

# Obésité : la France est mieux protégée

*Les Etats-Unis comptent plus de 30 % d'obèses. Le phénomène apparaît dès l'enfance et se poursuit en général à l'adolescence, comme pour cette jeune femme âgée de 14 ans. (Photo : Zuma Press/Maxppp)*



Outre-Atlantique, manger apparaît plutôt comme un acte individuel, qui implique le respect d'une norme et une responsabilité personnelle : il y va de la « santé » de chacun, et chaque produit annonce ses prétendus bénéfices pour le mangeur. Une obsession qui n'est pas nécessairement fructueuse.

En France, manger est un acte collectif, plus culturel et convivial, qui doit être agréable : on prend le temps de préparer le repas, on se réunit pour le partager, on s'assoit, on déguste... On porte attention au choix des mets, à l'ambiance, au plaisir qu'on y apporte et qu'on y prend. Injurgiter debout ou en marchant à grandes enjambées une ration de x calories est encore pour le moment une mode marginale !

En somme, la culture américaine semble plus basée sur la quantité et la multiplication des prises alimentaires. La culture française, qui attache plus d'importance à la qualité et à l'ambiance des repas, favoriserait une consommation plus raisonnable. Pourvu que ça dure !

■ **Nutrinews/Cerin**  
• [www.cerin.org](http://www.cerin.org)

Même si la fréquence de l'obésité augmente dans notre pays, la France est moins touchée que les Etats-Unis et d'autres pays du monde anglo-saxon. Pour expliquer ce phénomène, certains évoquent la différence de "culture culinaire".

Il y avait environ 9% d'obèses en France en 2002, contre 20% en Grande-Bretagne et 30% aux Etats-Unis. Aujourd'hui, alors qu'il semble que nous ayons dépassé les 12%, nous sommes encore loin des Anglo-Saxons. Depuis longtemps, on essaie de comprendre ce phénomène.

Plus de la moitié des Américains se nourrissent de plats préparés et de fast-food et seulement 12% planifient leur repas pour la semaine. Dans les

chaînes de restauration rapide, les portions servies Outre-Atlantique sont plus grosses que celles qui sont servies en France par les mêmes enseignes. Il en est de même pour les plats tout prêts, les produits alimentaires en portions individuelles, etc. Jusqu'aux livres de cuisine qui, pour une même recette, demandent des quantités d'ingrédients plus importantes que nos

manuels français ! Nos repas sont moins copieux, nous grignotons moins, nous mangeons aussi plus lentement...

## Les manières de table ont leur importance

Pour les sociologues, c'est surtout parce que Français et Américains ont des représentations différentes de l'alimentation qu'ils ont de tels écarts

dans leurs taux d'obésité. Autrement dit, le problème n'est pas seulement ce qu'on mange : il est aussi de savoir comment on mange.

Les horaires des repas, l'ordonnance des plats, l'association des mets, les manières de table ont aussi leur importance, le goût pour la bonne cuisine. Plus encore, l'attention que l'on porte à l'acte de manger, la manière dont on le considère.