

# De la dictature de la minceur au « mo

Ces trente dernières années, les canons de la beauté se sont multipliés alors que des mouvements comme l'anti-grossophobie ou le féminisme tentent de les enrayer. La pression des stéréotypes imposés aux femmes représente un véritable enjeu social, avec des conséquences délétères sur leur santé physique et mentale.



## DÉCODAGE

ISABEL VALDES (« EL PAÍS »)

Si vous êtes une femme, consulter des photos et vidéos sur Instagram et TikTok pendant un quart d'heure suppose de s'exposer presque irrémédiablement à un contenu qui se répète : des messages sur le corps et la beauté féminine, des conseils pour paraître plus jeune, des publicités pour mincir en quinze jours. « Avant (127 kg), après (76 kg) » : photo éditée, photo posée, photo réelle. « Tout le monde pense que j'ai 25 ans alors que j'en ai 44. Mon secret : le yoga du visage. » « Pendant des années, je me suis restreinte à 1.000 calories par jour. Spoiler : ça n'en vaut pas la peine. » « Pas besoin de chirurgie si vous suivez ces quelques conseils de maquillage. » « Suivez cette detox de cortisol de 19 jours pour perdre 11 kg. » « Ce que personne ne vous dit : avoir des abdos marqués implique d'abandonner une grande partie de votre vie. » « Secret infallible pour un ventre plat après 40 ans. »

Le bombardement est incessant et toujours plus intense. Au cours des trente dernières années, les femmes, autrefois confrontées à un seul canon de beauté, la minceur, ont vu cet idéal se multiplier en même temps qu'apparaissent des mouvements tentant d'enrayer ces diktats esthétiques : de l'extrême minceur à l'acceptation des courbes ; des bras, des épaules et un ventre marqués à force de musculation ; les proportions impossibles des corps Kardashian ; ou encore, observer et construire son corps et son visage en fonction de la saison, avec de la chirurgie, du maquillage ou des vêtements spécifiques.

Une sorte de fragmentation non seulement des idéaux de beauté, mais du corps lui-même, qu'aborde le dernier rapport de l'Institut des femmes espagnol - *Mujeres jóvenes y trastornos de la conducta alimentaria. Impacto de los roles y estereotipos de género (Les jeunes femmes et les troubles du comportement alimentaire. Impact des rôles et stéréotypes de genre)* - en reprenant l'analyse proposée en 2012 par l'essayiste française Mona Chollet sur la fiancée de Frankenstein. Elle y évoquait l'importance attribuée par les clientes de la chirurgie esthétique à l'aspect de leurs seins, de leur nez ou de leurs fesses : une tendance qui peut également s'extrapoler à celles qui ne

passent pas par la case bistouri.

D'après Mona Chollet, cette distinction « suggère que, dans leur esprit, chaque partie de leur corps s'est autonomisée. Elles se considèrent comme un simple assemblage de divers morceaux qui ne communiquent pas entre eux et qui doivent être tous parfaits, sous peine de ruiner la valeur de l'ensemble. On pense au monstre assemblé à partir de morceaux divers que crée le docteur Frankenstein : là où les êtres n'existent que par agrégation, il n'y aura pas d'êtres réels ».

### Une « fausse impression de contrôle du corps »

« La faim. L'insatiété. La satiété momentanée. Le vide. Le trou qui reste à l'intérieur. La douleur. La punition. La faute », dit aujourd'hui Rosi Diógenes, 45 ans, pour décrire ses 18 ans. Elle était en « traitement de chirurgie plastique pour réduire la masse grasseuse et la cellulite » de ses cuisses, ses fesses et son ventre : « Une technique non invasive, car elle n'implique aucun chirurgien, mais des injections deux fois par semaine. Et un régime alimentaire idiot qui consistait à m'abstenir de manger toute la journée jusqu'au dîner. Je n'ai pas respecté le régime, et le traitement n'a pas fonctionné. » Ce fut son dernier régime, et elle a ensuite pris 25 kg en trois mois. Une amie qui a suivi le même parcours « a souffert de boulimie puis d'anorexie, et après avoir perdu de nombreux kilos, sa thyroïde a été complètement dérégulée pour toujours ».

María Calado, psychologue, autre experte dont l'analyse est utilisée dans cette étude de l'Institut, explique comment s'est établi le message selon lequel il serait possible de sculpter ou modeler son corps, qui n'est qu'une « fausse impression de contrôle du corps », car il n'est pas toujours « possible d'atteindre un idéal corporel, y compris en termes de poids », ce qui produit de la « culpabilisation de la part de la société », mais aussi « de l'auto-culpabilisation » chez celles qui n'y parviennent pas en raison de leur poids, de leur couleur de peau ou de leur âge.

La transition numérique, l'expansion de la connectivité et les réseaux sociaux ont ouvert encore davantage la porte à un tsunami d'idéaux esthétiques qui changent régulièrement, se chevauchent, peuvent être contradictoires, et parfois, souvent, sont non seulement irréels mais inatteignables. « Tu te sou-



« Nous maltraitons notre corps, nous le disciplinons, nous le torturons, et le pire, c'est que c'est quelque chose d'inatteignable », estime l'écrivaine Anna Freixas. © POST INSTAGRAM @KIMKARDASHIAN.

viens de ce *contouring* ? Ne le fais plus, c'était la tendance de l'automne dernier. Avant, on affinait ici ; maintenant, on le fait là, c'est plus naturel », explique une femme sur son compte de conseils beauté sur Instagram à propos du maquillage visant à affiner visuellement le nez.

D'après l'étude de l'Institut des femmes, « les médias, les réseaux sociaux et l'industrie audiovisuelle jouent un rôle clé en tant que vecteurs de diffusion des stéréotypes de genre, et en particulier des idéaux physiques chez les femmes », qui affectent surtout les plus jeunes. Ce rapport rappelle également que des mouvements et organisations tentent de lutter contre cette marée de diktats sociaux en perpétuel renouveau et changement : « Le moteur qui a permis de commencer à réclamer des changements sociaux provient du puissant mouvement anti-grossophobie et du féminisme, qui ont décrit les situations d'oppression et de discrimination auxquelles les personnes sont confrontées au quotidien. »

En 1992, Naomi Wolf affirmait, dans *Quand la beauté fait mal*, qu'il s'agit en réalité d'une « arme politique contre l'émancipation des femmes » puisqu'« alors que les femmes se libéraient de la mystique féminine de la domesticité, le mythe de la beauté est venu occuper le terrain perdu et prendre la relève de cette fonction de contrôle social ». C'est dans ce même ouvrage qu'elle a écrit que « le régime est le plus puissant sédatif politique de l'histoire des femmes ».

### Le poids occupe une place centrale

En 2024, Elena, 31 ans, répond au téléphone depuis une plage espagnole : « Choisis ta propre aventure ? C'est plutôt : choisis ta dictature. Maigris, raffermis-toi, aie des abdos en béton. Maintenant, un petit ventre c'est bien. Aime ton corps tel qu'il est, mais apprend à poser pour paraître plus belle, et apprend à te maquiller pour ressembler à une autre, en restant toi-même. Ce nez aujourd'hui, ces pommettes demain, ces lèvres le matin et ces autres le soir. Fais ça, arrête de le faire, accepte-toi, mais moi, je

t'accepterai seulement comme je veux que tu sois. Mais bien sûr, ce qui surpasse tout, c'est : « ne sois pas grosse ». »

Le poids occupe une place centrale depuis des décennies. L'étude parle de *pesocentrismo* pour désigner cette focalisation sociale sur les kilos. La Fédération mondiale de l'obésité (FMO) a créé récemment un groupe de travail international « pour en finir avec la stigmatisation du poids, impliquant également la nécessité d'efforts législatifs et d'actions politiques », et avec l'invisibilisation des facteurs externes. A ce sujet, une équipe de cette organisation étudie comment « surmonter les barrières intersectionnelles supplémentaires que les femmes des populations vulnérables et marginalisées peuvent connaître dans le monde entier : limites socioéconomiques, timidité vis-à-vis de l'activité physique et manque d'espaces sécurisés pour la pratique sportive, ou environnements alimentaires hostiles à la promotion de la santé, comme les aliments ultratransformés ».

Dans ce sens, le rapport de l'Institut rejoint dans sa conclusion les analyses des dernières années : « Les facteurs ayant le plus d'impact sur la santé des personnes sont la pauvreté, la discrimination, les inégalités, le manque d'accès à des services de santé de qualité ou le manque d'opportunités. »

Candela, qui « a failli disparaître », pèse aujourd'hui 65 kg, à 34 ans : « Il y a quinze ans, j'en pesais vingt de moins. Je demandais à ma mère de m'acheter des aliments sains, je voulais des légumes et du poisson à la vapeur, mais comme nous étions nombreux à la maison, elle achetait des légumineuses, des pommes de terre, du riz. Nous ne pouvions pas acheter de la daurade et des brocolis tous les jours. » Elle a connu l'anorexie, puis la boulimie.

Après la pandémie, les chiffres de ces deux troubles du comportement alimentaire ont grimpé en flèche. L'Institut réclame « un cadre pour ces violences subtiles, difficiles à détecter, que les femmes subissent au quotidien ». D'après divers organismes et le mouvement féministe,

Sur cette photo, Molly Ava compare sa perte de poids au bout d'une septième semaine de challenge dont le but est de retrouver la forme.

© POST INSTAGRAM @MOLLYYAVAFIT.

