

**Zeitschrift:** Femmes suisses et le Mouvement féministe : organe officiel des informations de l'Alliance de Sociétés Féminines Suisses

**Herausgeber:** Alliance de Sociétés Féminines Suisses

**Band:** 72 (1984)

**Heft:** [8-9]

**Artikel:** Le dernier must : la forme

**Autor:** Michelloc, Michèle

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-277269>

#### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 17.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

## LE DERNIER MUST : LA FORME

Il y a celles (ceux) qui rentrent chaque année minces et bronzés de saines vacances sportives. Il y a celles (ceux) dont la balance ploye dangereusement sous le poids, doublé de remords, du couscous, des lasagnes et du farniente arrosé de sangria. Il y a enfin celles (ceux) qu'un été de travail fait échouer pâles et flasques aux portes de l'hiver. Mais rares sont celles (ceux) qui n'accordent pas au moins une petite pensée, à cette époque de l'année, à leur forme physique, pour se promettre de la conserver ou pour se reprocher de l'avoir négligée.

Phénomène cyclique, propre à la trêve estivale, après laquelle on est censé repartir d'un bon pied, lavés des scories de l'hiver précédent ; mais également indice d'une préoccupation permanente (plus ou moins présente, certes, selon les individus) qu'ignoraient largement les générations précédentes : l'attention nouvelle portée au corps, la conquête fiévreuse de la forme et du bien-être s'inscrivent parmi les signes culturels marquants de ces deux dernières décennies.

Mais, ne sont-elles pas également, pour les femmes, les derniers oripeaux d'un très vieux mythe ?

**O**ui, le corps est bien le grand privilégié de notre temps. Des siècles de puritanisme et de mépris à son égard s'effacent, au profit d'une évolution qu'on peut qualifier d'hédoniste. Certains y voient la renaissance du fameux idéal grec « une âme saine dans un corps sain », d'autres une défense contre l'insécurité du monde.

« De quoi peut-on s'occuper sérieusement aujourd'hui, si ce n'est de son équilibre psychique et physique ? », s'interroge Gilles Lipovetsky dans son « Ere du vide ». « Quand les rites, coutumes et traditions agonisent, montent les obsessions et les pratiques narcissiques, les seules à être encore investies d'une dignité cérémonielle »<sup>1</sup>.

Au-delà donc d'une sensibilité écologique nouvelle et de l'accroissement du

temps de loisir, c'est sans doute dans un certain désenchantement face au vide politique et idéologique de la société qu'il faut chercher les raisons de ce désir d'accomplissement personnel immédiat.

En quête de son identité, « l'individu pur est né, replié sur son bonheur, ses plaisirs, sa forme psychique, ses vacances, sa famille. Vivre sans but transcendant est désormais possible. Vivre sans avenir, sans projet, sans destin est désormais pensable »<sup>2</sup>.

Ayant décroché des grands idéaux collectifs, l'homme s'est aujourd'hui mis à son compte. Dans sa recherche de nouvelles significations, tout se passe comme si l'investissement dans la santé, le bien-être, le corps était un des seuls investissements productifs.



Miguel Paiva

### Le physique de l'emploi

A partir du moment où l'idéal individuel se réfugie dans l'image qu'il offre aux autres, la seule victoire consiste à ériger un corps triomphant en rempart devant l'âge et les rides. Vieillir devient intolérable. Etre obèse est presque indécent.

L'homme lui-même n'échappe pas aux prestations sociales qui lui imposent le modèle d'un corps idéal, toujours au meilleur de ses performances.

Chacun le sait, aux qualités de base d'un cadre d'entreprise doit s'ajouter le physique de l'emploi : allure dynamique, « look » sportif... La carte « jeunesse et minceur » fait partie des atouts essentiels de la réussite.

Symbolique de maîtrise de la vie, la forme devient ainsi facteur de rentabilité dans l'entreprise.

On ne plaisante pas avec son corps : muscles et bien-être se méritent ! C'est le résultat d'un parcours docile à travers méthodes et techniques pour vivre juste, manger juste, respirer et bouger juste...

Aérobic, stretching, jogging, body-building, gym-tonic, tennis, planche à voile, vélo, régimes divers constituent les nouvelles chapelles où l'on sacrifie à l'extase du corps. Culte solitaire ou collectif lorsque le soutien du groupe vient relayer la volonté individuelle !

### Accessoires sacrés

Spectateur de lui-même, le corps se pare des vêtements et accessoires sa-

**RADICAL-CHIC**  
Miguel Paiva



J'AI FAIT LES PLUS GRANDS SACRIFICES...



crés : baskets à laçage arrière, haltères chromées, training « griffé », corde à compteur pour sauts quotidiens...

La Bible des nouveaux adeptes ? Le manuel de Jane Fonda, « Le stretching en 10 leçons » ou l'un de ces hymnes au corps que représentent les innombrables revues destinées à provoquer le déclic « Demain, je m'y mets » ou le sentiment de culpabilité le plus vif devant sa paresse et ses kilos !

Jamais cérémonial n'aura offert au marché d'aussi réjouissants débouchés. Il convient, en effet, de s'informer de toutes les innovations, de changer régulièrement de matériel, de fréquenter le « fitness » le plus « in ». Une véritable aubaine pour la société de consommation, relais dès lors indispensable dans la course au bien-être.

### Piège narcissique

Une aventure prometteuse, pourtant, celle de partir à la recherche de l'harmonie physique et psychique, de découvrir l'assurance et les joies qui peuvent naître d'une rencontre avec le corps ! Le plaisir issu du mouvement libre et joyeux fait souvent l'effet d'une révélation. Avec la liberté d'exister différemment, en dehors des images étouffantes et des regards des autres, s'affermi l'idée que l'important, c'est moins d'être beau que d'être bien dans sa peau...

Cependant, l'excès de sollicitudes et de soins dont le corps fait trop souvent l'objet conduit à un piège narcissique et à une morale tout aussi contraignante et réductrice que celle dont on prétend le libérer. Enfermé dans une nouvelle représentation stéréotypée, il est guetté par l'angoisse de ne pas être conforme au modèle standard.

Alors, cet idéal de la forme ? ... Réconciliation de l'homme avec son corps ou soumission à des canons esthétiques soigneusement entretenus par la mode ?

Michèle Michelod

<sup>1</sup> Gilles Lipovetsky, « L'Ere du vide », Gallimard, 1983.

<sup>2</sup> Jean Bothorel, « Un prince », Grasset, 1983.

## LEUR CORPS EST NOTRE AFFAIRE

Selon la doctrine officielle des modernes spécialistes du bien-être, l'épanouissement physique est notre affaire à tous. Pierre Pallardy, par exemple, dans l'introduction de son livre « La grande forme »<sup>1</sup>, qui fit un tabac il y a quelques années, s'adresse ainsi à ses lecteurs : « Je suppose que vous n'êtes pas très différents des patients qui défilent à longueur d'année dans mon cabinet de consultation, car j'en accueille de tous les genres : autant d'hommes que de femmes, de jeunes que de vieux, d'ouvriers que de PDG, d'employés que de vedettes, un échantillonnage complet d'humanité ».

Manuels de gymnastique, recueils de recettes diététiques et publications diverses sur le « fitness » et la santé tiennent pour la plupart le même langage. Faire du mouvement, manger sainement, soigner ses dents, sa peau, ses ongles de pieds : qui pourrait se permettre de s'en dispenser ? A y regarder de plus près, cependant, on s'aperçoit que, dans la démocratie des céréales et des abdominaux, se reproduisent les mêmes clivages que dans l'autre.

Clivages entre classes sociales bien entendu (du fait du coût de certaines activités, mais surtout du fait que les attentes rattachées au corps divergent profondément selon que l'on est directeur de banque ou manutentionnaire) ; mais clivages aussi entre femmes et hommes.

### Une quête ancienne

Faites un tour dans la librairie de votre quartier : la plus grande partie des livres sur le bien-être sont illustrés, en couverture, par un personnage féminin. Pourquoi ? Parce que l'actuel engouement pour la forme physique ne traduit pas seulement une conscience accrue de la nécessité de préserver notre capital-corps ; c'est aussi la manière moderne de poursuivre une quête très ancienne, celle de la beauté, par laquelle les deux

sexes sont encore aujourd'hui très inégalement concernés.

Bon nombre des conseils prodigués dans ces ouvrages sont valables pour les hommes comme pour les femmes, qu'il s'agisse de l'alimentation, de l'exercice physique ou de la prévention des maladies. Mais, les femmes sont censées s'y intéresser plus activement que les hommes, dans la mesure où le bon état de marche de l'organisme se manifeste par des signes extérieurs (en particulier la minceur) qui continuent à avoir infinité plus d'importance pour elles que pour eux.

« Parmi les femmes qui viennent ici, remarque Catherine, monitrice dans un club de « fitness », il y en a beaucoup qui sont poussées par leurs maris. Ces messieurs tiennent énormément à l'aspect physique de leurs compagnes, mais eux, ils se croient tout permis. L'autre jour, j'en ai vu un qui faisait une scène à sa femme parce qu'elle mangeait trop à la cafétéria. Je lui ai suggéré de se regarder dans une glace et de s'occuper plutôt de sa brioche. »

### Musculature avachie

Il est vrai néanmoins que de plus en plus d'hommes commencent à se rendre compte qu'une musculature avachie et un col de veston pelliculé ne sont pas forcément la meilleure carte de visite pour le succès. Mais, leur manque atavique d'expérience en la matière fait pitié à voir. « Dans notre civilisation de l'image, peut-on lire sur la jaquette d'un livre éloquemment intitulé « Dites-leur qu'ils sont beaux »<sup>2</sup>, les hommes habiles savent qu'il est important d'être au mieux de sa forme pour réussir dans tous les domaines. Etre beaux, oui, mais comment ? Ils ne savent pas, ils n'osent pas » (On en pleurerait). Aux femmes donc de les introduire, avec le tact et la patience qui leur sont propres, dans ce qui a toujours été leur chasse gardée : le domaine de l'apparence.

Mais, la nécessité de la médiation féminine entre l'homme et son corps (en vertu de laquelle les professionnels du bien-être s'adressent aux femmes aussi pour atteindre les hommes) plonge ses racines, plus profondément encore, dans l'opposition traditionnelle entre la corporalité féminine et l'intellectualité masculine. Les moyens du bien-être dans son ensemble, qui sont devenus aujourd'hui, corollairement, les moyens de la beauté, relèvent d'un champ d'activités (celui de la nourriture et des soins) étroitement rattaché au prétendu « destin biologique » des femmes. Ils restent par contre fondamentalement étrangers à l'appréhension dite masculin du monde, inspirée à la libre conquête et à la domi-

J'AI SUÉ SANG  
ET EAU...



J'AI PASSÉ DES JOURS  
ET DES JOURS SANS  
RANGER...



J'AI FAIT SUPPORTER  
DES HALTÈRES A MON  
PAUVRE DOS...

