

Le plaisir : ami ou ennemi de notre alimentation ?
Compte-rendu de publication des Actes du Colloque de l'IFN¹ (12 décembre 2006)

Par Laetitia Baïchi²

Notre alimentation est-elle malade de la société ? Après avoir abordé cette question sous l'angle de l'organisation économique³ en 2005, le 12 décembre 2006, l'IFN organisait un colloque intitulé « **Le plaisir : ami ou ennemi de notre alimentation ?** » dont les actes ont publiés en 2008. La question cette fois est la suivante : notre alimentation est-elle malade de ne plus être objet de plaisir ?

Le plaisir en contextes

Alain Drouard, historien, explique l'évolution des représentations du plaisir alimentaire au cours de l'histoire. Pendant longtemps la quantité l'a emporté sur la qualité mais les représentations ont progressivement changé grâce à l'amélioration du niveau de vie (disparition de la famine). Par la suite, au XIX^e siècle, l'apparition de nouvelles connaissances – la science de la nutrition – et de nouvelles pratiques – la gastronomie – ont fait du plaisir alimentaire quelque chose de recherché pour lui-même. Aujourd'hui, le plaisir alimentaire prend une dimension nouvelle. Il est désormais lié à des considérations sur la santé qui s'expriment par des régimes et des normes alimentaires. La nutrition étant devenue une science où les aliments ont été classés selon leur composition chimique, le plaisir se trouve entièrement façonné par le discours médical. N'y aurait-il plus de plaisir en dehors de la ration adéquate aux besoins de l'individu ? Afin d'éclaircir ce qu'est le plaisir alimentaire, Alain Drouard rappelle quelques définitions. Si pour les anglo-saxons, *food* est ce qui permet au corps de fonctionner, pour les pays latins *l'aliment* n'est pas seulement fonctionnel, il produit des sensations qui, associées à la mémoire, peuvent être source de plaisir. L'appétit sera satisfait par le plaisir alimentaire puisque l'appétit nous pousse à manger selon nos expériences alimentaires. L'homme recherche des saveurs. Tandis que la faim est seulement le besoin de remplacer des réserves épuisées. Autrement dit, si l'appétit est satisfait par les aliments, comprendre l'acte de manger ne peut pas se réduire à étudier la satisfaction de la faim. Alain Drouard fait que remarquer que l'intérêt pour le plaisir alimentaire semble être une caractéristique culturelle de la France et de certains pays latins. En France, le plaisir est très présent quand il est question de manger surtout quand il est question de manger ensemble.

C'est cet aspect que le sociologue **Claude Fischler** souhaite mettre en avant en s'intéressant au plaisir collectivement partagé comme dimension essentielle du plaisir alimentaire. Depuis longtemps, l'homme considère que manger la même chose ensemble unit. La question du partage est fondamentale et inséparable de la condition humaine et de l'humanisation. Il va insister sur la dimension conviviale du plaisir car la nutrition fait fausse route lorsqu'elle considère les hommes comme des individus consommant des nutriments. Manger fait intervenir les mécanismes de la sociabilité, de l'interaction, de l'empathie conduisant au plaisir de manger. Le partage du plaisir se manifeste par la convivialité du repas. Y a-t-il un plaisir véritable à manger sans partage de nourriture, sans interaction et sans convivialité ? Le plaisir alimentaire nécessite

¹ Publication disponible à l'IFN : www.ifn.asso.fr

² Maîtrise de philosophie et DEA d'ethnologie

³ « *L'économie fait-elle loi dans nos assiettes ? Déterminants économiques des choix alimentaires* », Colloque de l'IFN le 29 septembre 2005.

également que nous soyons attentifs à ce que nous mangeons. C'est ce qui se produit lors d'un repas en famille. Le problème aujourd'hui est qu'une grande partie de notre alimentation échappe à l'attention. C'est ce que Claude Fischler appelle le « manger subliminal ». Ceci a pour conséquences d'une part de diminuer, ou faire disparaître, le plaisir de manger ; et d'autre part de banaliser l'acte de manger avec un risque pour la santé : l'obésité. Cette « épidémie d'obésité », comme on peut le lire parfois dans la presse, est implicitement au cœur de cette journée. Claude Fischler propose deux solutions pour se réconcilier avec la nourriture : agir sur l'environnement alimentaire plutôt que sur les mangeurs et préserver une commensalité conviviale. Le plaisir s'il est partagé deviendrait alors « ami de notre alimentation » en réduisant progressivement et naturellement les excès alimentaires qui conduisent à l'obésité. Une autre voie serait-elle de garder le plaisir dans sa juste mesure comme le fait le sage grec ?

Dans son exposé, **Jean-Noël Dumont** nous apprend comment le philosophe se trouve confronté à la question du plaisir et pourquoi le plaisir alimentaire ne suscite guère son intérêt. D'une part, le plaisir s'oppose à son idéal de sagesse, celle-ci renvoyant à l'autonomie et à la maîtrise de soi tandis que le plaisir est lié à la dépendance et à la servitude. Or le plaisir est bel et bien au cœur même de notre être, chez le philosophe comme chez l'homme débauché. Le sage n'a-t-il pas du plaisir du fait même de sa sagesse ? Ceci présuppose l'idée qu'il doit y avoir des plaisirs convenables sinon le sage ne serait pas sage. C'est pourquoi, d'autre part, le plaisir exige du discernement – propre au philosophe – car il n'a rien d'évident. Il faut du discernement pour distinguer les bons plaisirs des mauvais, et en faire bon usage, c'est-à-dire être un homme vertueux. Jean-Noël Dumont fait référence au *Philèbe* de Platon. Socrate va examiner ce qu'il en est du plaisir grâce à cinq dialectiques essentielles, en exerçant à l'aide de ses interlocuteurs son esprit logique dans cinq voies afin d'identifier ce qu'est le « bon » plaisir :

. *La dialectique du désordre et de l'harmonie.* Pour la médecine grecque, la nutrition consiste à prendre en soi les éléments du cosmos (harmonieux) dans les bonnes proportions afin de vivre cette unité avec l'ordre des choses. Le plaisir est donc la suppression d'un désordre. Or nous faisons fausse route, nous dit Platon, car si le bien était seulement la négation d'un mal, l'idéal serait l'indifférence.

. *La dialectique du limité et de l'illimité.* Pour l'interlocuteur de Socrate, le plaisir est le bien absolu car il est infini en nombre et en degré. Mais un plaisir illimité ne serait-il pas une douleur ? Le plaisir n'augmente pas avec le temps. Par conséquent, un plaisir est en soi limité. . *La dialectique du présent et de l'avenir.* Il semble que le plaisir soit défini par une contradiction entre un corps qui fait l'expérience du plaisir dans le présent et une âme qui soit anticipe un plaisir à venir soit se souvient d'un plaisir passé. Nous sommes donc dans une impasse et il faut se tourner alors vers une quatrième dialectique, la plus importante pour le sujet de ce colloque.

. *La dialectique du réel et de l'imaginaire.* Le plaisir est défini par son objet. Par exemple, le chocolat procure du plaisir. Or parfois l'anticipation d'un plaisir fait naître en nous des images dont nous restons prisonnier et qui nous empêchent de reconnaître le bon objet. Il ne faut donc pas rechercher le plaisir mais le bon objet. Le chocolat procure-t-il réellement un plaisir ou le plaisir anticipé ? Les plaisirs faux sont les plaisirs n'ayant pas l'objet qui leur convient. L'alimentation est-elle un bon objet pour le philosophe ? Pour Platon, non, mais tel n'est pas le cas pour toute l'histoire de la philosophie.

. *La dialectique du mouvement et de la fin.* On se demande si le plaisir n'est pas passé quand l'objet désiré est là. Est-ce l'attente qui est source de plaisir (mouvement) ou est-ce la résolution de cette attente ?

Le *Philèbe* permet de mettre en évidence deux caractéristiques concernant le plaisir tel que le conçoit le philosophe :

. D'une part, *le plaisir sans la sagesse n'est pas le bien*. La vertu consiste à prendre plaisir aux choses auxquels il convient de prendre plaisir d'où l'effort de Socrate pour discerner les plaisirs à l'aide des cinq dialectiques.

. D'autre part, *il y a une hiérarchie des plaisirs*. Le plaisir le plus authentique est celui qui est le plus libre, c'est-à-dire le moins dépendant d'un besoin. Or le plaisir alimentaire est lié au besoin de manger. Ce que l'on croit être un plaisir ne serait en fait que la satiété. Ce n'est pas un plaisir « autonome ».

Au fil du temps, la définition du plaisir a évolué. Jean-Noël Dumont souligne les deux idées fondamentales de l'ère chrétienne : *le plaisir considéré comme une expérience de la liberté*, et *le plaisir ne prenant sens que par l'intermédiaire du partage* évoqué par Claude Fischler. Par la suite, deux nouveaux apports de la modernité modifient à nouveau la conception du plaisir. Avec la pensée mécaniste, l'idée de finalité disparaît (tout est affaire de causes et d'effets). Le plaisir ne peut donc plus être défini par son objet. Le plaisir est alors retour à un état antérieur. L'autre nouveauté est le protestantisme qui considère que toute la nature est empreinte du péché. Si la nature est tout entière mauvaise, il n'existe pas un seul mouvement naturel bon. Jean-Noël Dumont conclut que le plaisir est absolu lorsqu'il n'est pas lié au besoin comme dans le plaisir esthétique par exemple. Mais le plaisir rappelle les nécessités vitales comme manger, boire, éliminer. Il ne faut pas opposer besoin et nécessité. Ce plaisir « [...] est aussi l'occasion qui est donnée à la liberté de rebondir et de s'affirmer dans sa subjectivité non pas en niant cette nécessité mais en la mimant. » (p. 47). Appliqué à l'alimentation, cela revient-il à dire qu'en théorie le plaisir peut être ami s'il est bien maîtrisé par l'exercice de notre sage liberté ? En pratique, cela paraît beaucoup plus compliqué.

Le débat n'en est pas moins riche que l'exposé car il est question d'un point essentiel : la transmission. Beaucoup d'intervenants ont parlé des apprentissages alimentaires et de l'importance de la transmission de ces apprentissages. Jean-Noël Dumont oppose transmission et enseignement. *L'enseignement passe par des savoirs et par des règles*, et c'est là où qu'il révèle ses limites lorsqu'il est question d'alimentation. *La transmission se fait par imitation et passe par des modèles*, ce qui rejoint l'idée développée au cours de cette journée de l'importance de la sociabilité au moment des repas. *C'est le manque de transmission et l'excès d'enseignement qui nous feraient perdre nos repères* et entraîneraient des conséquences pour la santé et l'éducation (p. 49).

Psychologies du plaisir

Ayant travaillé sur la prise en charge de l'obésité en milieu hospitalier, **Michelle Le Barzic**, psychologue, remet en cause le discours médical et donne une place essentielle au plaisir et à la convivialité du repas dans cette prise en charge. Pour elle, le « nutritionnellement correct » n'est pas humainement raisonnable car il repose sur trois dénis :

. *celui de la singularité de la personne* puisque tout le monde doit rentrer dans les mêmes normes,

. *celui de la modernité alimentaire* et ses sollicitations,

. *celui de la complexité de la fonction alimentaire*, qui ne se réduit pas à ingérer les calories nécessaires au fonctionnement de l'organisme.

Les normes nutritionnelles imposées par le discours médical auraient diabolisé la nourriture et donc fait du plaisir l'ennemi de notre alimentation. Ces discours médicaux risquent de mettre les individus en porte à faux par rapport à leur système de régulation spontané, qui est la sensation de faim, de satiété et le plaisir alimentaire. Ceci ayant

pour conséquence l'obésité et les autres troubles alimentaires ainsi que la perte des interactions familiales au cours des repas, sources de la sociabilité.

Il est important de rappeler que le plaisir est essentiel à l'harmonie de l'existence humaine non seulement parce que le plaisir oral est le socle du développement de la personnalité mais aussi parce le plaisir est une stratégie de la nature pour nous pousser vers la nourriture et donc préserver l'espèce. Michelle Le Barzic rappelle la triple fonctionnalité de la fonction alimentaire humaine. Manger est d'abord un besoin vital et a une finalité nutritive. Mais cette finalité nutritive va au-delà de combler un besoin physique puisque c'est par l'acte nourricier que se construit l'affectivité, la personnalité et la socialisation (p. 55). L'auteur souligne que le plaisir gustatif se met en place dès l'enfance, c'est-à-dire dès l'allaitement. Ensuite, manger a une finalité hédonique. Enfin, manger a une finalité symbolique en tant que l'apprentissage de l'alimentation et la sociabilité sont indissociables. Manger (ensemble), c'est apprendre les règles du partage et de la vie en société.

Mais Michelle Le Barzic fait également remarquer que manger est une activité à risques puisqu'il s'agit d'incorporer de l'étranger. Peut-on dire que ces risques altéreraient le plaisir ? Les risques ont toujours été présents mais aujourd'hui ils ont changé – ce n'est plus la famine ou le fait qu'un aliment soit mauvais qui nous inquiète mais l'obésité, la peur de grossir (p. 57) – et plus rien ne dit ce qu'il faut manger et comment le manger. Les traditions alimentaires religieuses, sociales ou familiales sont moins présentes. Cette angoisse du mangeur, qui finalement altère la finalité hédonique de l'acte de manger, est faussement calmée par les informations nutritionnelles. En effet, le mangeur est pris dans une « cacophonie diététique » et se trouve noyé par des informations diététiques contradictoires et provisoires. Ainsi, les informations nutritionnelles ont plutôt l'effet inverse, à savoir réactiver cette angoisse, rendre le mangeur coupable, donner lieu à des troubles alimentaires et perturber les interactions familiales (p. 63). Comme les autres auteurs, Michelle Le Barzic souligne cet aspect fondamental de la convivialité familiale dans les repas garant de la juste mesure et du sain plaisir alimentaire.

France Bellisle, directrice de recherche à l'Inra, affirme que le plaisir vient de l'aliment et du mangeur. L'aliment tout seul ne fait pas le plaisir. Pour étudier le plaisir alimentaire, il faut voir ce qui se passe au niveau des sens et s'intéresser au mangeur lui-même et à l'intérêt qu'il porte à ce qu'il mange et faire appel aux sciences du comportement afin de comprendre les mécanismes physiques et psychologiques à l'oeuvre. Ces deux sources du plaisir alimentaire – l'aliment et le mangeur – renvoient à la distinction entre goût de l'aliment – résultat de l'impression des organes des sens par les qualités sensorielles des aliments – et goût pour l'aliment qui dépend d'un apprentissage et qui est totalement unique pour chacun d'entre nous. Le goût pour l'aliment correspond au goût de l'aliment – amer, sucré, salé ... – que le mangeur s'est approprié en ayant fait l'expérience de ses effets bénéfiques lors de sa consommation. (p. 70). L'homme apprend à aimer des produits *a priori* désagréables comme par exemple le café qui est amer. Ce qui est en jeu aujourd'hui, ce sont les défaillances de l'apprentissage. France Bellisle s'intéresse au plaisir alimentaire tel qu'il peut s'observer chez le nourrisson afin de déterminer la part de l'inné et de l'acquis dans les goûts alimentaires et donc dans le plaisir éprouvé. Une goutte d'eau sucrée dans la bouche des nouveaux nés déclenche des réflexes gusto-faciaux qui démontrent leur goût inné pour le sucré. Une autre partie des goûts alimentaires, et donc du plaisir, est acquise par apprentissage. Les expériences révèlent qu'il faut longtemps pour apprendre à aimer un aliment est long alors qu'apprendre à détester est plus facile.

Natalie Rigal, psychologue, s'intéresse également aux nourrissons. D'après les données expérimentales, il semble que les nourrissons sont capables d'ajuster leur prise alimentaire pour calmer leur faim avec plaisir et sans excès. Pour Nathalie Rigal, le nourrisson a du plaisir à consommer ce dont il a besoin dans un contexte relationnel tout à fait serein. Or cette faculté tend à disparaître avec l'âge, engendrant par conséquent toutes sortes de troubles. Le plaisir pendant l'enfance serait-il l'ami d'une bonne alimentation ? Si tel est le cas de façon innée pour les nourrissons, Nathalie Rigal estime que pour les enfants, cette notion de plaisir est à mettre au centre du modèle alimentaire en tant que « [...] le plaisir est le garant de conduites adaptatives mises en place de façon durable. » (p. 84). Il faut alors se demander ce qui peut dérégler cette capacité d'ajustement calorique. Des éléments de réponse sont à chercher du côté de l'éducation. Par exemple le contrôle exagéré de la mère sur ce que mange l'enfant lui fera perdre ses propres repères pour le faire bien souvent basculer dans l'excès inverse. Pour analyser le plaisir alimentaire, Nathalie Rigal s'intéresse aux fonctions de l'alimentation et aux sensations de faim, de satiété et de plaisir chez les nourrissons. Pendant la première année de vie, la fonction nutritive semble bien adaptée. Les nourrissons sont capables d'une bonne capacité d'ajustement calorique, c'est-à-dire qu'ils mangent ce dont ils ont besoin. Leurs sensations de faim et de satiété sont fiables, et ceci leur procure un certain plaisir notamment pour le gras et le sucré. L'alimentation a également une fonction sensorielle. Par exemple, l'odeur de ce que nous mangeons influence beaucoup le plaisir que nous ressentons. Enfin, dès les premiers jours, l'alimentation a une fonction relationnelle importante. Nathalie Rigal donne l'exemple de l'allaitement qui réunit ces trois fonctions (p.78). Au cours du développement, la fonction nutritive peut s'altérer. Elle évoluera selon l'expérience et l'éducation : ainsi, c'est seulement en faisant goûter plusieurs fois un aliment aux enfants pour qu'ils apprendront à l'aimer. La fonction relationnelle est essentielle et l'expérience montre qu'un contexte affectif facilite l'acceptation d'aliments a priori peu appréciés.

Le plaisir : une fonction physiologique ?

Le neurobiologiste **Jean-Didier Vincent** nous apprend que tout se passe au niveau du cerveau et que le plaisir met en jeu des hormones et des neurotransmetteurs. Étant au cœur de la régulation du métabolisme, Jean-Didier Vincent forge le concept de « cerveau gras ». Son exposé nous plonge dans les mécanismes physiologiques du plaisir et dans une extrême complexité d'où se dégagent deux idées importantes. On retient premièrement l'importance de l'hypothalamus – structure nerveuse située à la base du cerveau – et de la dopamine tel que le soulignera également André Holley. La dopamine est une petite molécule assurant la communication entre les neurones du cerveau et qui interviendrait, entre autres, dans le désir et la sensation de plaisir. En termes scientifiques, c'est le système dopaminergique qui va avertir le cortex préfrontal du cerveau qu'il y a aversion, plaisir ou désir. Ce système donne la « valence affective » de ce qu'on mange, c'est-à-dire l'attrait ou la répulsion pour l'aliment présenté. C'est également le cortex préfrontal qui fait en sorte qu'on s'arrête de manger. En fonction des différents messages hormonaux, le cerveau coupe l'appétit ou au contraire le provoque. Biologiquement, il semble donc qu'il y ait un certain équilibre – homéostasie corporelle – entre les besoins, les envies et ce que nous mangeons. Or les intervenants de ce colloque ne manquent pas de rappeler que cet équilibre n'est pas évident quand on observe les mangeurs. Jean-Didier Vincent fait l'hypothèse que le plaisir a un rôle dans la régulation de l'homéostasie corporelle. Il divise les mangeurs en deux catégories : les hédonistes et les anhédonistes. Les premiers correspondent aux personnes qui ont besoin de faibles stimuli pour ressentir un réel plaisir lorsqu'ils mangent. Les seconds sont des personnes qui doivent manger en quantité afin

d'atteindre des satisfactions. L'hypothèse semble se vérifier car il constate que les obèses sont anhédonistes en mesurant leur faible taux de récepteurs à la dopamine (neurotransmetteur du plaisir). Le plaisir ressenti déterminerait naturellement des normes régulatrices et les hédonistes seraient donc plus proches de la santé (p. 95).

Ces deux idées sont reprises et complétées par **André Holley**, un autre neurobiologiste. Pour lui aussi, la physiologie nous apporte deux éléments importants dans l'analyse du plaisir alimentaire. Elle met en évidence le rôle du cerveau puisque le plaisir est suscité par des stimuli internes arrivant dans l'hypothalamus. Et par conséquent, elle révèle l'importance du rôle de la mémoire dans l'expérience du plaisir. Les stimuli n'agissent pas directement sur les processus affectifs et décisionnels, nous dit André Holley, mais activent des traces mnésiques. Il est important de retenir que le plaisir est lié à une action qui est l'incitation à manger. Cette dimension incitative à agir peut se produire grâce à l'activation des souvenirs. Tous les mécanismes entrant en jeu au moment de l'incitation à manger reposent sur trois sortes de mémoires :

. *La mémoire d'estimation sensorielle*. Il s'agit par exemple de l'expérience de l'odeur qui se présente maintenant et de notre capacité à la comparer avec des odeurs passées.

. *La mémoire des actes consommatoires passés fondés*.

. *La mémoire des conséquences post-ingestives des actes de consommation antérieurs*.

La science ne peut en dire davantage. Comme le fait remarquer Jean-Noël Dumont, un système neuronal ne peut éprouver du plaisir, c'est un « je » qui éprouve du plaisir. Ce qui est vraiment du plaisir n'est pas de l'ordre de l'observable. Cette remarque vaut également pour les sciences sociales et rappelle l'importance de la pluridisciplinarité de ce colloque.

Yves Simon, psychiatre, revient sur les dangers du discours médical évoqué par Michelle Le Barzic. Il dénonce le message sociétal qui valorise l'idéal de minceur et condamne l'obésité aboutissant à des régimes incohérents, des croyances sur les aliments et dans le pire des cas à des troubles alimentaires graves, anorexie mentale et boulimie. Un trouble alimentaire a pour conséquence d'altérer la santé physique mais aussi l'adaptation psychosociale.

Yves Simon choisit d'aborder la question du plaisir alimentaire à partir des préférences des individus et de la réponse hédonique, lorsque l'on mange, qui renvoie à des mécanismes physiologiques et psychologiques. Par exemple, la réponse hédonique au sucre diminue chez les personnes malades non pas par défaut de plaisir réel mais par peur de grossir. Les boulimiques ne prennent pas de plaisir aux aliments ingérés pendant les crises. Quant aux anorexiques, il y a directement une diminution d'activation du cortex dans la perception gustative. On voit l'importance de l'état psychologique qui soit diminue le plaisir ressenti soit influence le corps au point de le tromper sur sa perception gustative. On note cependant une évolution du plaisir avant, pendant et après la prise alimentaire chez ces personnes. Avant la prise alimentaire, les représentations de l'aliment et du plaisir conditionnent la réponse hédonique. Les anorexiques et les anorexiques-boulimiques ont des représentations très négatives des aliments et les classent selon qu'ils sont indigestes/digestes, naturels et sains ou non naturels et malsains, lourds qui « calent » ou légers. Alors que les personnes en bonne santé pensent plutôt à l'effet des aliments sur la santé et à la saveur des aliments, les classant selon la place qu'ils occupent dans la structure du repas. Pendant la prise alimentaire, chez les boulimiques le plaisir est une forme d'apaisement apporté par la nourriture. Mais le goût pour l'aliment disparaît du fait de la perte de contrôle. Cette perte de goût aboutit au dégoût de soi. Chez les anorexiques, se nourrir étant devenu une obligation, le plaisir a disparu. Après la prise alimentaire, c'est la culpabilité. Pour ces personnes, le plaisir n'est pas authentique car il est conditionné par toute une série de représentations

négligentes, il pourrait donc sembler être ennemi. En réalité, les personnes malades dépassent cette conception : c'est l'alimentation qui est l'ennemie en tant qu'il faut incorporer de l'étranger en soi. Les anorexiques font l'expérience corporelle de l'aliment destructeur ; les boulimiques font l'expérience corporelle du dégoût de soi (p. 111).

Le plaisir et le mangeur

Dans un autre registre, **François Sauvageot** aborde le plaisir alimentaire tel qu'il peut être mesuré à des fins commerciales. L'évaluation sensorielle consiste à déterminer la satisfaction des consommateurs par rapport aux caractéristiques organoleptiques des produits. Il s'agit pour l'industrie d'alimentaire d'évaluer le plaisir procuré par les aliments auprès des consommateurs afin par exemple de se positionner par rapport à la concurrence ou d'améliorer ses recettes. Ces mesures hédoniques sont soumises à une réglementation renvoyant à la norme AFNOR V09-500. François Sauvageot s'intéresse aux modifications de cette norme entre 2000 et 2006 et à leur limite dans l'interprétation des résultats. Cette norme révisée permet-elle de définir le plaisir des consommateurs ? Il y a eu deux modifications « politiques » majeures entre 2000 et 2006. Étant donné que le nombre de produits testés est limité par la nature des produits (effet de satiété, effet de l'alcool), les quantités ingérées, le nombre de questions par produit, il est raisonnable de limiter le nombre de produits testés à six – au lieu de dix en 2000 – dans une séance. Or il est désormais possible de tester des produits différents au cours d'une même séance à condition que l'ordre de présentation des différentes familles soit identique pour tous les sujets et que la cible de consommateurs soit la même pour toutes les familles. La seconde modification concerne le nombre de sujets à interroger. Il est toujours de soixante en 2006 car en deçà rien de fiable ne peut être conclu, mais le laboratoire doit également bien connaître les consommateurs qu'il teste. En effet, les attentes des industriels vis-à-vis de ces tests étant différentes – démontrer que des produits sont semblables, différents ou attendre neutre – les laboratoires doivent gérer correctement deux risques : conclure à tort une différence, conclure à tort une similitude entre des produits. Il faut que « [...] à l'issue de l'épreuve, on puisse conclure soit que les produits conduisent à des plaisirs significativement différents, soit que les produits conduisent à des plaisirs comparables. » p. 118.

François Sauvageot se demande si ces modifications de la norme suffisent pour permettre une estimation précise de la réponse recherchée. Le fait de pouvoir tester des produits de familles différentes ne va-t-il pas biaiser les résultats ? Par ailleurs, ne faut-il pas augmenter le nombre de consommateurs testés, étant donné que les différences entre les produits tendent à diminuer avec le temps ? Il conclut que la norme AFNOR V09-500 va nécessiter une plus grande compétence à la fois des laboratoires mais aussi des commanditaires.

Enfin, **Marc Filser** termine cette journée en traitant de la perception, de la conception et de l'utilisation du plaisir alimentaire par le marketing. Face aux difficultés de la mesure de ce plaisir et aux divers conflits que le marketing doit résoudre pour susciter l'achat, Marc Filser montre comment nous avons des idées reçues sur les communications élaborées par le marketing. En effet, le consommateur ne subit pas autant que l'on croit des promesses hédonistes allant de soi. Nos représentations du marketing sont en décalage avec la réalité de la pratique marketing (p. 128) et le plaisir alimentaire reste un thème ambigu pour la pratique marketing. Selon le marketing, le plaisir est déterminé à la fois en terme de satisfaction et de stimulation. La satisfaction est définie puis mesurée par une confrontation de la performance perçue du produit et de l'intensité des attentes du sujet. Elle est donc déterminée par des processus de

nature cognitive. Le plaisir est également considéré comme stimulation, c'est-à-dire que le plaisir est une stimulation psychologique positive qui pousse à acheter. Ainsi, la définition du plaisir relève d'une part de théories cognitivistes et d'autre part de théories de la stimulation alors que le plaisir est avant tout une sensation, ce qui pose problème. Marc Filser en vient ensuite à rendre compte des difficultés – trois grands conflits – auxquels le marketing est confronté pour susciter l'achat du produit par le consommateur :

. *Le premier est de nature économique.* Il faut que le consommateur perçoive dans le produit des bénéfices dont la valeur perçue est supérieure au coût économique du produit.

. *Le deuxième est d'ordre psychologique.* Si un produit régional apporte une satisfaction hédoniste, il peut entrer en conflit avec la recherche de contrôle de poids. Il est alors inutile d'insister sur le plaisir de l'aliment puisque celui-ci évoque déjà une gratification hédoniste. Il faut plutôt mettre l'accent sur l'équilibre nutritionnel ou la commodité de préparation pour susciter l'achat.

. *Le troisième conflit est d'ordre sociologique.* Même si un aliment satisfait le consommateur, il ne l'achètera pas nécessairement s'il n'est pas conforme au rôle social qu'il s'est fixé et à l'image qu'il cherche à donner de lui. Marc Filser donne en exemple la consommation de viande de lapin qui devient sociologiquement inacceptable même pour des consommateurs qui l'appréciaient.

Malgré ces difficultés, le marketing étudie le plaisir du consommateur et met en œuvre ce plaisir dans la communication publicitaire pour susciter l'achat. Mais ce n'est pas le plaisir en lui-même qui est déclencheur d'achat. Il s'agit de provoquer des états affectifs plaisants pour faire passer plus facilement un message d'ordre cognitif. Ainsi, du fait des difficultés que rencontre le marketing – conceptualisation et mesure du plaisir d'une part, pratique opérationnelle d'autre part – il apparaît que le consommateur reste actif, critique et a recours à des arbitrages complexes dans ses décisions de consommation (p. 128).

Il semble donc que les onze conférenciers de ce colloque s'accordent pour montrer la nécessité du plaisir dans l'alimentation et dire qu'il est essentiel de ne pas en faire un ennemi. En fonction de leurs disciplines, certains répondent directement à la question ami/ennemi, d'autres apportent des éléments d'explication sur les mécanismes du plaisir. Beaucoup dénoncent le discours médical ou médicalisé qui fait perdre les repères essentiels de l'acte de manger, des repères à la fois physiologiques – les sensations de faim, de satiété, de plaisir – mais aussi sociologiques – convivialité des repas, plaisir à partager la nourriture. Le discours médical aurait eu pour conséquence indirecte de diaboliser ce plaisir alimentaire conduisant parfois à des troubles tels que l'anorexie ou la boulimie. Ainsi, aujourd'hui, les deux questions implicites liées au plaisir alimentaire sont celles de l'obésité et des différents apprentissages du rapport à la nourriture chez les enfants dès le premier âge. Il a beaucoup été question de la transmission et des interactions familiales et sociales. Le plaisir procurerait-il le bon équilibre nutritionnel ? Si l'on se borne à la physiologie et aux observations chez les nourrissons, le cerveau permettrait de maintenir l'équilibre convenablement. Par conséquent, le plaisir doit avant tout être un ami de notre alimentation et doit rester ce qu'il est pour le nourrisson à savoir le garant de la couverture de ses besoins. C'est ainsi que certains intervenants parlent de « modèles alimentaires » où le plaisir est central afin de retrouver une régulation spontanée des sensations de faim, de satiété. Au terme de ces interventions, il apparaît que le plaisir doit retrouver sa place dans l'alimentation en tant qu'il fait partie de l'acte de « manger juste ». Telle sera la conclusion de Jean-Paul Laplace (p. 134) : « même si l'usage vicié du plaisir peut conduire à des situations

pathologiques, le plaisir est d'abord, fondamentalement et universellement, l'ami de notre alimentation. »