

## Gras Politique

### Matière Grasse

Saison 1 – épisode 0

Les régimes

<https://soundcloud.com/gras-politique/matiere-grasse-episode-0?in=gras-politique/sets/matiere-grasse-saison-1>

44'47

Transcription par @ploutre\_ ([ploutre@protonmail.com](mailto:ploutre@protonmail.com))

**Daria :** Bonjour, bienvenue dans Matière Grasse, le podcast de Gras Politique garanti sans publicité pour crème amincissante ou régime farfelu. Ici, pas d'incitation à être ton « meilleur toi-même », pas de compétition entre meufs, pas de partage de recette de soupe au chou, mais un espace féministe, politique et radicalement contre la grossophobie. De manière plus ou moins régulière, nous allons essayer d'éduquer les minces, de célébrer les grosses et de vous proposer un espace de réflexion, de partage et de communauté. Nous pensons que nous, les personnes grosses, on peut changer le monde. Rien que ça.

**Koulma :** Nous on est Gras Politique, vous avez peut-être déjà entendu parler de nous sur les réseaux sociaux. On est une association de meufs et de personnes grosses et on se bat au quotidien contre la grossophobie, mais plus largement pour une société plus juste, plus respectueuse de tous et de toutes, un monde où ton apparence, ta sexualité, ton identité de genre, ta couleur de peau, ton appartenance de classe n'est pas un prétexte à la discrimination.

**Daria :** Autour de la table, on est avec Eva, salut Eva !

**Eva :** Salut salut.

**Daria :** Et avec Koulma.

**Koulma :** Salut salut.

**Daria :** Et moi Daria. Aujourd'hui, on va s'attaquer à un sujet – et pas des moindres – puisqu'on va parler de régimes. On va essayer de comprendre ensemble pourquoi on se lance dans ces entreprises vaines dont on sait qu'elles sont dangereuses. Pourquoi l'idéal de la minceur nous est vendu comme la quête de notre vie, le Saint-Graal, celle pour qui on sacrifie notre santé mentale,

notre santé physique, notre vie sociale et affective et souvent notre dignité et notre amour-propre. À qui profite l'industrie des régimes, au fond ? À qui profite le crime ? La première question que j'ai envie de poser – pour l'audioguide, comme dirait Sophie-Marie Larrouy, je tiens à dire qu'on est trois personnes très grosses autour de la table, je crois que je ne trahis personne en disant ça, on a entre 25 et 40 ans – est-ce que vous avez déjà fait des régimes ?

**Eva :** La question serait plutôt à quel moment de ma vie je n'en ai pas fait ? [rires] Parce que j'ai l'impression d'avoir été perpétuellement au régime de 4 ans à 28 ans.

**Koulma :** Oui, moi j'ai été au régime de mes 5-6 ans jusqu'à mes 20 ans, grosso modo.

**Daria :** OK c'est intéressant, moi aussi j'ai été au régime – j'ai été mise au régime – très tôt. Et après j'ai fait des régimes quasiment toute ma vie, même quand je jurais d'être devenue anti-régimes, je me mettais quand même au régime parce que la pression est si forte que les idéaux ont du mal à résister. Mais ce qui est intéressant, déjà, c'est qu'on voit qu'on a toutes été mises au régime extrêmement tôt finalement, en tant qu'enfant. Est-ce que vous vous aviez l'impression d'être des enfants très gros ?

**Eva :** Alors enfant, je ne sais pas, mais adolescente j'avais l'impression d'être très grosse, sauf que rétrospectivement je suis tombée sur des photos et je me suis rendu compte que non, absolument pas. Donc je me vivais grosse et j'étais grosse a priori dans le regard des autres, mais je n'étais pas une très grosse enfant ni une très grosse ado.

**Koulma :** Je crois que ce que tu dis Eva est commun à beaucoup de personnes grosses : moi non plus rétrospectivement je n'étais pas quelqu'un de très gros, mais je me vivais comme la personne la plus grosse de mon entourage et du monde, donc oui.

**Daria :** Et donc on l'est devenu.

**Koulma :** Et donc on l'est devenu, oui.

**Daria :** Oui, moi c'est vraiment la même chose : quand je regarde des photos de moi entre 5 et 15 ans, je n'étais pas très grosse. Oui, j'avais sans doute un peu de « kilos en trop » puisque c'est l'expression qu'on aime employer – sachant que je ne souscris absolument pas à cette expression des « kilos en trop », mais c'est comme ça qu'on dit. Ça faisait surtout flipper ma mère, mes profs, etc., et il y avait une énorme pression à rentrer dans la norme dès l'enfance qui nous a – je crois là encore ne trahir personne – beaucoup abîmées. Cela nous a fait penser dès

l'enfance qu'on était dans le camp des indignes, et dans le camp de ceux qui devaient toujours négocier pour avoir accès à la dignité, puisque notre poids nous empêchait l'entrée dans la norme. Et comme c'est dans la norme qu'on a accès à la dignité, à la bienveillance, aux soins, et à tout ce genre de choses, je crois qu'on a appris très tôt dans notre enfance à négocier notre dignité au prix de notre alimentation, de nos choix alimentaires et de notre poids. C'est une sacrée leçon à recevoir quand on est un enfant, c'est évidemment formateur de nos traumatismes, de nos caractères, de nos peurs à l'âge adulte.

S'il y a un message qu'on répète souvent chez Gras Politique, c'est : « ne mettez pas vos enfants au régime ». Déjà ne mettez personne au régime parce que, ce n'est pas nous qui le disons, c'est l'OMS : ce sont des échecs entre 95 et 98 % du temps. C'est-à-dire que si vous faites un régime aujourd'hui, dans 5 ans vous aurez certainement repris tout le poids que vous allez perdre et vous en aurez gagné en plus. Et en plus, les régimes dans l'enfance sont vraiment délétères et stigmatisent les enfants, les mettent dans des positions d'indignité qui sont terribles et ils s'accompagnent évidemment d'une grossophobie familiale, scolaire, médicale qui est très forte.

Ça c'est l'intro du podcast : on va parler de régimes, et s'il vous plaît ne mettez pas vos enfants au régime parce que vous avez l'impression qu'ils sont un peu plus ronds que la norme, qu'ils sont plus grands, plus je ne sais quoi. Ce n'est pas une solution, et en tout cas ce n'est jamais de la faute de l'enfant s'il est différent. Déjà il n'y a pas de faute à être différent, et ce n'est pas de la faute de l'enfant s'il a des kilos en trop. C'est à vous, parent, de vous interroger sur votre relation avec le corps de votre enfant et sur ce que vous projetez sur le corps de vos enfants en termes d'idéal, de réussite un peu fucké pour que ça vous mette à ce point dans l'angoisse que votre enfant soit un poil différent. Voilà ça c'était la petite mise au point de début de podcast [rires] à bon entendeur, salut !

Donc je voulais parler de régimes aujourd'hui. C'est marrant parce que quand on se retrouve entre personnes grosses un peu militant·e·s sur la question de la grossophobie, ce ne sont pas des sujets qu'on aborde parce qu'on a pas envie d'en parler, parce qu'on en a parlé toute notre vie et que ça suffit.

**Koulma** : On en a marre !

**Daria** : On en a marre, on en a gros. Je me souviens quand je travaillais encore en entreprise et que j'avais des collègues, c'était vraiment très dur parce que je me retrouvais à la pause déjà avec des gens que je ne connaissais pas ou qui étaient de vagues collègues, à devoir écouter leurs histoires de régimes. Souvent des meufs qui étaient en plus parfaitement dans la norme, minces,

vraiment sans aucun problème de poids mais qui investissaient, je ne sais pas, 4 heures de leur journée, tous les jours, à disséquer ce qu'elles mangeaient, ce qu'elles ne mangeaient pas, ce qu'elles allaient manger dans 3 jours parce qu'elles allaient sauter le déjeuner ce jour-là et pourquoi elles avaient choisi de prendre des brocolis plutôt que des nouilles parce que tu comprends il y a 3 jours elle avait mangé un quignon de pain... C'était vraiment incessant.

**Eva :** Moi ce que je voudrais dire là-dessus et ce que je trouve assez révélateur et cynique, c'est que – j'ai le mauvais goût d'être soignante – quand on prend notre pause dèj au taf avec des aides soignantes, des infirmiers, des médecins, et bien ça ne déroge pas à la règle. Je trouve ça quand même assez intéressant de noter que même dans le secteur du soin, les nanas ne dérogent pas à cette règle, alors même qu'on est censées savoir que les régimes, ce n'est pas bon pour nous.

**Daria :** Ce qui est intéressant c'est que là on parle de nanas, de femmes – on ne dit pas du tout ça pour stigmatiser les femmes ou les minorités de genre qui pourraient être obsédées un petit peu par cette question du régime – ce sont plutôt des gens qui sont victimes d'un système. Un système qui pourrait s'appeler l'industrie du régime, et je vais dire un gros mot mais aussi la suprématie mince. Parce qu'il y a quand même une organisation de la supériorité mince dans nos sociétés qui me permet, je crois, même si je sens que ça va faire hérissier des poils sur le dos, de parler de suprématie mince. Alors on vous voit déjà venir dans les commentaires et sur Twitter parler de « not all minces » avec des gros hashtags – vous trouverez pas ça chez nous, donc si on a envie de dire « les minces » et pas « not all minces », on va le faire. Voila, prenez-en de la graine.

Si je vous parle d'industrie du régime, est-ce que ça vous parle ? Est-ce que vous avez déjà souscrit à des grandes enseignes de régime comme Weight Watchers, Comme j'aime, Dukan, Ducon, toutes sortes de choses ?

**Eva :** Alors moi je n'ai jamais souscrit à ça, en revanche je crois bien que ma mère, quand j'étais plus jeune, a souscrit à des machins comme ça. Moi – parce que j'ai plus de 30 ans – je me souviens de Slim Fast.

**Daria :** Haaan... Qu'est-ce que j'en ai bouffé des shakers de Slim Fast...

**Eva :** C'était dégueulasse et c'était horriblement cher.

**Daria :** Oui c'était extrêmement cher, et c'était en plus vraiment la non-éducation alimentaire par défaut : on ne t'apprend rien, on met de la poudre dans un shaker, tu bois ça, c'est dégueulasse, t'as encore faim. Ça coûte la peau du cul et en plus ça ne t'apprend rien ni sur ta faim, ni sur tes besoins nutritionnels, ni sur la manière de t'alimenter selon ton budget... C'est vraiment incroyable. Koulma tu as eu des expériences dans ce sens-là toi ?

**Koulma :** Oui, moi j'ai eu l'expérience de la fabuleuse traversée dans la chrono-nutrition.

**Daria :** Waouh.

**Koulma :** Là tu n'as pas de souscription à proprement parler, mais par contre des barres hyperprotéinées qui coûtent hyper cher.

**Daria :** C'est un peu un dogme, il y a un truc dans la chrono-nutrition.

**Koulma :** Il y a un gros dogme.

**Daria :** Tu peux nous expliquer rapidement ce que c'est ?

**Koulma :** Alors les adeptes te diront que ce n'est pas un régime mais que c'est un « mode de vie alimentaire ».

**Daria :** Ah, tu veux dire comme le rééquilibrage alimentaire ?

**Koulma :** Comme un rééquilibrage, on adore ce mot.

**Eva :** Le « jeûne intermittent »...

**Koulma :** C'est un régime qui consiste à manger des choses dans un certain ordre, à une certaine heure, etc., et c'est surtout un bon prétexte pour te faire acheter plein de barres hyperprotéinées. J'ai aussi ce souvenir d'être allée consulter des gens, des soignants, qui avaient fait une spécialité de la chrono-nutrition.

**Eva :** Oh my god.

**Koulma :** Et donc mes parents, qui ne roulaient pas sur l'or, payaient des consultations à 80-90 € et on faisait 50 km pour y aller. Il y a l'argent que tu mets dans la souscription au régime lui-même et puis il y a aussi tout ce qui va autour.

**Eva :** Moi je me souviens avoir passé des après-midi entiers dans des services de nutrition quand j'étais gamin, qui ne m'apprenaient rien et qui ne m'ont pas fait perdre de poids. En tout cas, s'ils m'ont fait perdre du poids à un moment, ils me l'ont fait reprendre puissance 1000. Je me souviens n'avoir rien appris parce qu'en réalité on te dit des banalités, ou alors des choses qui ne sont pas forcément applicables par un gamin si le parent n'est pas avec. Et de toute façon, ils ne prennent pas en compte ce qui pourrait être de l'ordre des troubles du comportement alimentaire, donc en réalité c'est pisser dans un violon.

**Daria :** Je trouve assez intéressant que dans vos deux histoires revienne la question du coût du régime. Parce que se mettre au régime, ce n'est pas juste supprimer des aliments d'une alimentation qu'on aurait déjà, c'est « changer ses habitudes alimentaires », « devenir une personne plus pure, plus morale, plus saine ». Évidemment une personne qui rentre dans l'économie du régime et qui va acheter soit les produits qui sont « brandés » par le régime du moment – donc les produits Weight Watchers, les produits (j'ai oublié le nom – Mongalet, Monsanto, Monseigneur ? Je ne sais plus...), les produits Dukan, etc. – soit il faut acheter de la sève de bouleau et des graines de Chia parce que c'est comme cela qu'on fait les régimes maintenant.

Ça engendre des dépenses, et effectivement – ce que tu disais Koulma est super intéressant – il y a le fait qu'aujourd'hui il faut bien faire la différence entre un·e diététicien·ne et un·e nutritionniste. Il y en a un·e qui est médecin et qui donc peut être accessible au remboursement par la sécurité sociale, et il y a l'autre qui a fait un BTS, qui n'est pas médecin et qui n'est donc pas accessible. Ce sont parfois des gens qui pratiquent des tarifs qui sont prohibitifs pour les personnes qui n'ont pas le budget et qui en plus demandent un suivi très régulier, donc avec une dépense de santé qui peut être très lourde sur un budget.

**Eva :** Par ailleurs je vous invite à demander le nombre d'heures de nutrition dans les études de médecine, vous serez assez surprise de voir à quel point c'est un volet presque passé sous silence, ils doivent avoir trois modules et demi sur toutes leurs années d'étude.

**Koulma :** Je pense à autre chose qu'on n'a pas évoqué, mais il y a les bouquins aussi. Ce serait intéressant d'avoir accès aux chiffres et à la thune que se font les gens qui éditent des bouquins autour des régimes parce que je pense que c'est un gros business, et c'est aussi souvent la première dépense.

**Daria :** Quand on voit que le père Dukan avec son régime débile hyper-protéiné a pu tranquillement se faire radier de l'Ordre des médecins sans souffrir aucune perte financière, et qu'il vit maintenant très tranquillement de la vente de ses galettes de son industrielle et de ses livres, on sait que oui il fait bon faire croire aux gens qu'on va les faire maigrir. C'est vraiment une manne sans fin, un peu comme l'industrie du bien-être, l'industrie du zen, etc. : on promet aux gens qu'ils vont atteindre le goal d'une vie, et pour les femmes et les minorités de genre ça peut être la minceur, parce qu'il y a vraiment ce goal de la minceur. Quand est-ce que vous avez compris que vous ne seriez jamais minces, vous ?

**Eva :** Avant même d'être grosse je crois. [rires]

**Daria :** Oui moi aussi je crois.

**Eva :** Je crois que oui, très jeune – je dirais petite adolescence – j'ai compris que c'était mort pour moi. Mais j'avais quand même cette espèce de goal, de rêve, finalement, d'être un jour mince – mais je savais que c'était mort pour moi.

**Koulma :** Oui, je crois qu'on le sait toujours un peu au fond de soi, mais moi ça ne fait pas très longtemps que j'ai vraiment fait le deuil de la minceur – j'emploie ce mot-là qui est assez fort, mais je pense que c'est un vrai deuil à faire.

**Daria :** Oui parce que souvent avec la minceur, on sait qu'avec le poids vient notre valeur – en tout cas c'est ce que la société nous renvoie en permanence. On est pesées à l'aune de notre réussite selon notre poids. Donc on se dit toujours – enfin moi je me dis toujours – « si j'étais mince j'aurais un boulot plus intéressant » ou « j'aurai un boulot tout court », « j'aurai plus d'ami·e·s », « je sortirai dans des endroits mieux », « je serai une autre personne », etc. Et on se met à fantasmer quelqu'un qui n'est pas nous, et qui sans doute ne nous intéresse même pas de devenir. On est pris par ces injonctions de la société à performer la minceur, à performer la réussite, à performer le bien-être. Et ça nous dépasse complètement, c'est comme une vague de tsunami qui nous dévaste malgré les idéaux qu'on peut avoir, malgré l'authenticité qu'on essaye d'avoir par rapport à nos ressentis et à nos corps. C'est très difficile de faire digue quand les injonctions viennent t'attaquer.

**Koulma :** Donc évidemment c'est face à ça que la promesse des régimes nous donne envie.

**Daria :** Évidemment. Il y a eu un petit tournant récemment dans les régimes parce que je crois que les personnes mises au régime du monde entier, notamment les Fat activists – les activistes contre la grossophobie – ont fait beaucoup de bruit. Et puis il y a quand même un certain courant de santé qui commence à dire que les régimes, c'est pas top. Et grâce à notre grand allié – je dis ça de manière extrêmement ironique – le body positive, il y a eu toute une nouvelle vague de régimes qui n'en sont pas qui est arrivée. Ça devient des « modes de vie », un « changement radical pour une vie meilleure », tout ce genre de choses parfois couplé à une espèce d'ambition pseudo-écologiste où on va à la fois sauver la planète, sauver son foie, sauver sa rate, maigrir, devenir des gens incroyables et des surhommes capables de tout. Vraiment une espèce d'hygiénisme très bizarre et très en vogue.

**Eva :** Moi j'ai l'impression, au-delà de ce que tu dis et qui est absolument vrai, que ça s'enrobe aussi d'une espèce de spiritualisme qui flirte avec la réappropriation culturelle, et peut-être des dérives qui pourraient intéresser nos copains de la Miviludes.

**Daria :** Oui bien sûr. Pour revenir sur le coût des régimes, j'avais une petite statistique qui me semblait intéressante qui concerne Weight Watchers. Pour moi – je ne sais pas si ce n'est que pour moi – j'ai l'impression que c'est la bête ultime à abattre, c'est le boss de fin, c'est vraiment « le » régime ultime. Il y a une statistique de l'Université de Singapour en 2014 qui a découvert que les gens qui perdaient du poids – avant de le regagner – avec Weight Watchers, perdaient environ 2,5 kilos par an. Ils ont donc fait un ratio avec le prix dépensé et ils ont découvert que chaque fois que les membres perdaient 500 grammes, ça leur coûtait 75 dollars : le kilo perdu avec Weight Watchers te coûte donc 150 dollars. Il y a un vrai prix du régime qu'on peut quantifier au kilo de gras perdu : je trouvais que c'était une statistique super intéressante qui remet un peu les choses en face.

**Koulma :** Oui, surtout que ces dépenses-là sont souvent faites par des gens précaires.

**Daria :** Absolument. Je suis allée un peu fouiller sur le site de Weight Watchers avant de faire le podcast, et j'ai lu leurs conditions générales d'utilisation. Il y a un truc qui m'a hallucinée : une des choses qui arrive très vite c'est que Weight Watchers interdit la participation dans les programmes d'amaigrissement aux personnes de moins de 18 ans. Alors qu'on sait que récemment, sous l'impulsion notamment de Michelle Obama, ils ont été les premiers à proposer une app de comptage calorique pour les adolescent·e·s. Elle a été retirée suite au tollé que ça a fait médiatiquement, mais ils étaient quand même partis pour le faire. Et c'est surtout interdit aux individus qui ont été diagnostiqués, ou médicalisés, ou soignés pour de l'anorexie ou de la boulimie.



**Eva :** Ça veut bien dire ce que ça veut dire.

**Daria :** C'est incroyable, quand on sait le nombre de personnes grosses ou avec des problématiques autour de l'alimentation qui sont en souffrance avec des troubles du comportement alimentaire – de l'anorexie, de la boulimie, de l'hyperphagie, du binge-eating – évidemment c'est cette population-là qui est la première concernée par les régimes. Et ce qui est intéressant, moi j'ai toujours ce questionnement quand je vois des pubs pour les régimes : est-ce que vous voyez des vrais gros dans les pubs pour les régimes ?

**Eva :** Jamais. Jamais.

**Koulma :** Non, c'est Benjamin Castaldi qui nous vend les régimes maintenant.

**Daria :** Exactement, il y a Benjamin Castaldi, qui n'est pas gros – ou peut-être qu'il avait repris deux fois du dessert et qu'il avait pris un kilo parce qu'il était pas parti au ski cette année – mais il n'y a jamais de vrai gros dans les pubs pour les régimes. C'est toujours des gens qui ont l'air parfaitement normaux mais qui ne sont pas encore « le meilleur eux-mêmes », qui ne sont pas encore la version finale d'eux-mêmes, mais qui peuvent devenir meilleurs s'ils arrivent à mincir. Et c'est incroyable ! Je me demande aussi : du coup nous, les gros et les grosses, pourquoi est-ce qu'on se reconnaît dans ces gens-là et pourquoi est-ce qu'on cède à ces sirènes-là ?

**Eva :** Parce que je pense qu'on a le fantasme de nous-mêmes, d'un « nous fantasmé ». C'est ce qu'on disait au début du podcast : on a encore cette espèce d'image de ce qu'on veut être, un autre nous-même.

**Koulma :** Oui, je crois que ça traduit surtout l'idée que ça s'inscrit dans un régime capitaliste et qu'il faut s'adresser à un max de gens possible. Du coup on ne va pas mettre de gens trop gros parce que ce serait trop segmentant, il faut vraiment taper sur une part de marché qui est large.

**Eva :** Et puis de la même façon qu'on ne montre pas de vraies règles, de vraies rides, de vrais poils quand on veut vendre des protections périodiques, de la cire ou je ne sais quoi, on ne montre pas de corps gros. Donc on fait encore partie de « l'inmontrable ».

**Daria :** Je pense que c'est très intéressant ce côté inmontrable. Ce qui me choque vachement c'est que souvent – enfin presque 95 % du temps – les pubs pour les régimes sont à destination des femmes.

**Eva** : Complètement.

**Daria** : L'industrie du régime et les grosses boîtes de régime comme « Comme j'aime », Weight Watchers, etc. perpétuent à la fois la grossophobie et le sexisme. Et pourquoi est-ce qu'on cherche à faire maigrir les femmes ? Pour qu'elles deviennent des objets sexualisables.

**Eva** : Pour qu'il y ai aussi un contrôle sur leurs corps.

**Daria** : Contrôle sur leurs corps, qu'elles deviennent "baisables" – je suis désolée de dire les mots.

**Eva** : Oui complètement.

**Daria** : Qu'elles rentrent dans la norme de baisabilité, pour qu'elles deviennent des partenaires de vie idéales pour des hommes. Ça fait quand même marcher tout un système hétéro-patriarcal sexiste qui est hallucinant.

**Eva** : Complètement.

**Koulma** : Et ce sont aussi les femmes qui sont les personnes les plus prêtes à mettre de l'argent là-dedans.

**Daria** : Oui absolument.

**Eva** : D'ailleurs, ce n'est pas étonnant que la communication sur les régimes se fasse en grande partie dans les torchons féminins.

**Daria** : Ces mêmes torchons féminins qui sont responsables de la pression, en partie, que les femmes se mettent sur elles. Ce sont ces torchons féminins qui organisent la hiérarchie des corps féminins, ou en tout cas des corps non-masculins. Parce qu'il y a ceux qui ont le droit d'être mis en lumière, d'être dans les magazines, qui ont le droit à une représentation – et les autres. Si tu fais partie des autres, c'est toujours la même question de la dignité : tu n'es pas digne d'apparaître, tu n'es pas digne de représentation. Ça organise vraiment une hiérarchie des corps dans la société qui est d'une violence rare. J'ai 40 ans, je suis la plus vieille autour de la table, et j'ai passé des années sans voir une personne grosse à la télévision. Et encore, je suis blanche, c'est pareil pour les personnes racisées. Il y a vraiment un déni de représentation des minorités

qui est hallucinant et qui est criminel. Je pense que ça fait du mal aux gens et ça perpétue un système qui ne favorise que les dominants et les expressions dominantes de corporalité.

**Eva :** Du coup ils nous ont exclu de leur société, et manque de bol on finit par s'organiser. Peut-être qu'un jour on fera la révolution ?

**Koulma :** Peut-être...

**Daria :** Pour revenir sur Weight Watchers – parce que c'est un petit peu ma marotte du jour vous l'avez compris – est-ce que vous savez qui est le propriétaire principal de Weight Watchers ?

**Eva :** Je sens que ça va nous faire rire...

**Daria :** Pendant très longtemps le principal propriétaire actionnaire, parce qu'évidemment Weight Watchers est coté en bourse, et bien c'était Heinz.

**Eva :** Oh non.

**Daria :** Le monsieur du ketchup.

**Eva :** Ah bah bravo ! [rires]

**Daria :** En fait Heinz ce n'est pas seulement le ketchup, c'est évidemment un très gros groupe agroalimentaire industriel. Pour moi c'est comme les blagues « quel est le comble du jardinier ? », tu vois ? Si on faisait « quel est le comble du régime amincissant ? » ce serait « qu'il soit détenu par un groupe d'agroalimentaire » parce que c'est vraiment cynique.

**Eva :** Ils mangent à tous les bouts en fait.

**Daria :** C'est tellement ironique que ça en est cynique.

**Eva :** Il nous fait grossir, il nous fait maigrir, c'est sans fin : le mec est un génie de l'économie en fait.

**Koulma :** Le capitalisme est bien fait : ça offre le problème et la solution au problème.

**Daria :** Absolument. Et quand on sait que les grands groupes agroalimentaires sont aussi des lobbys hyper puissants, notamment en termes de culture, de la bouffe pour les cantines... Je ne sais pas si vous connaissez cette l'histoire de « la pizza est un légume aux États-Unis » ? À cause du lobby agroalimentaire qui voulait continuer à faire manger des pizzas aux écoliers – et donc à gagner de l'argent – les lobbyistes à Washington ont réussi à inscrire la pizza dans la liste des légumes. Donc on peut servir aux enfants aux États-Unis de la pizza accompagnée de frites, et ça rentre dans leur plan diététique parce que la pizza est un légume. [rires] C'est quand même hyper drôle ! Parce que tu comprends il y a de la tomate, il y a du blé, donc oui c'est un légume.

**Eva :** C'est une ratatouille un peu revisitée, finalement.

**Daria :** Après, moi je pourrais être lobbyiste : je peux justifier plein de plats comme ça en disant « mais enfin c'est du blé, je ne comprends pas » [rires] « c'est de la céréale tout va bien ». Mais oui c'est hallucinant. Ce qui est encore plus insupportable, c'est que ces énormes entreprises, ces conglomerats hyper puissants et hyper riches, qui dirigent notre façon de nous alimenter, ont aussi le pouvoir sur les prix qu'ils mettent dans l'alimentation. Ils donnent de la merde à manger aux gens qui sont précaires, et ils donnent de la merde qui est beaucoup plus chère aux gens qui ont plus les moyens de l'acheter. Il y a vraiment un système ignoble autour de ça.

Et ces gens-là, dans le marketing, nous font croire que la minceur et la santé sont uniquement de notre faute. C'est-à-dire qu'on est sur une responsabilité complètement individuelle de la santé et de la minceur. Ça n'a rien à voir ni avec l'organisation du gouvernement, ni avec ce qu'on trouve dans les supermarchés – donc la responsabilité des grandes boîtes et de l'agroalimentaire. Donc on se retrouve dans une position où on est responsables, nous, de la minceur, de la forme, de ce qu'on mange, tout devient moral, comment on achète, comment on se nourrit, etc.

Je ne sais pas ce que vous en pensez : est-ce que vous pensez que choisir ce qu'on mange est un problème de riches ou est-ce que tout le monde peut le faire ?

**Eva :** Je pense que dans une certaine mesure c'est un truc de privilégiés de choisir ce qu'on mange, oui.

**Koulma :** Oui, c'est complètement un choix de privilégié. C'est-à-dire que quand on est précaire – et d'expérience – quand on va dans les banques alimentaires, on choisit ce qu'on peut manger dans des petits rayons de nourriture qui ne montrent pas une grande diversité de produits. On a

cette même culpabilisation : « c'est à toi d'opérer de bons choix nutritionnels » mais par contre l'offre n'est pas là.

**Daria :** Oui, je crois à ce que tu racontes Koulma. Est qu'il y avait une culpabilisation des accompagnants de la banque alimentaire, qui avaient un avis sur ce que tu pouvais choisir comme produits ?

**Koulma :** Oui, j'ai des expériences dans les Restos du cœur, je ne sais pas si c'est partout pareil. J'ai souvenir d'avoir été accompagnée par les personnes qui t'aident à remplir ton panier quand tu te sers et qui te prodiguent des conseils nutritionnels. Alors déjà tu n'es pas en état de les recevoir, et surtout ce n'est ni le lieu ni l'endroit. Les produits des banques alimentaires sont connus pour être, sur le plan nutritif, très pauvres. On privilégie le prix-calorie, c'est-à-dire que des biscuits dégueulasses vont plus te nourrir et te rassasier qu'une pomme.

**Eva :** Et puis qui sont ces gens qui prodiguent ces conseils et d'où tiennent-ils leurs conseils ?

**Koulma :** Ce sont des bénévoles à qui, à mon avis, on dit de dire cela. Parce qu'ils ont affaire à un public pauvre, donc souvent gros en tout cas.

**Eva :** Bien sûr. Par exemple dans les supermarchés, c'est clairement un truc de privilégiés : quand tu as le choix entre un steak à 12 balles ou un paquet de cordons bleus surgelés où tu en as 12 pièces pour 4 euros, quand tu es mère de famille célibataire avec 4 enfants, le choix est vite fait. Ou même quand tu es étudiant·e ou une personne précaire, évidemment que le choix de la bonne bouffe, ou en tout cas de la...

**Daria :** C'est marrant parce que même nous on n'arrive pas à s'en débarrasser : il y a la « bonne bouffe » et la « mauvaise bouffe », il y a les « bons mangeurs » et les « mauvais mangeurs », il y a les « bons consommateurs » et les « mauvais consommateurs ».

**Eva :** C'est ça ! En tout cas la nourriture qui serait nutritionnellement acceptable est pour les personnes privilégiées. Mais ça c'est quelque chose que les gens ont vachement de mal à admettre. Parce que tu as toujours une espèce de compte de végan ou de végétarien ou je ne sais quoi qui va...

**Daria :** No offense.

**Eva :** No offense !... qui va te dire « t'a qu'à éliminer la viande de ton panier, acheter un kilo de carottes ça revient moins cher que d'acheter un kilo de raviolis ». Mais c'est encore nier la réalité de la personne précaire – je reviens encore avec ma mère de famille célibataire avec 4 enfants – est-ce qu'elle a le temps, après avoir fait les 3 × 8 à l'usine ou après avoir fait sa journée de boulot comme caissière ?

**Daria :** Et peut-être que tu n'aimes pas les carottes.

**Eva :** Peut-être tu n'aimes pas les carottes en plus, bon ça donne les fesses roses [rires] tu me diras c'est peut-être un argument de vente ?

**Koulma :** J'ai l'impression qu'il y a cette idée préconçue qu'un régime est forcément de l'ordre de la frugalité : on enlève et du coup ça coûte moins cher. Or, on se rend bien compte – et les études nous le prouvent – que le régime coûte de l'argent et est une dépense supplémentaire.

**Daria :** Donc on est complètement coincé·e·s parce qu'on est rendu·e·s responsables de nos choix alors qu'on a pas le choix. C'est très compliqué comme position, et en même temps c'est sur ce paradoxe-là que tient toute l'industrie des régimes, et aussi toute la rhétorique néolibérale autour de « la santé ? Ce n'est pas la responsabilité du gouvernement, c'est votre responsabilité, si vous mangez 5 fruits et légumes par jour vous serez en bonne santé, on n'a pas à ouvrir des lits à l'hôpital puisque vous mangez 5 fruits et légumes par jour ». [rires]

**Eva :** Ni à payer plus cher les infirmiers...

**Daria :** Je grossis évidemment le trait – enfin je le grossis un petit peu, mais ce n'est pas très grave on est dans Matière Grasse. Il y a quand même ce truc de « si vous faites ce que vous avez à faire, normalement, nous c'est pas notre problème ».

**Eva :** Et ça donne les aberrations de type « Manger bouger » quand on te vend des Petits Lu.

**Daria :** Et encore, quand on te vend des Petits Lu bons. Mais je reprends un exemple de banque alimentaire : on a à Gras Politique quelqu'un qui travaille dans une association de banque alimentaire et qui nous raconte qu'elle est obligée, quand elle fait des distributions alimentaires, de donner des dépliants « Manger bouger ». Sinon elle se met hors la loi, ou alors elle se prive de subventions si elle ne les donne pas en même temps que la nourriture. Alors qu'on sait aujourd'hui que les gens qui viennent en banque alimentaire, ce ne sont pas des gens qui viennent chercher du poivre du Sichuan parce qu'ils n'en trouvaient pas au Franprix du coin. Ce

sont des gens qui sont en grande précarité, qui prennent ce qu'il y a parce qu'ils ont faim et qu'ils ont besoin de manger. Même ces gens-là qui n'ont rien, on vient les faire chier en disant « Manger bouger ». En plus on les prend pour des cons, parce que ce n'est pas parce qu'ils n'ont rien à manger qu'ils ne savent pas qu'il faut manger bouger ! C'est vraiment incroyable.

Et pour revenir à ma tête de Turc du jour qui est Weight Watchers, on a dit que c'était Heinz qui était d'abord le grand propriétaire. Maintenant Heinz est un actionnaire minoritaire, mais rassurez-vous pour lui, il a gardé toute la manufacture des produits. Donc souvent quand vous achetez du pain ou des plats Weight Watchers, c'est produit par Heinz et c'est une très grande partie de l'argent que récolte Weight Watchers. Parce qu'on peut manger la marque sans y être inscrit et sans adopter un régime. Je vois plein de gens, à midi, hop un petit plat Weight Watchers : « il y a seulement 356 calories dans mon pavé de colin surgelé, c'est trop bien ». Donc là on leur donne de l'argent et on donne de l'argent à Heinz. Maintenant Weight Watchers appartient majoritairement à une société d'intérêt et de placements qui est en fait une grande famille luxembourgeoise, héritiers de l'industrie sucrière... Donc ça aussi ça me fait rire. [rires] On est vraiment dans une ironie complète.

**Koulma** : Bravo. On adore.

**Daria** : Comment peut-on arrêter les grandes entreprises ? Après vous allez me dire que ce sont de trop grandes questions pour un tout petit podcast... Comment on met fin au capitalisme ?

**Eva** : La révolution les enfants.

**Daria** : [rires] À part tout cramer... Je trouve dommage – enfin si vous voulez garder « manger bouger » en bas des pubs OK – est-ce qu'on ne pourrait pas militer pour un autre bandeau qui dirait « On vous ment. Ceci n'est pas vrai. »

**Koulma** : Oui, « Publicité mensongère ».

**Daria** : Il y a plusieurs études universitaires sur Weight Watchers qui ont été faites qui prouvent vraiment qu'ils ont intérêt à ce que vous reveniez. Parce qu'ils gagnent de l'argent quand vous échouez à perdre : vous donnez de l'argent à une entreprise qui veut vous faire échouer.

**Koulma** : Évidemment.

**Daria :** Quand on l'écrit noir sur blanc c'est quand même flippant. À part si on a des kinks particuliers – et c'est OK – on ne donne pas de l'argent à quelqu'un pour avoir mal. Il faut le savoir, c'est conscient et fait avec joie. Mais sinon, on ne donne pas son argent à quelqu'un qui vous nique par-derrière sans vous prévenir. Le consentement, d'abord, s'il vous plaît. Je pense vraiment qu'il faut que les gens se rendent compte : chez Weight Watchers plus vous revenez, plus ils sont contents. Et si vous revenez, c'est que vous n'avez pas assez perdu de poids, que vous en avez pris ou que vous avez échoué dans votre objectif.

Un autre truc super intéressant, c'est qu'il y a eu un sondage sur qui travaille chez Weight Watchers. Parce que ça fonctionne un peu – j'ai pas envie de dire une entreprise pyramidale, mais il y a quand même un peu cette ambiance-là : ce sont les gens qui ont perdu du poids avec eux, ou qui sont en train de perdre du poids avec eux, qui sont animateurs ou animatrices des réunions Weight Watchers. Ces fameuses réunions où tu montes sur la balance et on t'applaudit autant de fois que tu as perdu de kilos ou ce genre de choses, qui sont parfaitement humiliantes, on ne va pas se mentir. Ce n'est pas une secte, je ne veux pas qu'on me tape sur les doigts, mais il y a quand même un esprit où les gens les plus investis à te faire revenir sont des gens qui croient au produit. Alors qu'on sait que le produit échoue.

C'est vraiment une entreprise de dupes de A à Z. On voit dans les statistiques que les gens qui travaillent pour Weight Watchers à bas échelon sont notamment les animatrices de réunion – et je dis animatrice parce que c'est souvent uniquement des femmes. Des femmes qui sont exploitées par une entreprise qui leur fait du mal, pour vendre du mal à d'autres femmes comme elles. Donc on est vraiment dans un paradoxe et dans un enfermement qui est hallucinant.

**Koulma :** Ça ne m'étonne pas beaucoup ce que tu racontes. Je me rappelle à quel point c'était vendeur pour moi que d'ancien·ne·s gros·se·s me vendent quelque chose qui avait fonctionné pour elles ou eux. Ce sont des prescripteurs et prescriptrices redoutables.

**Daria :** J'ai toujours ce truc quand je vois un nouveau compte Instagram se créer du genre « Fat for fit, suivez ma renaissance ». C'est affreux : j'en ai quelques-uns en mémoire, je les suis parce que pourquoi pas, pour voir comment ça va, etc. Et puis au bout de 6 mois ça s'arrête de poster. Parce que la performance de la réussite s'est arrêtée et qu'on a plus rien de « noble » – entre guillemets – à montrer, donc on se retire, puis on crée un compte « Je suis gros et ça va.com ».

Il y a vraiment ce truc, un peu comme les gens qui viennent de sortir de chirurgie bariatrique qui postent à grand renfort de « tout est beau, tout est génial, je perds plein de poids, c'est la survie » et qui au bout de 6 mois postent de moins en moins. Peut-être qu'ils ont des petits soucis, tu



sens que le compte médias s'étirole, on poste de moins en moins la réussite. Je trouve qu'il y aurait une vraie étude à faire autour du moment où on poste et du moment où on s'arrête dans ce genre de situations.

**Koulma :** Et la façon dont on poste aussi : c'est-à-dire que ces photos avant/après, on en peut plus.

**Eva :** C'est en réalité hyper délétère pour les autres personnes. Il y a évidemment tout un pan économique sur l'industrie du régime, on joue avec les personnes qui souscrivent à ce genre de choses. Il y a aussi le fait que les régimes, à une certaine échelle – même assez rapidement – peuvent induire de vrais problèmes de santé hyper graves : les gens sont dans la privation, dans des carences, et en termes de santé mentale c'est une catastrophe. Il y a tout ce pan-là qui est complètement passé sous silence. Là où madame ma voisine voudra perdre 3 kilos avec Weight Watchers, elle se retrouve à en perdre 3 et à en reprendre 6 dans un an. Elle se met en échec perpétuel avec tout ce que ça peut comporter en termes économiques, en termes de santé mentale, et c'est désastreux à tout point de vue.

**Daria :** Complètement, je crois qu'on commence juste à parler de ça, et des troubles du comportement alimentaire notamment, qui ne sont pas les seuls écueils liés au régime. Il y a notamment toute la phase du régime où tu ne manges plus avec personne parce que tu manges ton plat. Alors Weight Watchers ils te disent « vous pouvez aller au restaurant, car vous pouvez calculer vos points grâce à la calculatrice que vous payez seulement 19 €99 ». Tu la sors de ton sac pour dire « alors 100 g de poulet, ça fait tant de points, et la crème par contre c'est un pêché et j'ai le droit qu'à 3 pêchés par semaine... j'en suis à déjà à mon 2<sup>e</sup> pêché, est-ce que je vais sacrifier mon pêché pour pouvoir manger avec mes collègues ou pas ? ». Ça devient vraiment la petite économie de la calorie, c'est vraiment une horreur.

**Koulma :** Et encore, j'imagine qu'aujourd'hui il y a des applications payantes qui te permettent de faire ça. J'ose à peine imaginer.

**Daria :** Bien sûr. Je voulais vous citer une parole de l'ancien directeur financier de Weight Watchers qui s'appelle Richard Samber. Il y a eu un documentaire qui s'appelle « The men who made us thin » – les hommes qui nous ont fait minces, qui nous ont fait maigrir – où il expliquait que ce sont les consommateurs qui ne perdent pas de poids ou qui en gagnent qui font l'argent de Weight Watchers. Il résume ça en disant « that's where our business comes from : from fat people who can't lose weight » – c'est là d'où le business vient : des gros qui ne peuvent pas perdre de poids. On est sur des directeurs financiers qui savent exactement à quelle cible ils

s'adressent : c'est l'économie du désespoir, du sexisme, de la désirabilité mise en question des femmes. Parfois c'est aussi une question de survie parce qu'il y a des tas de gens qui sont persuadés que s'ils étaient minces, ils trouveraient plus facilement un travail. Ils ont sans doute raison parce qu'on sait que la grossophobie à l'embauche, dans le milieu professionnel, existe. C'est terrible de jouer sur toutes ces choses tellement importantes juste pour de l'argent. Mais est-ce que je ne résume pas le capitalisme, là ? [rires] Est-ce qu'on enfonce pas des grosses portes ouvertes ? Sans doute.

**Eva :** C'est ça qui est ahurissant : à quel moment peut-on croire qu'une entreprise qui est cotée au CAC40 fait de la philanthropie ? Évidemment que l'intérêt de ces gens-là est de gagner du pognon, pas de nous faire maigrir. Je ne jette pas la pierre – je ne jette la pierre à personne parce que moi la première j'ai fait ces régimes-là – mais il faut vraiment qu'on se dise que ces gens ne sont pas là pour notre bien, Weight Watchers c'est pas l'AP-HP.

**Daria :** Mais on peut parler de l'AP-HP.

**Eva :** On peut aussi parler de l'AP-HP, j'ai beaucoup à en dire.

**Daria :** Enfin sans parler de l'AP-HP, est-ce qu'on peut parler des régimes prescrits par des médecins ? Est-ce qu'ils sont mieux que les régimes de Weight Watchers ?

**Eva :** Déjà – c'est ce que je disais avant – le nombre d'heures de nutrition dans le cursus médical ce n'est vraiment pas grand-chose. Et en général ils enfonce des portes ouvertes : parce que les gros on a déjà fait énormément de régimes et on sait très bien, en général, composer des plats équilibrés. Ils sont complètement à côté de la plaque. Ils ne tiennent jamais compte des problématiques de santé mentale qui peuvent conduire à avoir une alimentation déséquilibrée, ou la précarité ou les ressources financières de la personne, ils ne prennent jamais en compte l'origine ethnique de la personne.

**Daria :** Tu racontais tout à l'heure en off quelque chose qui m'a semblé super intéressant, c'est que pendant un moment tu as travaillé dans un PASS. Ce sont les services de l'hôpital public qui accueillent les personnes qui n'ont pas de couverture médicale, donc notamment beaucoup de personnes exilées.

**Eva :** Oui.

**Daria :** Et qu'on donnait des cours de nutrition occidentale à ces personnes ?

**Eva :** Oui, on leur disait « il faut abandonner vos habitudes, il faut manger à l'occidentale ». J'ai entendu ces phrases-là. On disait à des gens qui ne sont pas occidentaux, qui ont mangé sans les blancs pendant des millénaires, comment manger. C'est aberrant.

**Daria :** Est-ce que c'était des gens qui avaient une problématique de poids ou c'était, tu crois, pour exercer un contrôle, pour dire que la France était aux Français et qu'il fallait manger comme des Français ?

**Eva :** Alors c'était spécifiquement dans un atelier qui était donné à des gens volontaires, qui considéraient eux-mêmes avoir des problèmes de poids, ou des gens à qui on proposait l'atelier parce qu'on considérait qu'ils en avaient. A priori ce n'était donc pas des gens minces. Dans ces ateliers, je n'ai vu qu'un homme en plusieurs mois, c'était quasiment que des nanas.

**Daria :** Oui et il ne faut pas oublier que toute la domesticité liée à la cuisine revient sur les épaules des femmes ou des minorités de genre. Donc de toute façon ce sont les femmes qui se coltinent l'éducation nutritionnelle, les courses, l'application Yakuza ou je sais pas quoi – pour voir si ton produit il est rouge ou vert, si tu as le droit de le prendre ou si tu es une ignoble personne si tu achètes un Kinder Bueno au lieu du Moulin Pivert biscuit vegan à 3 €50 les 6 pour le goûter du petit. Ce sont les femmes qui sont mises en face de ces dilemmes moraux extraordinairement importants chaque jour.

**Eva :** Et c'est ce qu'on nous apprend littéralement en école d'infirmière : quand on étudie l'éducation thérapeutique, évidemment on va te prendre l'exemple du diabétique à qui il faut réapprendre à manger. On te dit « ça ne sert à rien de parler de nutrition à un homme marié si sa femme n'est pas là, parce que c'est sa femme qui va prendre en charge les repas ». Donc il faut que la femme soit présente dans les ateliers où on parle de nutrition.

**Koulma :** Quand on se posait tout à l'heure la question des régimes prescrits par les médecins, moi j'ai la sensation qu'assez souvent on m'a juste dit « mincissez » ou « mincissez sinon vous mourrez », mais sans m'apporter de solution.

**Daria :** Moi souvent on m'a imprimé une feuille – qui était la même pour tout le monde – où on me disait « vous avez le droit à 25 g de pain ou 3 petits beurre ou 1 Krisrolls avec 10 g... » mais sans me demander ce que je mangeais, ce que je n'aimais pas manger, si je mangeais de la viande ou pas, si j'avais l'argent pour m'acheter des trucs ou pas, si j'avais un four chez moi ou pas. Les gens oublient ça aussi, que tout le monde n'a pas des cuisines suréquipées avec un four

à la vapeur ou tu peux faire je sais pas quoi – enfin les gens planent globalement. [rires] Je ne sais pas comment le dire.

**Koulma :** Oui et puis...

**Daria :** Enfin les gens, les dominants !

**Eva :** Les dominants planent beaucoup.

**Koulma :** Et assez souvent je me demande même si les médecins auxquels j'ai à faire n'ont pas moins de connaissances que moi en nutrition parce que j'ai l'impression d'être...

**Eva :** Mais c'est sûr !

**Koulma :...** j'ai l'impression d'être ultra calée à force de sensibilisation et de discours martelés autour de la nutrition. J'ai souvent l'impression d'être plus calée que les médecins auxquels j'ai affaire.

**Eva :** Mais c'est ça, on est – avec tous les guillemets qui s'imposent – « patients experts » dans l'obésité et dans la nutrition, beaucoup plus qu'un médecin généraliste qui en aura fait quatre heures et demie dans son cursus.

**Daria :** J'ai le souvenir d'être arrivée chez une médecin généraliste que je ne connaissais pas, parce que j'avais une angine. Évidemment avant de soigner mon angine, elle voulait soigner mon surpoids, donc elle me dit « il faut vous mettre au régime ». Je dis « non je ne veux pas faire de régime, j'ai des troubles du comportement alimentaire, j'en ai déjà fait plein, non merci ». Elle a dit « ah, je vais vous faire une lettre de recommandation pour l'hôpital Bécclère, vous allez vous faire un bypass ». Je lui dis « ah non je ne veux pas non plus me faire faire un bypass » et elle m'a dit « ah ben vous allez mourir ». Elle m'a vraiment dit ça dans le même souffle que « et prenez 2 aspegic », genre il n'y a pas de solution si je refuse ces deux solutions magiques qu'elle me propose – sans jamais m'avoir parlé, on ne se connaissait pas, c'était un premier RDV et j'étais dans son cabinet depuis 2 minutes 30. Si ce n'était pas un régime ou le bypass « et bien vous allez mourir » : c'est incroyable de prendre cette violence-là. Et surtout à quelle hauteur tu planes pour te permettre de dire ce genre de choses ? À quel point tu es déconnectée de la réalité du corps gros, de l'obésité, de ce qui se joue socialement, psychologiquement, physiquement, professionnellement et dans tous les domaines de la vie pour les corps gros pour te permettre ce genre de réflexion ?

**Eva :** Moi j'aimerais connaître – et sans cynisme aucun – la part de personnes hypocondriaques chez les gros. Combien de fois on a entendu ça, les gros, qu'on allait mourir d'une crise cardiaque à 20 ans, que notre cœur allait lâcher, qu'on allait avoir des prothèses de hanches, etc. ? J'aimerais vraiment savoir dans quelle mesure on est pas devenu tous hypocondriaques.

**Koulma :** Je pense que nous sommes légion.

**Daria :** Moi je représente fièrement la team hypocondriaque.

**Eva :** Je pense qu'on est au moins deux tiers à cette table. [rires]

**Koulma :** Et souvent cette phrase de « vous allez mourir » s'accompagne de « si vous ne faites rien ».

**Daria :** Oui, parce qu'effectivement c'est ta responsabilité.

**Eva :** Exactement.

**Daria :** C'est toi qui choisis de mourir en plus, c'est terrible. D'ailleurs il y a souvent cette rhétorique : « mais là tu te suicides à petit feu, tu vas t'étouffer dans ta graisse », vraiment des trucs immondes. Et c'est vraiment ta responsabilité, c'est ta volonté – en fait c'est toi qui refuses de maigrir alors que c'est si simple !

**Eva :** Ben oui, il suffit d'arrêter de manger.

**Daria :** Bitch please !

**Eva :** Il suffit souscrire à Weight Watchers, c'est ce qu'on dit depuis le début.

**Daria :** Ben oui ! Et pour finir sur le sujet des régimes, si demain vous avez une copine grosse qui vous dit « j'en ai marre, j'ai envie de maigrir, je fais tel régime », c'est quoi l'argument pour lui dire d'éviter ? D'ailleurs, est-ce que vous essayez de lui dire d'éviter, ou est-ce que vous pensez que chacun-e doit faire ses expériences et qu'on apprend de ses erreurs ?

**Eva :** Je dirais que c'est un peu au cas par cas, mais je lui sortirai la carte « Weight Watchers est là pour gagner de l'oseille, ils ne sont pas là pour te faire du bien » et les risques pour sa santé à

faire ce type de régimes. Parce qu'en plus les plats préparés Weight Watchers c'est de la merde, c'est que du sel, et les gens après ont plein de sodium.

**Daria :** On vous invite à regarder le scandale autour du régime « Comme j'aime » où on s'est rendu compte que c'était les mêmes plats que des plats préparés de mauvaise qualité alimentaire, qui étaient proposés en plus petites quantités [rires] pour que ça fasse moins de calories... donc c'était la grosse blague.

**Koulma :** Moi je crois qu'aujourd'hui on a de la chance quand même d'avoir les sciences qui appuient le fait que les régimes sont systématiquement des échecs. Et ces chiffres-là, je ne sais pas, ils sont si récents que ça ? Je ne me rends pas compte.

**Daria :** Non, ça va faire 30 ans qu'on le sait quand même.

**Koulma :** Mais ils ne sont pas montrés !

**Daria :** Le truc c'est qu'il y a toujours un nouveau régime. « Non mais ça c'était avant le régime hyper-protéiné », « ça, c'était avant le régime sans graisse animale », « ça, c'était avant le régime graine de pout-pout »...

**Koulma :** Moi j'aimerais vous dire que vous allez gagner beaucoup de temps à arrêter les régimes le plus tôt possible.

**Daria :** Et d'argent.

**Koulma et Eva :** Et d'argent.

**Daria :** Bon je crois qu'on a un peu fait le tour, j'espère que vous n'étiez pas en train de manger des crackers low-sodium low-calories en nous écoutant, et que vous allez plutôt arrêter. Repose ce livre de régime, Malory, ça suffit !

**Eva :** Jette ce plat Weight Watchers qui est dans ton frigo depuis 2 semaines, jette-le !

**Daria :** Arrête de manger du son de blé le matin en pensant que ça va te faire maigrir, c'est faux !

**Eva :** Arrête avec la graine de Chia, tu défonces ton transit.

**Koulma :** Et puis débarrassez-vous de vos livres de régimes, ne les offrez pas à quelqu'un.

**Daria :** Ah oui, ça c'est vraiment la règle : on n'offre jamais un livre de régime à quelqu'un, enfin !  
[rires]

**Eva :** On offre « Gros n'est pas un gros mot », et avec les bouquins de régime on emballe des cadeaux ou on cale des portes.

**Daria :** Merci d'avoir écouté cet épisode de Matière Grasse. On est Gras Politique, une association féministe de lutte contre la grossophobie. On reviendra bientôt – peut-être régulièrement, peut-être pas – dans vos oreilles pour vous parler de nous, de nos combats. On remercie le studio « La Poudre » à la Cité Audacieuse à Paris pour nous avoir permis l'enregistrement de cet audio et on vous dit à bientôt !

[Générique]