelsienne, chimique, à partir du 16^{ème} siècle (Paracelse meurt en 1540), et l'idée de la santé par une alimentation chimique rencontre moins de résistances, et a sans doute moins besoin de travestissement naturiste. Je vous renvoie ici à l'Omnivore, de Claude Fischler [2], qui fait vers la page 275 une analyse remarquable de cette question à propos de la sacchaophobie.

En conclusion : une tendance inéluctable

Le principe qui est à la base des alicaments (mange des choses naturelles qui te sont prescrites en proportions judicieuses et tu seras en bonne santé) s'appuie sur un universel psychologique, la croyance au principe d'incorporation. Il a par ailleurs fonctionné comme dogme médical pendant près de vingt siècles, jusqu'à la médecine « moderne » (chimique), et a profondément marqué nos représentations de la santé et de l'alimentation. Ce principe se retrouve au centre de la représentation du bien manger chez les consommateurs français. Bref, le consommateur croit déjà aux alicaments.

Le besoin des fabricants de disposer d'allégations nutritionnelles pour continuer à vendre plus de valeur ajoutée est puissant : il résulte de la nécessité de survie sur un marché saturé en volume. Bref, les industriels ne demandent qu'à fabriquer des alicaments.

Les médecins et les pouvoirs publics sont les arbitres du marché : la culture des premiers les pousse à croire aux alicaments ; quand aux seconds ?

« La vie est courte, l'art est long, l'occasion fugitive, l'expérience trompeuse, le jugement difficile. Il faut non seulement faire soi-même ce qui convient, mais encore faire que le malade, les assistants, et les choses extérieures y concourent » disait Hippocrate dans ses Aphorismes, nous appelant à la modestie et à la prudence. Dans le cas des alicaments, justement, le malade, et les assistants, sont prêts à croire et apporter leur concours. Je suis prêt à parier que, même si les choses extérieures que sont les aliments ne s'y prêtent pas, l'opération se fera, même si c'est sous un autre nom que « alicaments ». Et il est d'ailleurs probable que, la nature humaine et l'effet placebo aidant, les résultats seront positifs.

Résumé :

24 siècles après Hippocrate, la mode est aux « alicaments ». Le principe attribué à l'école hippocratique, « de tes aliments tu feras ta médecine » est en train de se transformer en « des alicaments tu feras un business ». Aboutissement scientifique d'une quête millénaire ? Peut-être. Exploitation industrielle d'une croyance magique ? Probablement. Donc, sans doute un peu les deux. On décrit ici le fond de croyance qui, chez les consommateurs, ouvre la voie à ces produits.

Mots-clés : alicaments, psychologie sociale, incorporation, représentations sociales, alimentation, enquête

Abstract :

24 centuries after Hippocrates, nutraceuticals becomes trendy. The hippocratic principle of « using diet as medicine » may transform into « making a business out of nutrition ». This paper suggests that consumer's magical belief in the incorporation principle (you are what you eat), combined with the hippocratic core of medical culture, and industrial need for new added value and marketing claims, might be enough to account for future success of nutraceuticals.

Key-words : food, social psychology, incorporation, social representation, dietetics, survey

Bibliographie

[1] HIPPOCRATE DE COS. *De l'art médical*. (Trad. Emile Littré). Paris : Le Livre de Poche, 1994.

[2] FISCHLER, Claude (1990). *L'omnivore*. Paris : Odile Jacob, 1990. ISBN 2 7381 0101 1.

[3] ROZIN, Paul, NEMEROFF, Carol J. (1989). The Laws of Sympathetic Magic : A Psychological Analysis of Similarity and Contagion. In : J. Stigler, G. Herdt & R. A. Schweder (eds), *Cultural Psychology : Essays on Comparative Human Development*. Cambridge (UK) : Cambridge University Press, 1989. pp. 205-232.

[4] LAHLOU, Saadi (1998). *Penser Manger : alimentation et représentations sociales*. Paris : P.U.F., 1998.

[5] NEMEROFF, Carol, ROZIN, Paul (1989). "You are what you eat" : Applying the Demand-free "Impressions" Technique to an Unacknowledged Belief. *Ethos. The Journal of Psychological Anthropology*, 17, 1989. pp. 50-69.

[6] REYNAL, Béatrice de, TERLET, Xavier (1998). Panorama des tendances. In : *Trends SIAL*. Salon International de l'Alimentation. Paris : SIAL, 1998.

- [7] REINERT, Max (1993). «Les «mondes lexicaux» et leur logique». *Langage et société*. Paris : Maison des Sciences de l'Homme, n°66, p. 5-39.
- [8] TREMOLIERES, Jean (1973). *Nutrition. Physiologie, comportement alimentaire*. Paris : Dunod, 1973.
- [9] STEINMETZ, Rudy (1988). Conceptions du corps à travers l'acte alimentaire aux XVIIe et XVIIIe siècles. *Revue d'histoire moderne et contemporaine*. Tome XXXV, janvier-mars 1988. pp. 3-35.
- DRESSANT, Luc (1987). *L'alimentation équilibrée pour petits et grands*. Diététique. Soissons : Ed. Andrillon. 3ème éd., 1987.
- [10] LAHLOU, Saadi, BETBEZE, Jean-Paul, MAFFRE, Joëlle (1987). *Innovation et consommation : le cas du surgelé*. Rapport CRÉDOC, 4 tomes, 1987.
- [11] PYNSON, Pascale (1987). *La France à table*. Paris : La Découverte, 1987.
- [12] SYLVANDER, Bertil [1988]. *L'alimentation service: résultats d'enquêtes*, Toulouse: INRA, Économie et sociologie rurale, 1988.
- [13] FLANDRIN, Jean-Louis. Les théories en nombres. *L'amateur de Bordeaux*. n°56, sept. 1997 ; pp. 78-81.
- [14] MOSCOVICI, Serge (1961). *La psychanalyse son image et son public*. Paris : P.U.F. , 1976.