



# AAAAAH UN OIGNON !

Raconter sa phobie alimentaire dans une bande dessinée.



INTRODUCTION	→ 4
1. LES PHOBIES ALIMENTAIRES	→ 6
1.1 Qu'est-ce qu'une phobie ?	6
1.1.1 Différencier la peur de la phobie	8
1.2 Les origines	10
1.3 Les diverses phobies alimentaires	11
1.4 Les troubles alimentaires dans la bande dessinée	13
1.5 Les conséquences	24
1.5.1 Physiques	24
1.5.2 Mentales	24
1.5.3 Sociales	25
1.6 Les prises en charge	27
2. LA REPRÉSENTATION DES MANGEURS ET DE LEURS PLATS	→ 28
2.1 Le goût et le dégoût	28
2.2 La signification de la nourriture	31
2.3 Traiter de sujets sensibles	36
2.4 La culture et l'alimentation	39
3. PARLER DE SOI EN BANDE DESSINÉE	43
3.1 Raconter son enfance	43
3.2 Surmonter ses traumatismes et se comprendre	44
3.3 L'auto-dérision	49
CONCLUSION	→ 50
ANNEXE	→ 52
5.1 Autres bandes dessinées sur le sujet	52
5.2 Bibliographie	52
5.3 Webographie	52
5.4 Médiagraphie	53
5.5 Glossaire	53

# INTRODUCTION

Face à un monde où la profusion de nouveaux aliments alléchants, de fast-foods novateurs et de modes de consommation inédites sont monnaie courante, les parents contemporains s'opposent à un casse-tête social où se mélangent des discours médicaux et publicitaires afin de trouver un équilibre alimentaire pour leurs enfants. Malheureusement, beaucoup ne veulent pas manger de brocolis, de haricots, d'épinards ou de choux de Bruxelles. Les adultes pensent généralement qu'un enfant, qui n'avale peu, voire aucun légume, est « difficile », mais peuvent-ils se mettre à leur place et d'éprouver la même chose ? Un aliment vert peut surprendre, un fruit gluant peut dégoûter, un champignon mou peut effrayer, et même, un oignon croquant, qui, en plus, donne envie de pleurer, peut terroriser.

En outre, nombreux sont les adultes souffrants de ce régime alimentaire restreint involontaire. Au-delà de s'empêcher de manger certains types de nourriture ou d'en surconsommer, les personnes malades souffrent d'un manque de considération et de visibilité à ce sujet. Ils sont alors amenés à essayer de trouver des supports sur lesquels s'appuyer pour se rassurer et trouver de la crédibilité. Jusqu'où vont les conséquences d'une phobie alimentaire sur un adulte et quelle est l'importance et la place de la nourriture à travers des histoires?

De mon côté, je vis ce genre de particularité depuis mes 12 ans. Il m'est impossible d'ingurgiter le moindre petit bout d'oignon. Même un petit morceau cuit au fond d'une sauce. Cela s'apparente pour moi à voir les insectes les plus repoussants dans mon assiette. Imaginez consommer un mélange immonde et répugnant de restes de nourriture avariée et d'ordures, servi dans une assiette négligée, avec une odeur nauséabonde. Voilà l'effet que me fait un oignon. Rien qu'à l'odeur, cela me repousse et je ne peux m'en rapprocher. Certaines fois, il m'est nécessaire de m'éloigner afin de ne pas le sentir et le voir. Exactement comme si j'étais arachnophobe et qu'une araignée se trouvait devant moi. Je nomme cette particularité depuis petit « l'oignonphobie ».

Ainsi, la difficulté se manifeste surtout dans les occasions sociales, lorsque je suis invité chez quelqu'un, au restaurant et même à l'armée où je devrais être dans l'obligation de déguster ce qui me fait le plus peur : avoir un bout d'oignon dans la bouche. Je préfère trier, voire, ne pas manger. Cette peur s'étend jusqu'aux échalotes et à tout ce qui ressemble par la texture, goût, odeur ainsi qu'au visuel d'un oignon (poireau, chou, blette).

Ce travail m'aidera à comprendre comment j'ai eu cette phobie, comment je pourrais me soigner et l'expliquer à autrui. Pour cela, je souhaite étudier l'autobiographie, qui permet aux auteurices de parler d'elles, de leurs difficultés parfois très intimes, avec les lecteurices, afin de compléter mes ressources de créations.

L'originalité, qu'elle soit physique, mentale ou invisible, est souvent source de difficultés pour celui qui en est doté et qui doit lutter pour paraître « normal ». Pourtant, ces particularités si singulières suscitent l'inspiration des auteurs, et créateurs, qui en font le sujet de leurs histoires débordantes d'imagination. J'aimerais, moi aussi, pouvoir raconter une histoire à partir de cette caractéristique si unique : la phobie alimentaire.

# 1. LES PHOBIES ALIMENTAIRES

Les phobies alimentaires sont des angoisses irraisonnées et incontrôlables face à la nourriture. Les personnes atteintes peuvent rejeter, éviter, vomir, avoir des crises d'angoisses, faire des malaises, et développer des problèmes de santé à la suite d'une alimentation restreinte. Ces phobies peuvent être, dans certains cas, appelés troubles de l'oralité alimentaire.

## 1.1 Qu'est-ce qu'une phobie ?

D'après le Larousse, la phobie est une « crainte angoissante et injustifiée d'une situation, d'un objet ou de l'accomplissement d'une action », et une « aversion très vive pour quelqu'un ou peur instinctive de quelque chose. »<sup>1</sup> Cette notion psychologique difficile à expliquer par des faits réels peut être racontée par le biais de la narration comme celle de la fiction. Cette dernière permet de rendre concret l'abstrait.

La bande dessinée de Théo Grosjean *L'homme le plus flippé du monde* (2020) illustre sa phobie des autres, du monde qui l'entoure, de chacun de ses faits et gestes. Ses réactions paraissent drôles, originales et mêmes surprenantes car il a constamment cette « crainte injustifiée d'une situation » poussée par une « peur instinctive ». Il le raconte dans un podcast, répondant à la question de Paul Satis « Faut se dessiner soi-même quand on est angoissé [...] ? » : « C'est intime mais en même temps je ne dis pas grand-chose, [...] c'est une vision assez grand public de l'angoisse. [...] je voulais que ça reste un personnage dans lequel les gens pouvaient se reconnaître [...] les situations que mon héros vivait, étaient assez drôles. »<sup>2</sup>

Fig. 1: Le personnage de la BD de Théo Grosjean essaie d'éviter chaque petite terreur du quotidien, qui sont pour lui des peurs, voire des phobies, telles que les araignées, les hackers de caméra et les voleurs de carte bleue. Il représente l'angoisse par des gouttes, des traits trablottants et des cernes.



<sup>1</sup> Définition du Larousse, édition en ligne [larousse.fr], consulté le 19 décembre 2022.

<sup>2</sup> SATIS Paul, *Dans l'atelier...podcast BD*, « Dans l'atelier BD de Théo Grosjean », podcast, juin 2022, 51:16, disponible sur : [https://podcasts-francais.fr/podcast/dans-l-atelier-podcast-bd/dans-l-atelier-bd-de-theo-grosjean], consulté le 30 décembre 2022

<sup>1</sup> Fig. 1 : Planche tirée du compte instagram de Théo Grosjean illustrant ses propres phobies. Tirée de : GROSJEAN Théo, *Lifestyle des personnes pas sereines*, disponible sur : [https://www.instagram.com/p/BvcFstzFEPN/], consulté le 24 janvier 2023



### 1.1.1 Différencier la peur de la phobie

L'instinct, l'aspect primaire de chaque être vivant, semble définir au mieux la différence entre la phobie et la peur. Une phobie est inévitable, elle ne demande pas s'il y a une solution et considère qu'il n'y a aucune échappatoire. Une personne peut avoir peur d'un danger sans forcément que cela lui rende la vie inconfortable. Il s'agit d'un état émotionnel. Cependant, lorsque la peur devient plus intensive jusqu'à gêner la vie de soi et des autres, elle peut devenir une phobie.

Fig. 2: Cette planche décrit la phobie du quotidien. C'est-à-dire que le héros a une peur instinctive qui lui prévient que sa mort pourrait être proche seulement «parce qu'un inconnu a laissé son sac à côté de lui». Ce genre de réactions sont régulières dans l'image collective par le simple fait que chacun.e a pu, par exemple, voir des images d'attentats et de violences. Le personnage est traumatisé et s' imagine le pire scénario, jusqu'à le faire suer de peur. L'homme qui a laissé son sac revient en avouant craindre d'éventuels contrôleurs, il ne s'agit là que d'une peur, il y avait une solution: acheter un billet.



↑ Fig. 2 : Planche de la bande dessinée de Théo Grosjean illustrant la peur et la phobie.  
Tirée de : GROSJEAN Théo, *Le mec le plus flippé du monde*, «Petites terreurs du quotidien», 2020, p.6

## 1.2 Les origines

Le point de départ des phobies alimentaires ne semble pas encore déterminé par le monde scientifique et psychologique, mais elle peut être comparé aux autres peurs excessives et irrationnelles. Une phobie se développe, par exemple, lors d'accidents, d'abus physiques ou d'évènements violents, qui s'apparenteraient à des traumatismes. En partant de ce principe, une phobie alimentaire se développerait lors d'un évènement négatif du passé, telle qu'une réaction allergique, un étouffement, une intoxication ou un autre traumatisme lié à l'alimentation.

Les phobies alimentaires affectent un grand nombre de personnes, ces dernières peuvent développer des symptômes de peur en raison de croyances religieuses, de mythes ou de légendes qui limitent leur alimentation. Des individus peuvent être dégoûtés, répulsés ou effrayés à l'idée de consommer certains aliments, ce qui peut être considéré comme une anxiété de l'alimentation. Ce principe pourrait s'appliquer au véganisme, végétalisme et aux régimes alimentaires, qui créent un refus automatique et naturel de manger un type d'aliment.

L'aspect génétique peut également être la cause d'une phobie alimentaire, comme le dysfonctionnement d'un organe, une maladie héréditaire ou une dysoralité. Cette dernière se définit par une hypersensibilité sensorielle: il est difficile, voire impossible, de manger certains aliments par voie orale. Les textures, odeurs, et goûts s'intensifient jusqu'à devenir insupportables au point de limiter son alimentation. Nous parlons ici de troubles physiologiques et non psychologiques (contrairement à la phobie). Cependant, une dysoralité peut entraîner une phobie à cause d'évènements traumatisants avec la nourriture. Ce trouble physiologique peut être présent dès la naissance.

Les troubles du comportement alimentaire (TCA) tels que l'anorexie mentale, l'hyperphagie boulimique et la boulimie mentale, contiennent certains aspects des phobies alimentaires. Les personnes atteintes créent une obsession autour de la nourriture et la craignent jusqu'à développer de l'anorexie, ou même craindre de ne pas contrôler leur consommation et se déclencher de l'hyperphagie ou de la boulimie.

## 1.3 Les diverses phobies alimentaires

L'alimentation est un sujet varié, et mène également à une grande diversité de phobies tristement uniques.

La plus connue reste la néophobie, la peur de goûter un nouvel aliment. Elle n'est pas spécifique à l'espèce humaine, c'est un mécanisme naturel de chaque être vivant, qui empêche d'avaler des denrées toxiques. Elle se manifeste généralement à « 2 ans et atteint un pic entre 3 et 6 ans », « Le rejet des légumes peut être interprété de multiples façons : ces légumes ne calment pas durablement les sensations de faim ; certains d'entre eux ont une saveur proche de l'amertume ; leur couleur parfois verte signale une potentielle toxicité ; [...] ils font l'objet de pressions parentales fortes, et deviennent ainsi un moyen de résistance. »<sup>3</sup> Cette période passe en général et disparaît à l'adolescence où la curiosité et le goût de l'interdit prennent le dessus. Toutefois, certaines personnes ressentent les symptômes encore à l'âge adulte, ce qui forme des troubles alimentaires problématiques pour la santé et socialement. Dans un cas extrême, la personne ne mangera que très peu d'aliments, comme des frites et du pain, dans d'autres cas, elle mangera tout sauf certains aliments précis, comme des oignons. Dans cette catégorie, nous pouvons citer : l'alliophobie, la carpophobie, la créatophobie, l'ichthyophobie, la mycophobie, la cénophobie et la xocolatophobie.<sup>4</sup>

D'autres phobies alimentaires sont plus spécifiques, comme la phagophobie, qui consiste à avoir peur d'avaler ou la dépnophobie, qui signifie avoir peur de manger en public et la chromophobie, la peur d'une couleur précise, impliquant, en exemple, de ne manger aucun fruit ou légume rouge.

<sup>3</sup> ESNOUF Catherine, FIORAMONTI Jean, LAURIOUX Bruno, *L'alimentation à découvert*, collections Société, C.n.r.s. éditions, 2015, p.32

<sup>4</sup> Voir définitions dans le glossaire







D'un point de vue informatif, les témoignages amènent chaque lecteurice à comprendre et peut-être, représenté.e. « L'addiction touche de manière très différente les personnes qui vont la vivre de manière très personnelle. » exprime la dessinatrice chez Rfi. « Il me semblait important de montrer que ce n'est pas parce qu'on est hyperphage ou anorexique, gros ou maigre, que l'addiction ne nous touche pas. C'est vraiment à travers tout ce qui se passe dans la tête de ces personnes, de leur vécu, des traumatismes qu'ils ont pu avoir qu'un lecteur qui n'était pas alerte sur le sujet pouvait se retrouver. »<sup>7</sup> Onze témoignages apparaissent dans le récit: celui de Winnie, une femme qui était anorexique et devenu hyperphagique, celui de Iago, boulimique et tellement stressé à l'idée de prendre du poids qu'il pratique constamment du sport et celui de Némio, un homme devenu fou envers sa copine à cause de la nourriture. Cette liste non exhaustive relate de la diversité de comportements face à l'addiction alimentaire.

Outre le fait d'être complète sur les TCA, la bande dessinée est construite sous forme de livre pédagogique où le but est d'instruire le public. L'histoire commence par une étude portée sur l'approche des rats face au sucre, une véritable expérience pour constater l'effet qu'a le gras et le sucre sur nos organismes. De plus, la bande dessinée se termine par des données réelles sur l'addiction à la nourriture: « Les chercheurs estiment que 5 à 10% de la population pourrait être atteinte de food addiction. Selon une étude de 2014, cette addiction toucherait 25% des personnes obèses et 50% des personnes hyperphages. L'addiction à la nourriture n'est toujours pas reconnue comme une maladie. »<sup>8</sup>

Cette dernière phrase finit l'histoire par des faits réels. Les études renforcent le sérieux du travail d'Arthur Croque et d'Émilie Gleason, par des faits et des chiffres et permet aux lecteurs.ices de se rendre compte de la gravité du sujet, d'une part au début, puis à la fin, comme une forme d'introduction et de conclusion.

Les informations précises, situées à l'intérieur du récit, se présentent généralement sous forme de schémas, sondages et même de listes amenés dans la narration. Il y a exactement trois questionnaires: *Souffres-tu de l'addiction alimentaire?* (p.13) (Fig. 4), *Liste de symptômes de la Narcolepsie et de la Kleptomanie* (p.133) et *Es-tu food addict?* (pp.137-138) (Fig.5 et Fig. 6).

Fig. 4: Zazou regarde un flyers qu'elle a trouvé et reste dans le déni dans ses réponses, qui paraissent presque drôles. Le questionnaire est inclus dans l'image sous forme de dessin afin de ne pas sortir les lecteurs.ices de l'histoire, ce qui permet aussi à ces derniers de se mettre à la place du personnage principal et de faire le test.



↑Fig. 4 : Début de l'histoire où Zazou se rend compte de son addiction alimentaire.  
Tirée de : CROQUE Arthur, GLEASON Émilie, *Junk Food. Les dessous d'une addiction*, éditions Casterman, Bruxelles, 2023, p.13

<sup>7</sup> CADET Jean-François, *Vous m'en direz des nouvelles*, « Émilie Gleason, junk food addicts », podcast, 6 janvier 2023, 48 :30, disponible sur : <https://rfi.my/92rx>, consulté le 14 janvier 2023  
<sup>8</sup> CROQUE Arthur, GLEASON Émilie, *Junk Food. Les dessous d'une addiction*, éditions Casterman, Bruxelles, 2023, p.223



## ES-TU FOOD ADDICT ?

CES 12 DERNIERS MOIS...

	OUI	NON
QUAND TU MANGES CERTAINS ALIMENTS, FINIS-TU PAR MANGER BEAUCOUP PLUS QUE PRÉVU ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
MANGES-TU JUSQU'À TE SENTIR « MAL » PHYSIQUEMENT ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
LE FAIT DE DEVOIR MOINS MANGER CERTAINS TYPES D'ALIMENTS T'INQUIÈTE-T-IL ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
PASSES-TU BEAUCOUP DE TEMPS À TE SENTIR FATIGUÉE APRÈS AVOIR TROP MANGÉ ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
MANGES-TU CERTAINS ALIMENTS TOUT AU LONG DE LA JOURNÉE ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
QUAND CERTAINS ALIMENTS NE SONT PAS DISPONIBLES, SORS-TU LES ACHETER AU LIEU DE MANGER AUTRE CHOSE ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
CONSOMMES-TU CERTAINS ALIMENTS POUR ÉVITER DE TE SENTIR ANXIEUX·SE ET/OU DE DÉVELOPPER D'AUTRES SYMPTÔMES PHYSIQUES ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
AS-TU UNE ENVIE IRRÉSISTIBLE DE MANGER CERTAINS ALIMENTS LORSQUE TU EN DIMINUES LA CONSOMMATION ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
AS-TU RÉUSSI À MOINS MANGER LES ALIMENTS DONT TU SOUHAITAIS RÉDUIRE LA CONSOMMATION ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	OUI	NON
CONTINUES-TU À MANGER CERTAINS ALIMENTS MÊME QUAND TU N'AS PLUS FAÏM ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ÉVITES-TU DES SITUATIONS PROFESSIONNELLES OU RELATIONNELLES CAR TU T'Y SENS INCAPABLE D'Y CONSOMMER CERTAINS ALIMENTS ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
AS-TU DES SYMPTÔMES DE SEVRAGE (ANXIÉTÉ, AGITATION OU AUTRE) QUAND TU ARRÊTES DE CONSOMMER CERTAINS ALIMENTS ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
AS-TU BESOIN DE MANGER DE PLUS EN PLUS POUR OBTENIR LE MÊME EFFET, QU'IL S'AGISSE DE DIMINUER DES ÉMOTIONS NÉGATIVES OU DÉPROUVER DU PLAISIR ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
AS-TU L'IMPRESSION QUE LE FAIT DE MANGER LA MÊME QUANTITÉ DE NOURRITURE NE DIMINUE PAS TES ÉMOTIONS NÉGATIVES COMME PAR LE PASSÉ ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

137

OUI NON

CONSOMMES-TU CERTAINS ALIMENTS SI SOUVENT OU EN SI GRANDE QUANTITÉ QUE TU MANGES AU LIEU DE TRAVAILLER, DE PASSER DU TEMPS AVEC TA FAMILLE OU TES AMIS·ES, DE RÉALISER DES ACTIVITÉS IMPORTANTES OU DE LOISIRS QUE TU APPRÉCIES HABITUELLEMENT ?

☐☐

T'ARRIVE-T-IL DE CONSOMMER CERTAINS ALIMENTS SI SOUVENT OU EN SI GRANDES QUANTITÉS QUE TU PASSES TON TEMPS À AVOIR DES PENSÉES NÉGATIVES SUR TA CONSOMMATION EXCESSIVE ?

☐☐

ÉVITES-TU DES SITUATIONS PROFESSIONNELLES OU RELATIONNELLES CAR CERTAINS ALIMENTS Y SONT DISPONIBLES ET QUE TU AS PEUR D'EN ABUSER ?

☐☐

RENCONTRES-TU DES DIFFICULTÉS IMPORTANTES POUR MENER À BIEN TES ACTIVITÉS (TÂCHES QUOTIDIENNES, TRAVAIL, ÉCOLE, ACTIVITÉS SOCIALES ET FAMILIALES) À CAUSE DE LA NOURRITURE ?

☐☐

TA CONSOMMATION DE NOURRITURE PROVOQUE-T-ELLE D'IMPORTANTES PROBLÈMES PSYCHOLOGIQUES COMME LA DÉPRESSION, L'ANXIÉTÉ, LE DÉGOÛT DE TOI-MÊME OU LA CULPABILITÉ ?

☐☐

TA CONSOMMATION DE NOURRITURE PROVOQUE-T-ELLE OU AGGRAVE-T-ELLE D'IMPORTANTES PROBLÈMES DE SANTÉ ?

☐☐

OUI NON

TON COMPORTEMENT VIS-À-VIS DE LA NOURRITURE EST-IL SOURCE DE SOUFFRANCE ?

☐☐

SI TU AS COCHÉ AU MOINS DEUX OUI DANS AU MOINS DEUX BLOCS DE COULEUR DIFFÉRENTES ET QUE TU AS RÉPONDU POSITIVEMENT À LA DERNIÈRE QUESTION...

TU SOUFFRES PEUT-ÊTRE D'UNE ADDICTION À LA NOURRITURE OU D'UN TROUBLE DU COMPORTEMENT ALIMENTAIRE.

LE YFAS EST UTILE POUR DÉPISTER LES PERSONNES SOUFFRANT D'UN PROBLÈME ALIMENTAIRE, MAIS SEUL UN ENTRETIEN AVEC UN·E PROFESSIONNEL·LE PERMET DE POSER UN DIAGNOSTIC.

EN CAS DE DOUTE, TU PEUX EN PARLER À TON MÉDECIN TRAITANT OU CONTACTER LA FÉDÉRATION FRANÇAISE ANOREXIE BOULIMIE (DES AMOURS!).

↑ Fig. 5 : Première partie du questionnaire cité dans une émission de radio fictive au milieu du récit. Tirée de : CROQUE Arthur, GLEASON Émilie, *Junk Food. Les dessous d'une addiction*, éditions Casterman, Bruxelles, 2023, p.137

↑ Fig. 6 : Deuxième partie du questionnaire cité dans une émission de radio fictive au milieu du récit. Tirée de : CROQUE Arthur, GLEASON Émilie, *Junk Food. Les dessous d'une addiction*, éditions Casterman, Bruxelles, 2023, p.138



Les schémas sont discrets et se situent entre les cases, afin de montrer ce que le personnage explique (Fig. 7 et Fig. 8). Ils peuvent prendre la forme de flèches, d'allégories ou de textes. Le personnage de Bambi, spectre pédagogique du récit, et un peu fou, sert à transmettre ses connaissances à Zazou et au public. L'autrice utilise son trait maladroit par la déformation ultra-expressive afin de créer des représentations graphiques délirantes, mais à la fois compréhensibles.

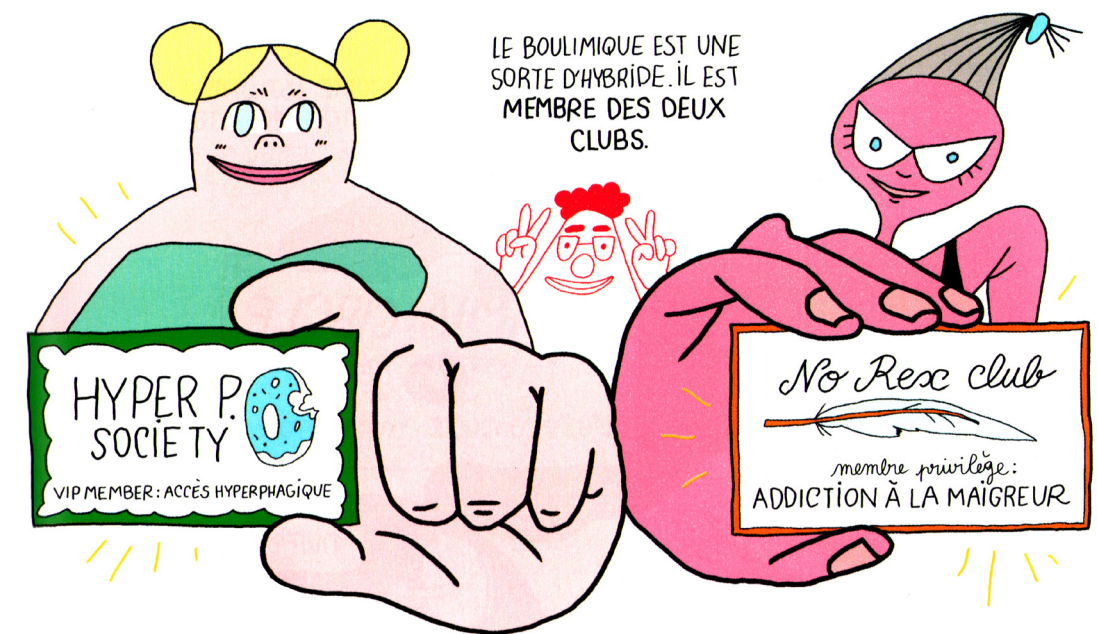
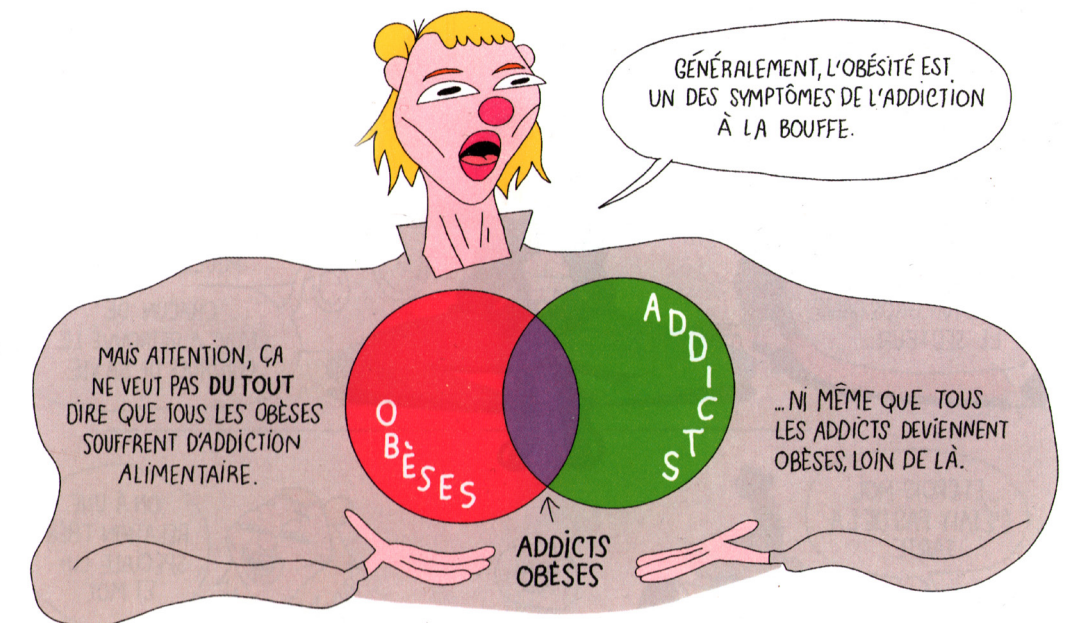
Fig. 7: Zazou demande à Bambi pourquoi il n'y a pas que des «gros» chez les food addicts, Bambi lui répond schématiquement que, malgré les clichés, beaucoup sont obèses, mais beaucoup ne le sont pas. Dans ce cas là, le diagramme sert à donner des informations que le la lecteur.ice n'a peut-être pas, qui l'aideront à comprendre la suite de la bande dessinée et le message que l'autrice souhaite partager.

Fig. 8: Iago (personnage en centre en rouge) est boulimique et explique à Zazou la différences entre les divers TCA. Cette représentation graphique sert à constater graphiquement où se positionnent les boulimiques. Cela permet en une seule image, de comprendre que Iago n'est pas obèse parce qu'il se force à maigrir, comme l'anorexique, mais mange aussi intensément que l'hyperphagie.

Au niveau du dessin, Émilie Gleason marque une différence de couleur entre Iago et les deux autres personnages. Ce qui facilite la compréhension de l'image. De plus, les cartes de club avec des noms basés sur des jeux de mots permettent de rendre l'information plus marrante et agréable. Ce côté humoristique est utilisé dans tous les dessins d'Émilie Gleason.

Le journaliste parisien Arthur Croque apporte une dimension documentaire au récit. Ses recherches permettent de réaliser ce qui a été cité précédemment, mais aussi une *liste des symptômes d'une addiction, d'astuces pour ne pas prendre du poids et un top des aliments les plus addictifs* (Fig. 9).

Fig. 9: Un *top des aliments les plus addictifs* réparti sur deux pages rend la liste encore plus imposante et sort les lecteur.ices du récit en les renvoyant à leurs propres habitudes alimentaires ainsi qu'à ce que chacun.e consomme. En effet, elle impressionne par ses couleurs, sa composition mouvementée et son humour décalé. Les aliments sont personnifiés par des beaux yeux au regard séducteur, comme si la nourriture savait qu'elle pouvait rendre addictive. Leurs positions confiantes et séduisantes attirent. Le chocolat montre sa tablette tel un homme musclé montrerait ses abdominaux, la pizza nous fait admirer sa force par un soulevé d'olives, et le cookie se croit mannequin. Au contraire, tout en bas de la liste, les fruits et légumes frais ont l'air tristes, affaiblis et terriblement en manque de confiance. Cet aspect est renforcé par le haricot qui rassure le brocoli : « ça va aller ».



↑ Fig. 7 : Diagramme de Venne qu'utilise Bambi pour expliquer que dans les TCA, tout le monde n'est pas obèse.

Tirée de : CROQUE Arthur, GLEASON Émilie, *Junk Food. Les dessous d'une addiction*, éditions Casterman, Bruxelles, 2023, p.31

↑ Fig. 8 : Explication schématique sous forme de comparaison entre l'hyperphagie et l'anorexie afin de mieux comprendre la boulimie.

Tirée de : CROQUE Arthur, GLEASON Émilie, *Junk Food. Les dessous d'une addiction*, éditions Casterman, Bruxelles, 2023, p.127

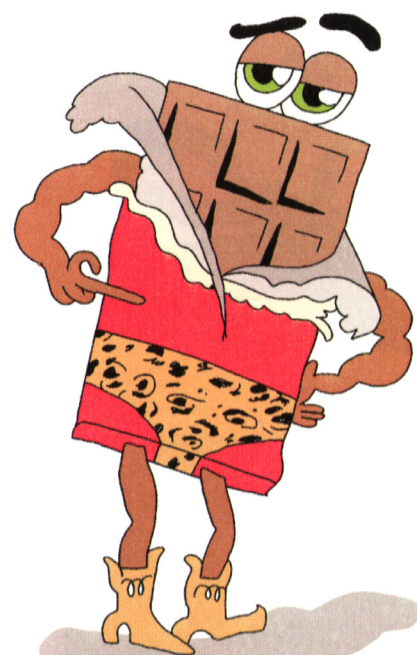
↓ Fig. 9 : Double-page qui représente le top des aliments les plus addictifs.

Tirée de : CROQUE Arthur, GLEASON Émilie, *Junk Food. Les dessous d'une addiction*, éditions Casterman, Bruxelles, 2023, pp.140-141

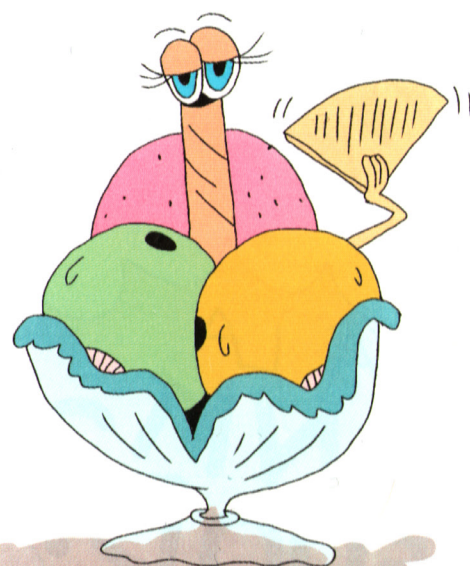


UNE ÉTUDE MENÉE SUR DES CENTAINES DE MANGEURS  
NOUS A MÊME PERMIS DE RÉALISER UN

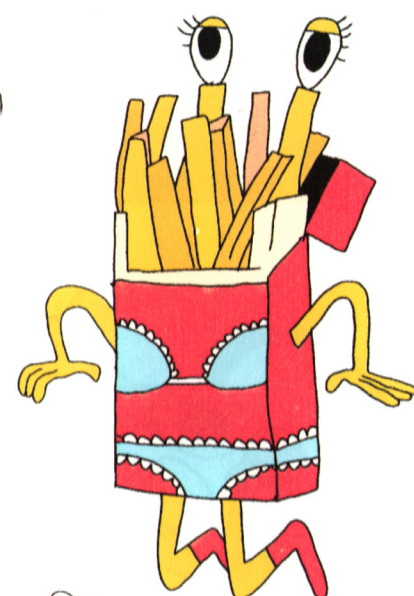
# TOP DES ALIMENTS LES PLUS ADDICTIFS



1. LE CHOCOLAT



2. LA CRÈME GLACÉE



3. LES FRÎTES



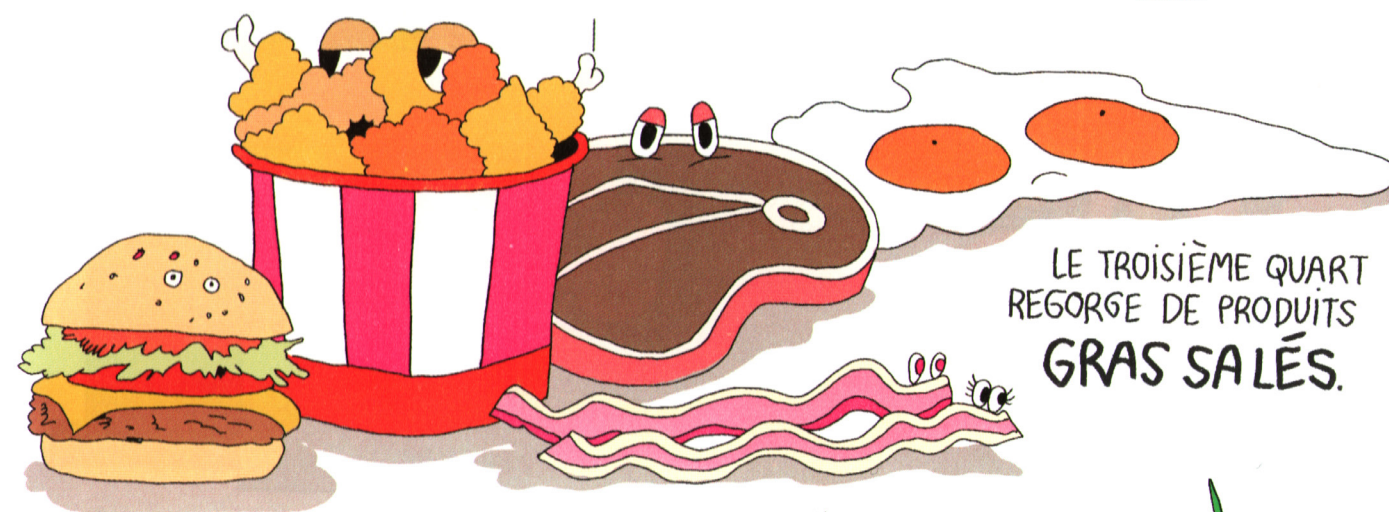
4. LA PIZZA



5. LE COOKIE

LA BOUFFE HYPER SAVOUREUSE  
DOMINE TOTALEMENT LE CLASSEMENT.

LE DEUXIÈME  
QUART DU CLASSEMENT  
FAIT LA PART BELLE AUX  
GLUCIDES RAFFINÉS.



LE TROISIÈME QUART  
REGORGE DE PRODUITS  
GRAS SALÉS.

FRUITS ET LÉGUMES FRAIS  
SONT LOIN DERRIÈRE.



CA VA  
ALLER...



Cette bande dessinée représente et explique les TCA de manière interactive et ludique afin que chacun.e trouve son compte, que ce soit par le dessin, la narration ou le texte. Les troubles du comportements alimentaires ne sont pas qu'un concept pour créer une histoire, mais l'histoire elle-même (Fig. 9). D'autres parts, toutes ces informations constituent un récit fonctionnel et lisible inspiré de nombreux témoignages et de faits réels. «Je voulais revenir à ma recette magique, le docu-fiction»<sup>9</sup>

« La rythmique du livre est très travaillée, avec 40 pages d'introduction, 40 de témoignages - celui de Winnie, le coeur de la BD-, puis des séquences plus courtes de 15 ou 10 pages. [...] on s'est contraint à ne pas mettre plus de 120 mots par page, pour que ça reste digeste. »<sup>10</sup> La dessinatrice et le journaliste souhaitent sensibiliser sur l'addiction au sucre par ses dessins déjantés (Fig. 10) inspirés de Bob l'éponge et Gumball. Ces derniers arrivent en 223 pages, par le biais de l'humour, à déculpabiliser les gens qui en souffrent.

Fig. 10: Les traits varient du plus fin au plus épais, les lignes de forces vacillent à travers le dessin, les couleurs explosent et les expressions du visages effrayent. Voici une vision du «Binge eating: avaler rapidement un gros volume de nourriture avec un sentiment de perte de contrôle»<sup>11</sup> (Fig. 4). Émilie Gleason prend le parti de nous surprendre par cette pleine page et de ne laisser aucun blanc transparaître, ce qui contraste avec les autres planches. Cette image décrit parfaitement ce qu'est l'addiction à la nourriture et pourquoi les malades pourrait avoir peur de manger avec l'angoisse de ne pas se contrôler. Il y a là des formes de la caricature, par la déformation des corps, des visages, mais aussi par l'exagération de tout. L'accumulation et le chaos marquent la violence de cette perte de contrôle.

<sup>9</sup> CHAPUIS Marius, *Libé tout en BD*, «Émilie Gleason: «Je voulais revenir à ma recette magique, le docu-fiction» », in *Libération*, 25 janvier 2023, pp.26-27

<sup>10</sup> Ibid

<sup>11</sup> CROQUE Arthur, GLEASON Émilie, *Junk Food. Les dessous d'une addiction*, éditions Casterman, Bruxelles, 2023, p.13

→Fig. 10 : Winnie devient incontrôlable face à la nourriture et binge en mangeant tout ce qu'elle trouve sur son passage.

Tirée de : CROQUE Arthur, GLEASON Émilie, *Junk Food. Les dessous d'une addiction*, éditions Casterman, Bruxelles, 2023, p.51





## 1.5 Les conséquences

Les phobies alimentaires peuvent causer des dommages importants, tant sur le plan physique que psychologique. Ces conséquences sont parfois accompagnées de lourds traitements voire même d'hospitalisation.

### 1.5.1 Physiques

La conséquence principale, d'un point de vue extérieur, est celle de la santé physique. Le corps doit recevoir certains nutriments et ces troubles peuvent, dans certains cas, causer du surpoids, voire, au contraire, un amaigrissement pathologique. Cependant ce ne sont pas les seules conséquences sur la santé que ces phobies apportent, ces dernières provoquent des carences nutritionnelles, baisse ou augmentation de l'activité cardiaque ou hormonale, manque de sommeil, baisse de capacité intellectuelle et de libido, perte de poils et problèmes de croissance.

### 1.5.2 Mentales

Le moral et les pensées sont également impactés: sautes d'humeur, fatigue, baisse de confiance en soi, obsessions mentales et dans des cas plus importants, des dépressions. Lorsque le cerveau ne reçoit plus assez d'énergie, il se met à ruminer et à créer des pensées répétitives. Les personnes souffrant de ces pathologies en ont souvent conscience et se retrouvent face à des situations angoissantes tous les jours. Ce combat interne et permanent accentue les conséquences mentales dues à ces troubles. Des pensées intrusives et persistantes apparaissent jusqu'à des envies suicidaires.

### 1.5.3 Sociales

De mon point de vue, c'est la conséquence la plus importante, dérangeante et même handicapante d'une phobie alimentaire : la difficulté à faire accepter socialement ce trouble. Le plus dur étant de faire comprendre à autrui cette peur inexpliquée qui empêche de manger. Comme le dit bien la néophobe Marie Perchey, autrice du livre *Néophobie alimentaire et troubles de l'oralité chez l'ado et l'adulte*, dans une interview de *Le HuffPost* : « certains membres de la famille, pourtant très proches, qui n'arrivent pas à comprendre que c'est pas juste une question d'éducation ou de volonté de ma part et que c'est un problème médical derrière ça et qui disent qu'elle donne le mauvais exemple aux plus petits enfants. Entendre ça de sa famille, c'est difficile [...] »<sup>12</sup> Dans cette vidéo, Marie Perchey parle aussi du problème de la restauration et de l'impossibilité de choisir un plat de la carte. Le serveur, ainsi que les autres de la table auraient du mal à réaliser qu'elle préférerait manger juste une barquette de frites, que d'avoir un vrai plat comme tout le monde. Ce moment de partage qu'est le repas devient pesant et stressant à l'idée de devoir constamment expliquer et d'avoir en retour des jugements ou de l'incompréhension. C'est une phobie omniprésente qui impacte les relations humaines.

Pour ma part, afin d'éviter les situations désagréables en public, j'ai mis en place des stratégies. Je m'assure de préciser mon allergie aux oignons à chaque commande au restaurant ou lorsque je suis invité. Lorsque j'ai le choix, je préfère opter pour un fast-food qu'un restaurant, parce qu'il y a des bornes et nous pouvons personnaliser notre repas. Quand je ne suis pas en mesure de choisir moi-même ma commande, je suis souvent stressé à l'idée qu'on oublie de préciser mon « allergie ». Pour éviter cela, je présélectionne un plat sans oignon, même si ce ne sont que des frites. Même s'il s'agit d'un plat sans oignons, je vérifie systématiquement auprès du serveur s'il y en a dedans, au cas où le cuisinier en mettrait.

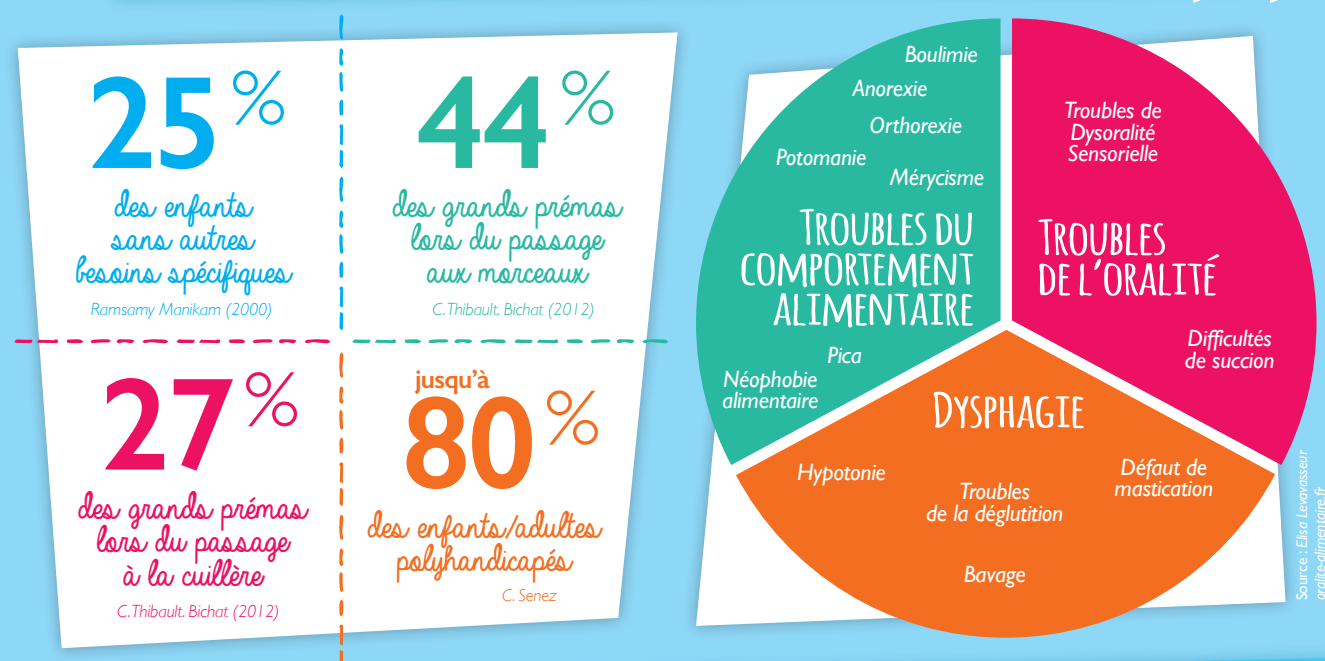
En résumé, socialement, ces phobies sont incompréhensibles pour les autres et rendent les repas difficiles pour chaque personne atteinte. Il est toujours difficile de comprendre le trouble ou la phobie d'une personne, tant qu'il n'y a pas d'impact grave sur notre santé physique, et que cela ne se voit pas, ces phobies sont perçues comme un caprice.

<sup>12</sup> Le HuffPost, *J'ai peur de goûter de nouveaux aliments: le quotidien d'une néophobe alimentaire*, YouTube.com, 00:02:58, 19 décembre 2021, disponible sur : [[https://youtu.be/W6Gdvngv3\\_0](https://youtu.be/W6Gdvngv3_0)], consulté le 19 janvier 2023

# Le syndrome de dysoralité sensorielle

“ **LA DYSORALITÉ SENSORIELLE** est une hyper réactivité génétique des organes du goût et de l'odorat. Cette dysoralité d'origine sensorielle est **très polymorphe** et la réaction de l'enfant ou du jeune adulte peut aller d'un **simple dégoût** pour un certain type d'aliment jusqu'à un état d'**aversion alimentaire sévère** pouvant faire croire à une **anorexie**. ”

C. Senez



## HALTES AUX IDÉES REÇUES !

L'intervention précoce en cas de troubles de l'oralité permet aussi de faire un dépistage très tôt des particularités de développement comme par exemple les TSA, et ceci à une période optimale de plasticité cérébrale.

« Les enfants ne se laissent pas mourir de faim »



Le syndrome de dysoralité non pris en charge peut entraîner dans certains cas une néophobie et même une anorexie

« C'est un caprice ! Il faut le disputer, ne rien lâcher »



L'éducation n'a rien à voir avec le syndrome de dysoralité sensorielle. Forcer un enfant ne sert à rien. Il faut absolument prendre en compte ses spécificités sensorielles dans une approche personnalisée.

« Les orthophonistes ne s'occupent que du langage »



Pas du tout ! Les orthophonistes disposent de vastes compétences qui incluent aussi la prise en charge des troubles de l'oralité, notamment la dysoralité sensorielle. Sont aussi concernés les kinésithérapeutes, les psychologues, les psychomotriciens, les ergothérapeutes...

[www.hoptoys.fr](http://www.hoptoys.fr)

## 1.6 Les prises en charge

Ces troubles n'ont pas de médicament miraculeux qui effacent tous les symptômes, cependant, il existe quelques solutions pour les adultes.

D'un point de vue mental, les psychothérapeutes et les thérapeutes cognitifs comportementaux, peuvent aider à surmonter des craintes et des anxiétés liées aux aliments. Ces derniers aident à accepter le trouble, à en parler avec les autres et à vivre une vie aussi normale que possible malgré des difficultés, afin d'éviter que cette phobie alimentaire ne devienne une phobie sociale. La néophobie peut être associée aux troubles obsessionnels compulsifs (TOC) et être abordée de manière similaire, ce qui inclut des médicaments antidépresseurs.

Les troubles de l'oralité alimentaire touchent le caractère oral du corps. Les orthophonistes, dont, certains.es sont formés.es pour traiter ces troubles, peuvent aider à réduire les réactions, à s'habituer à de nouveaux aliments, à explorer de nouvelles méthodes pour goûter et déterminer quelles nouvelles options peuvent être testées en se basant sur la liste des aliments déjà acceptés.

Pour finir, la méthode la plus efficace, s'entourer d'autres personnes atteintes. Dans le but de partager des expériences, s'entraider, se faire découvrir de nouvelles recettes et se soutenir. Ce qui rappelle la BD *JUNK FOOD* d'Émilie Gleason et Arthur Croque où chaque malade rejoint «Food Addicts» afin de se raconter leurs expériences, de se surveiller et de s'encourager.

Fig. 11: Cette infographie montre que le sujet reste complexe. Les données prouvent que ce n'est pas volontaire de la part d'un enfant et que, si la dysoralité n'est pas prise au sérieux, cela peut s'aggraver. En outre, les idées reçues amenant à dire que «les orthophonistes ne s'occupent que du langage» sont abordées. Tous ces graphique démontrent qu'aujourd'hui, malgré tous les progrès, très peu sont au courant de ce que peut devenir un simple refus d'alimentation de la part d'un enfant.

## 2. LA REPRÉSENTATION DES MANGEURS ET DE LEURS PLATS

### 2.1 Le goût et le dégoût

Les mangeurs sont représentés à travers de nombreux médiums narratifs. Nombres classiques de cinéma, dont *Les temps modernes* (1936), *La soupe aux choux* (1981) et *Charlie et la Chocolaterie* (2005) évoquent la façon de manger, d'un point de vue du mangeur et même parfois, de celui de l'aliment. La nourriture est utilisée pour apporter un nouveau sens au récit. Ce procédé se trouve aussi dans le monde de la BD et de, par exemple, *Garfield* (1978), personnage créé par Jim Davis, qui ne peut s'empêcher d'être constamment repoussé par ses croquettes alors que son envie pour les lasagnes augmente lorsqu'il a faim. Cela constitue un des *runnings gags* des albums. Comment ce chat en surpoids fera-t-il pour se nourrir exclusivement de gras ? C'est la question que tout le monde se pose lors de la lecture d'une planche de Jim Davis. Sa représentation de mangeur gourmand renforce le lien entre la nourriture grasse, sucrée et le plaisir, tout en montrant les conséquences négatives d'une alimentation déséquilibrée et peu saine.

Fig. 12: Jim Davis aborde le sujet de la faim dans *Garfield*. La première case démontre que même si ce chat paraît constamment heureux face à ce qu'il mange, il peut être confronté à des moments de doute et de désespoir concernant son alimentation. Le langage familier «crever de faim» aggrave sa situation en la rendant plus dramatique. De plus, la réaction de la souris, à la seconde case, prouve que la situation est exceptionnelle pour elle. Elle représente les lectrices, qui elleux, sont choquées de ne pas voir Garfield sauter sur la souris, ce qui est, de plus, l'instinct primaire d'un chat. Pour finir, le thème de la nourriture est repris avec l'allégorie de la faim par la souris transformée en gâteau, ce qui rassure les spectatrices en voyant qu'il pense quand même à la dévorer. Cette chute amène de l'humour et de la logique au strip qui finit avec un gâteau-souris rassurant un chat gourmand. Le regard «caméra» de Garfield intensifie l'absurdité de la scène en brisant la barrière du quatrième mur. Comme s'il voulait transmettre que la scène l'ennuie et qu'il voudrait arrêter son régime pour enfin se régaler.



↑ Fig. 12 : Strip de *Garfield* et de son régime  
Tirée de : DAVIS Jim, *Garfield*, «Le chat déchirre», éditions Dargaud, collection *Garfield*, 2011, p. 3





14

## 2.2 La signification de la nourriture

La cantine de minuit se déroule dans un petit restaurant à Tokyo ouvert de minuit à sept heures. Le trait épuré rend les décors sobres et les personnages sont proches de la caricature. Le manga comporte trente jours et trente chapitres à nom de plat, où à chaque nuit, de nouveaux clients viennent et partagent leurs histoires en commandant leur nourriture. Ces titres servent à donner envie aux lectorices de lire chaque nouveau récit comme si le nom des plats évoquait quelque chose de délicieux, d'intrigant ou de répugnant. Parmi ces noms, il y a, par exemple: *les huîtres panées*, *les beignets d'oignons* et *le nattô*. Chaque plat est décrit, soit par le récit, dans une bulle ou par une astéris en dessous de la case.

Le manga propose un aspect culturel de la gastronomie japonaise par des traditions diverses. Le débat entre la sauce soja salée et sucrée y est d'ailleurs évoqué dans le chapitre *La sauce soja et la sauce sucrée*. Ce jeu de découpage permet de structurer l'histoire à l'image d'une carte, comme indiqué au sommaire nommé *menu*. Le livre devient lui-même un restaurant dans lequel chacun.e se doit d'ouvrir la porte pour y goûter un morceau.

Fig. 14: Les trois premières cases, qui prennent plus de la moitié de la planche, montrent la célébration de l'anniversaire de Hitomi, tout le monde est présent et heureux pour l'occasion et un somptueux plat l'attend. Cela pousse l'évènement à être exceptionnel aux yeux des lectorices. Elle les remercie tous par gratitude. Dans la quatrième case, le serveur apporte une marmite d'udon à Hitomi, préparée spécialement pour elle. La fumée sort du plat, ce qui donne l'impression qu'il est très chaud. Puis, dans presque le même format de case, l'ouverture de la marmite offre une apparence savoureuse du plat, avec de la fumée, un oeuf, des nouilles et des légumes. Ce gros plan donne faim aux lectorices et intensifie l'importance de l'évènement par le fait que ce n'est pas n'importe quelle marmite qui a été préparée pour Hitomi.

Dans la dernière case, Hitomi pleure en mangeant. Les larmes et la morve dessinés sur ses joues de manière caricaturale expose l'impact de la nourriture et de la surprise sur ses émotions, soulignant l'importance de quelque chose d'aussi réjouissant. La case descend jusqu'en bas de la page pour souligner que cette nouvelle est essentielle pour elle. Cette scène illustre à quel point un plat, bien qu'il soit trop salé, peut rassurer et amener de la joie. Dans ce manga, la nourriture a pour rôle de transmettre des émotions, qu'elle soit positive et négative.



Fig. 16: Cette double-page représente parfaitement mon sujet, que ce soit par le texte « C'est parce que tu les as jamais goûtées » et par le dessin. La blette l'entoure comme à l'image d'un film d'horreur, il se représente surpris et apeuré par la situation, comme si le légume l'empêchait de bouger par ses nombreuses tentacules qui entourent ses membres. Il veut s'échapper mais à la fois il n'a pas le choix, il est bloqué dans ces longs bras. Ces derniers rappellent des serpents, des pieuvres et même des chaînes, ce qui rapporte forcément à la peur du personnage enlacé. La blette le regarde en colère tel un méchant qui voudrait faire du mal au héros du récit. Il y a donc des possibilités de représenter des aliments comme des ennemis et de montrer la peur à travers eux.



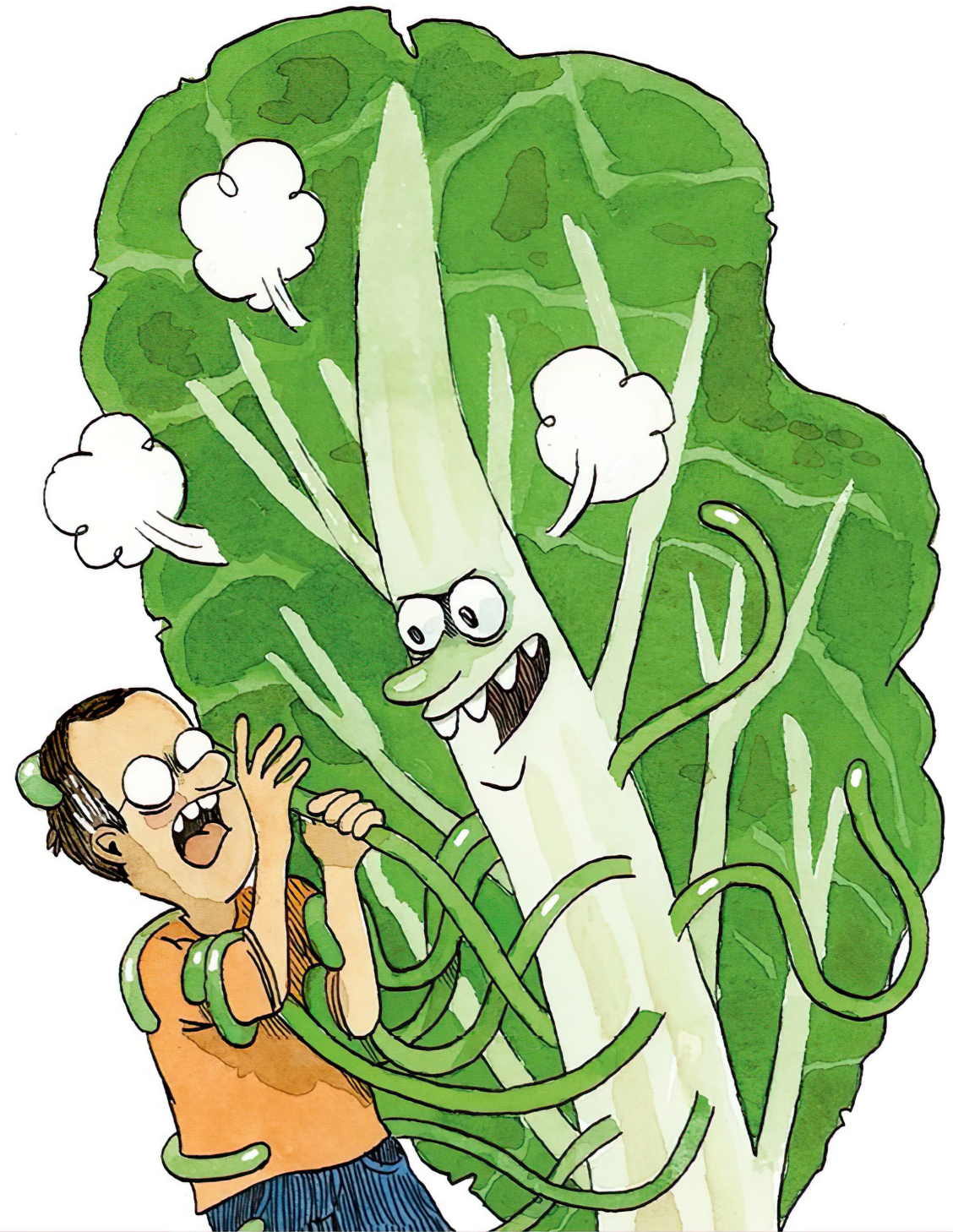
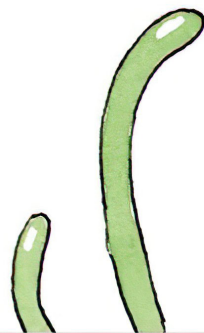
Tirée de : LONG Guillaume, *L'abécédaire délicieux*, éditions Superexemplaire, 2021, pp.22-23.



### Blette

Je hais les blettes, je crois que ce n'est un secret pour personne. Dès que j'en ai l'occasion, je raconte des mensonges à leur sujet dans l'espoir de les éradiquer de la surface de la Terre.

Pourtant, je tombe régulièrement sur quelqu'un pour me dire : « Oh, mais attends ! C'est parce que tu ne les as jamais goûtées comme ceci ou comme cela. » Ce sont souvent des recettes à base de béchamel ou de sauces très relevées pour masquer leur goût affreux.





## 2.3 Traiter de sujets sensibles

*Sausage Party* (2016) est un film d'animation comique pour adultes qui présente une perspective originale de la nourriture. Les aliments sont vivants et explorent la peur ainsi que la paranoïa dans un supermarché. Les personnages anthropomorphes, tels que Frank, la saucisse, et Brenda, le pain à hot-dog, sont les héros du récit, mais aussi une allégorie d'un sexe masculin et féminin. Le film utilise l'humour absurde et décalé pour décrire les craintes existentielles, telles que la mort, la religion, la politique, la sexualité et les relations interculturelles, mêlant les abus de pouvoir et injustices présentes partout aujourd'hui. Ce film évoque l'anorexie, la boulimie, les allergies alimentaires et même les troubles obsessionnels compulsifs à travers le point de vue des aliments. Il offre une critique subtile et drôle des comportements alimentaires, tout en proposant une vision audacieuse de la relation entre les humains et leur nourriture.

Les aliments sont dessinés avec des bras noirs, afin de faciliter l'animation, avec des mouvements proches d'un humain. Les gants servent à mieux différencier leurs bras de leurs mains, et leur donnent un aspect plus *cartoon* et attachant. Cela leur permet de faire référence aux grands personnages Disney comme Mickey, Pinnochio et *Toy Story*. Ce côté gentil et drôle sert au contraste des propos et amène de l'absurdité dans le film. De même qu'il y a une colorimétrie différente entre le monde alimentaire et humain, le premier est sombre, le second est coloré. Ce qui montre que la nourriture vit dans une autre réalité que le monde dépressif dans lequel nous vivons.

Fig. 17: Le film renvoie à des stéréotypes : le taco mexicain, le bagel juif, la pita palestinienne, etc. « c'est un appel à la réconciliation entre les peuples », « un hommage à la diversité »<sup>14</sup> explique Anaïs Bordages dans un article sur *Buzzfeed* suite au scandale qui leur film a eu. Cette scène montre que le film met côte à côte des origines différentes qui normalement, ne se font la guerre dans la réalité.

Fig. 18: Cet humain a eu la capacité de voir les aliments vivants après avoir consommé de la drogue. Son visage est très expressif et s'allonge avec la bouche grande ouverte et des expressions de peur dans les yeux. La contre plongée incite à comparer le monde des aliments au monde des humains. Le fait que l'homme soit centré intensifie son émotion puisque l'attention est portée sur lui et son visage. Cette image exprime la peur que quelqu'un pourrait avoir face à de la nourriture.



<sup>14</sup> BORDAGES Anaïs, *Pourquoi vous devriez vous intéresser à l'orgie dans «Sausage Party»*, BuzzFeed.com, France, 30 novembre 2016, disponible sur: [https://www.buzzfeed.com/fr/anaïs/bordages/pourquoi-la-manif-pour-tous-se-trompe-sur-l'orgie-de-sausage#.uv09DKJKrB], consulté le 15 février 2023

↑ ↑ Fig. 17 : Deux pains d'origine différentes marchent et débattent.  
Tirée de : VERNON Conrad, TIERNAN Greg, *Sausage party. Un héros va se dresser*, Point Grey Pictures, Annapurna Pictures, Columbia Pictures, États-unis, Canada, 2016, 52:27:00, consulté le 15 février 2023  
↑ Fig. 18 : Un homme sous drogue peut voir dans ses hallucinations les aliments vivants.  
Tirée de : VERNON Conrad, TIERNAN Greg, *Sausage party. Un héros va se dresser*, Point Grey Pictures, Annapurna Pictures, Columbia Pictures, États-unis, Canada, 2016, 50:07:00, consulté le 15 février 2023





## 2.4 La culture et l'alimentation

La gastronomie fait partie de chaque culture. Les récits et mangas japonais accordent une grande importance à la nourriture, y compris *Naruto* de Masashi Kishimoto, l'un des mangas les plus populaires.

La nourriture ne constitue pas l'histoire principale, mais le protagoniste, Naruto Uzumaki, mange tout le temps, entre chaque scène, au réveil, avant et après un combat. Il aime surtout les nouilles ramen, un plat populaire dans la cuisine japonaise, considéré comme un plat réconfortant et énergisant. Il mange aussi du tempura ou encore les onigiris, des plats tirés de la tradition japonaise où la nourriture est souvent associée à des célébrations et à des événements spéciaux.

*Naruto* rappelle qu'au Japon, la nourriture joue un rôle important dans la célébration, faisant de la cuisine japonaise une partie intégrante de l'identité nationale.

Fig. 19: Cette planche montre bien à quel point manger dans ce manga est un point d'attache important au récit. Cela sert à présenter les personnages, que ce soit leur caractère ou leur condition physique. Le surpoids est aussi traité en stéréotypant la personne atteinte par le fait qu'il veut absolument manger plus que les autres et avoir «la dernière bouchée». La nourriture a aussi le droit à des cases qui lui sont propre, comme pour la troisième et quatrième, qui montre qu'il reste bien plus qu'un seul morceau du plat. Malgré une histoire basé sur des ninjas, la nourriture et de ce fait, l'alimentation, permet d'inclure le paysage narratif de *Naruto* dans un Japon traditionnel, culturel et gastronomique.

En Europe, *Ratatouille* (2007) représente la passion, la créativité et la beauté de la cuisine française. Le film expose la minutieuse préparation des plats, la richesse de leurs saveurs ainsi que la complexité des techniques culinaires. L'influence que la nourriture peut exercer sur les émotions et les relations sociales y est aussi présente. Les protagonistes s'unissent autour de la nourriture, bien qu'ils soient différents: Remy, un rat passionné de gastronomie et Alfredo Linguini, un apprenti cuisinier maladroit. Le film montre que la nourriture peut transcender les barrières culturelles et unir les gens.

*Ratatouille* se distingue par son attention aux détails et à la gastronomie. Les personnages du film parlent souvent de techniques et d'ingrédients spécifiques, ce qui montre l'importance de la tradition dans la cuisine française. Les scènes de cuisine dans le film sont dessinées de manière très détaillée et précise, ce qui donne l'impression que le spectateur peut sentir les odeurs et les saveurs des plats.

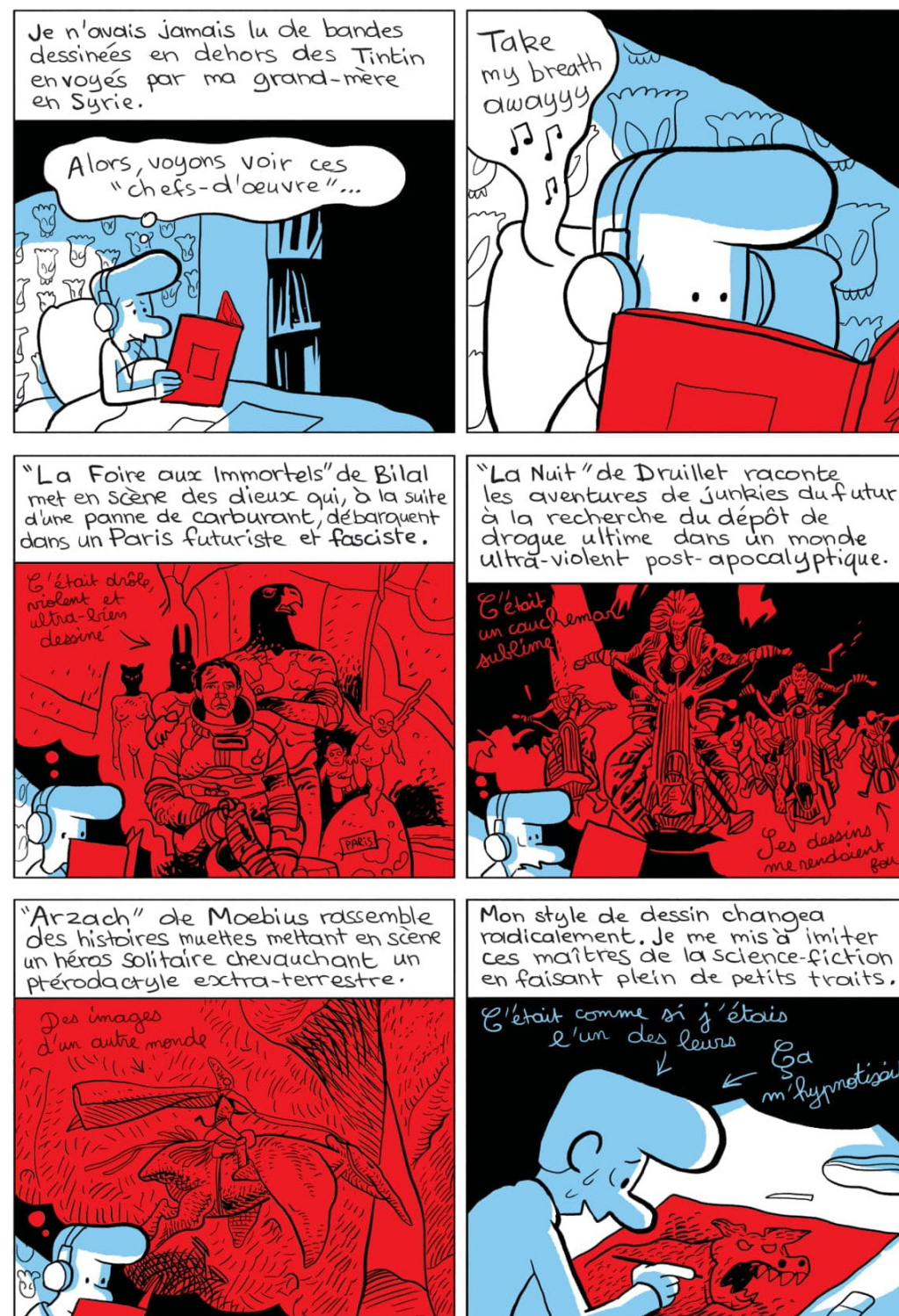
Fig. 20: Vers la fin du film, le critique culinaire Anton Ego goûte la ratatouille de Remy et est instantanément transporté dans son enfance, où sa mère lui préparait le même plat. Cette scène montre comment la nourriture peut évoquer des souvenirs et des émotions profondes, et son pouvoir de réunir les gens autour d'une expérience partagée.

Fig. 21: L'image se situe quelques secondes après (Fig. 20). L'enfance est représentée après un zoom au fond de ses yeux et, par conséquent, de sa mémoire. Le plat n'est pas exactement le même entre son souvenir et le présent, ce qui signifie que même si l'aspect est plus joli dans le restaurant, ce qui compte est le goût et ce que le plat peut nous transmettre comme émotions.



↑ ↑ Fig. 20 : Scène où le critique de la fin du film goûte la fameuse ratatouille.  
Tirée de : BIRD Brad, PINKAVA Jan, *Ratatouille*, Pixar Animation Studios, Walt Disney Pictures, États-unis, 2007, 1:36:00, consulté le 15 février 2023  
↑ Fig. 21 : Le critique gastronomique se rappelle du plat de son enfance que sa maman lui préparait.  
Tirée de : BIRD Brad, PINKAVA Jan, *Ratatouille*, Pixar Animation Studios, Walt Disney Pictures, États-unis, 2007, 1:36:30, consulté le 15 février 2023





82

### 3. PARLER DE SOI EN BANDE DESSINÉE

#### 3.1 Raconter son enfance

Le plus évident pour parler de soi dans une histoire, est de parler de son passé. Les événements vécus facilitent l'exécution et permettent d'écrire une histoire avec un début et une fin, si elle est connue. Les souvenirs prennent vie sur papier illustrant des images et récits forts et évocateurs pour soi et donc, pour le public. L'intérêt est de connaître l'histoire de l'auteurice, pour se reconnaître, se sentir proche du réel, créer un lien fort avec les lectureuses. Riad Sattouf est un des meneurs de l'écriture de soi. Il parle de son enfance divisée entre la Syrie, la Libye et la France dans *L'arabe du futur* (2014). Il offre une vision intime de son histoire. Parler de son vécu lui permet de mieux comprendre ses origines, son identité, sa place dans la société. Le travail introspectif devient thérapeutique. En partageant son histoire à un large public, Riad Sattouf invite à la réflexion sur l'identité et la diversité culturelle. Dans une interview sur France 5, il explique comment il a rédigé tous ces souvenirs : « J'ai [...] des souvenirs très vifs de mon enfance. Je n'ai jamais oublié. [...] C'est sûrement à cause du dessin. [...] J'avais trois ans et je faisais des dessins toute la journée. J'ai gardé cette mémoire de la réalité concomitante avec le dessin. [...] J'ai rien inventé, [...] j'ai réarrangé pour rendre lisible au lecteur. »<sup>15</sup> La pure vérité est ce que l'auteur recherche, ne pas inventer pour être au plus proche de la réalité.

Fig. 22: Le dessin est en bleu, rouge, noir et blanc. Le rouge pour évoquer la lecture et ses souvenirs. Le bleu pour accentuer les ombres. Le noir et le blanc pour composer l'image de base. Il écrit au passé à la première personne du singulier pour évoquer sa propre histoire, son vécu aux lectureuses. Cette planche permet de voir comment Riad Sattouf a pu découvrir le monde de la BD occidentale à quel point ses lectures l'ont influencé. Cette page me rappelle mon enfance, où j'ai pu, comme lui, lire ce que je n'avais pas lu et ce qui fera que plus tard, je voudrai devenir dessinateur de BD. Il a réussi en parlant de son histoire à me faire sentir proche de lui et à m'offrir la possibilité de m'intéresser à sa bande dessinée.

<sup>15</sup> Fig. 22 : Le jeune Riad découvre le monde la BD à travers des récits « Haram » cité p.28 du livre. Tirée de : SATTOUF Riad, *L'Arabe du futur 5*, «Une jeunesse au Moyen-Orient (1992-1994)», Allary Éditions, 2020, p.82

<sup>15</sup> LA GRANDE LIBRAIRIE, *Riad Sattouf nous parle de sa bande dessinée : «L'Arabe du futur 3»*, YouTube.com, 00:03:24, 21 octobre 2016, disponible sur : [https://www.youtube.com/watch?v=g0GSM-MwMedI&t=8s], consulté le 9 janvier 2023



### 3.2 Surmonter ses traumatismes et se comprendre

Écrire son histoire n'est pas un exercice facile, il faut se remémorer des événements joyeux et des moins agréables. Ces derniers sont souvent racontés pour s'aider à surmonter des traumatismes et se comprendre. Plusieurs dessinatrice de Charlie Hebdo, dont Catherine Meurisse, Coco et Luz, ayant vécu les attentats, ont puisé dans l'autobiographie pour leur propre guérison. Luz parle de la peur « d'être en exil graphique »<sup>16</sup> Ce traumatisme les aura tellement marqué, que le dessin lui-même pouvait disparaître de leurs mains. Mais parler de soi leur a permis de consolider leur envie de continuer. Catherine Meurisse réalise *La Légèreté* (2016) et Coco écrit *Dessiner encore* (2021). Ces dessinatrices utilisent leur récit pour raconter et rendre visibles d'horribles choses. Les récits sont construits sur une histoire vraie, leur version, leurs émotions fait que les BD deviennent uniques et intéressantes. Le dessin remplace un psychologue, les auteurices discutent avec eux mêmes jusqu'à soigner leurs maux.

Fig. 23: Cette planche montre la véracité de sa bande dessinée. Une date réel est citée dans la 3ème case, les informations concrète sur la dissociations sont au plus proche du réel. La scène a déjà été vécu par un grand nombre de personnes atteinte de traumatismes. La fin de la planche constitue une forme de chute, d'humour au sein même du drame. Ce qui montre que la dessinatrice n'a pas toujours été prise au sérieux, même par ses psychologues. Dessiner ce genre de situations véridiques permet de se rendre compte la difficulté qu'est de vivre ces situations, que ce soit l'évènement en lui-même, ou socialement, ce qu'il y a autour et la vie d'après.

Fig. 24: Coco dessine une allégorie du poids qu'elle a sur ses épaules dû aux attentats en représentant des vagues la submergeant. Elles font référence à *La Grande Vague de Kanagawa* (1830), estampe japonaise symbolisant la force de la nature face à la faiblesse humaine. Comme Coco, l'eau, la nature, prend le dessus et elle ne peut se retenir face à autant de violence.

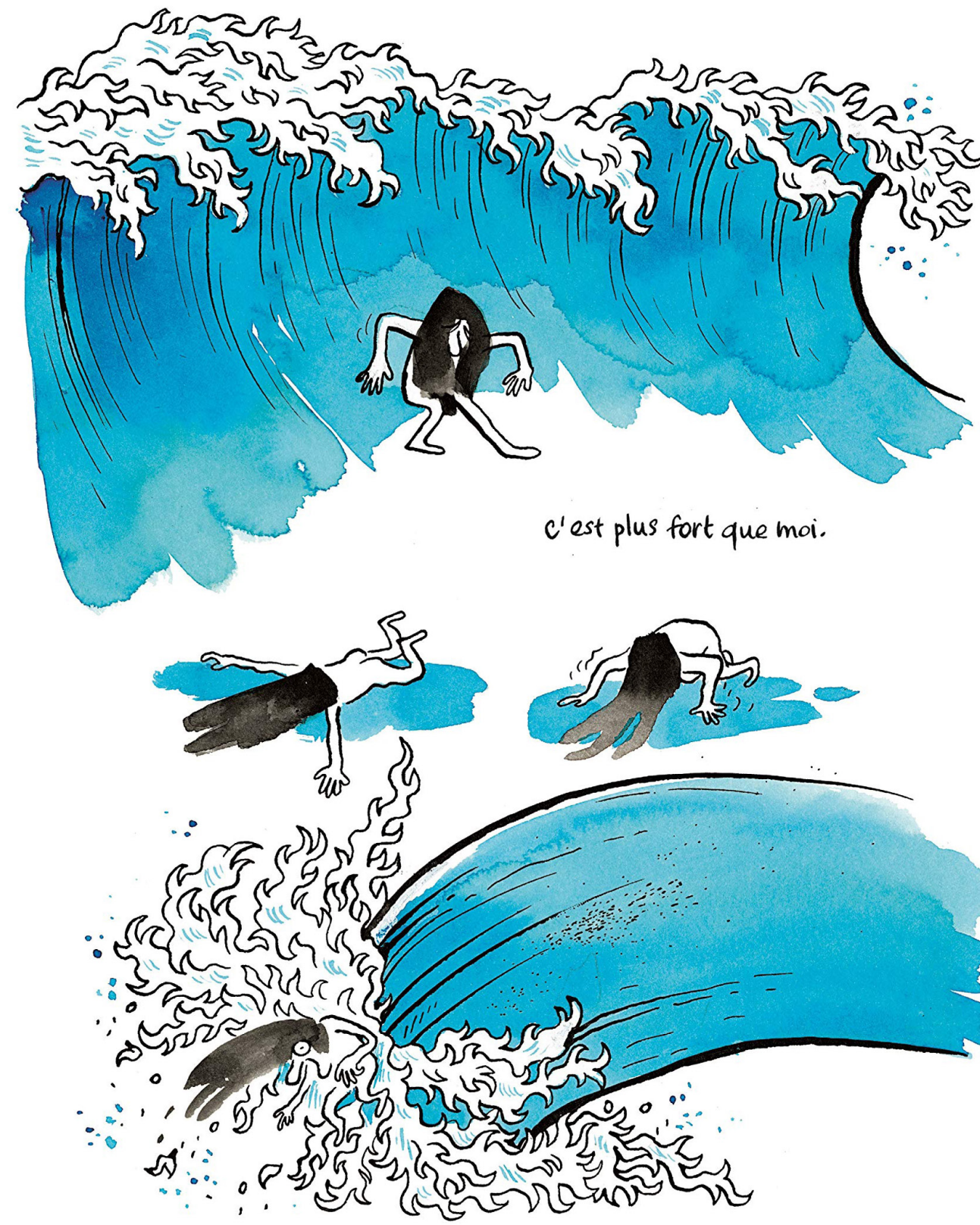
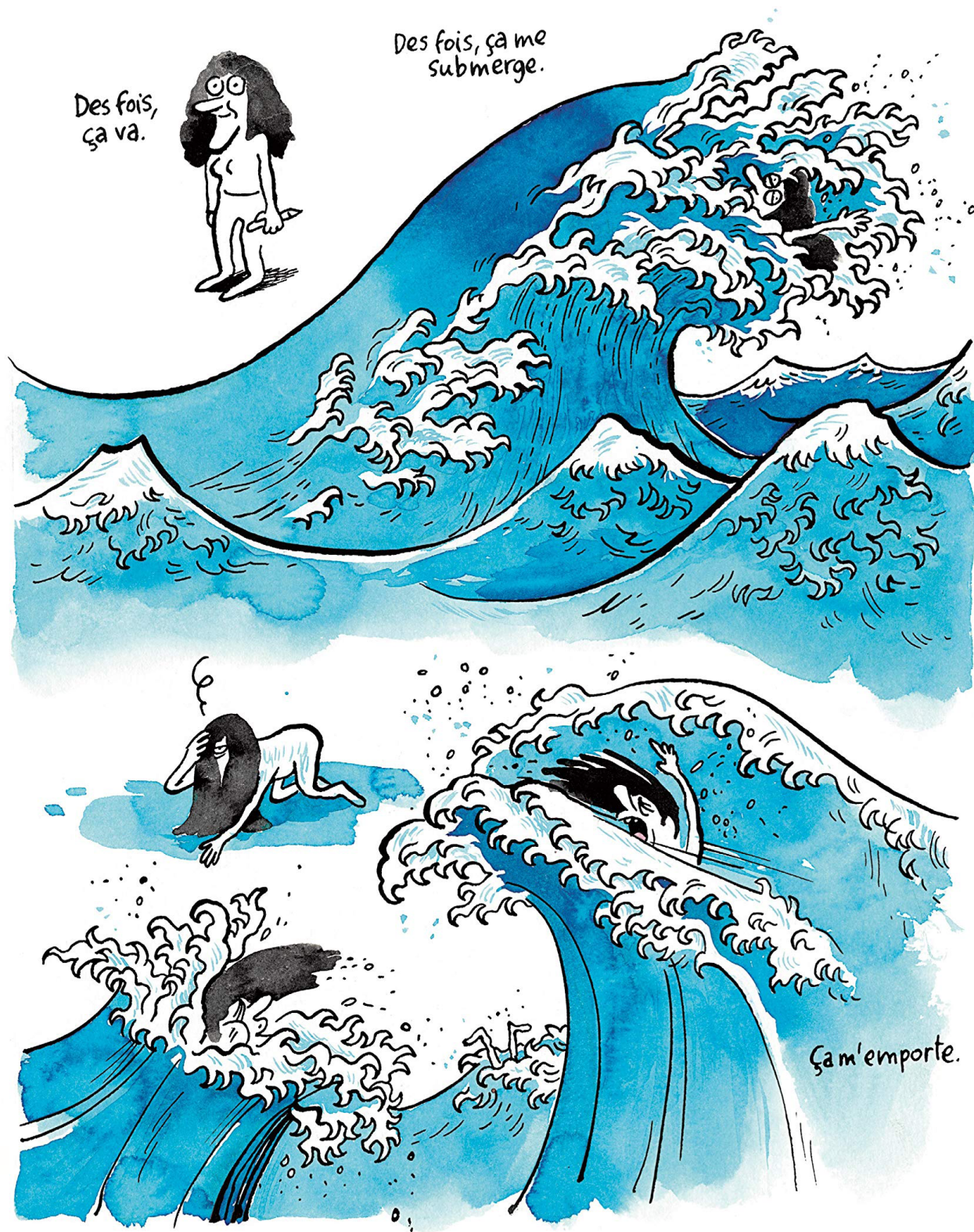
→Fig. 23 : La dessinatrice est chez son psychologue après avoir dissocié suite à un terrible évènement. Tirée de : MEURISSE Catherine, *La Légèreté*, éditions Dargaud, 2016, p.55

↓Fig. 24 : Coco submergé par les vagues explique comment elle a été submergé par son évènement. Tirée de : COCO, *Dessiner encore*, Les Arenes BD éditions, 2021, pp.8-9



<sup>16</sup> BRUT, Luz, de Charlie Hebdo à Vernon Subutex, 5 octobre 2022, disponible sur : [https://www.20minutes.fr/culture/4003751-20221005-attentat-contre-charlie-hebdo-luz-raconte-comment-sauve-dessin], 00:02:54, consulté le 16 février 2023







# 3D



## 3.3 L'auto-dérision

« Rire c'est bon pour la santé »<sup>17</sup> disait Johann Schneider-Ammann. Pour raconter son histoire, il faut savoir rire de soi, utiliser l'auto-dérision. C'est la meilleure façon d'accepter un défaut. Le but étant de mettre en évidence ses défauts et de se moquer de soi-même. L'auteurice montre au public qu'il ou elle est capable de rire de lui ou elle-même et ne se prend pas au sérieux. Cela donne une image accueillante et désamorce certaines critiques négatives. Par contre, représenter ses défauts permet aussi de les mettre en valeur et inciter le public à s'assumer. Comme le fait Élisabeth Marraudino, rire de son enfance, de ses bêtises, de ses erreurs et de ses défauts, l'amène à réaliser un livre rempli d'humour et de souvenirs. Elle se moque de la petite fille qu'elle était, de dessins cachés dans les plantes à son premier orgasme. Son second degré apporte une lecture décalée et émouvante à travers un dessin adorable et arrondi, qui lui, appuie un humour ravageur.

Fig. 25 : Bien qu'elle en fasse quelque chose de cool, assimilé au monde des pirates, Élisabeth a certainement dû souffrir du fait qu'elle ait une simple sparadrap sur son oeil droit. À l'avant dernière case, un garçon rigole de son défaut. Rien de mieux que de répondre directement par un coup d'épée comme ferait un vrai pirate. Elle rigole aussi d'elle-même lorsqu'elle parle au début qu'elle ne voyait qu'en 2D et qu'elle se « mangeait » les trottoirs. Une manière de dire qu'elle voyait très mal d'une façon comique. Son défaut devient une force à travers le texte, elle sait montrer au public qu'elle peut en rire par toutes ces blagues. Mais expose, avec des années de recul, qu'elle aurait adoré se venger de cette façon afin de rendre ridicule ceux qui la critiquaient.

<sup>17</sup> Fig. 25 : Élisabeth explique la fois où elle a eu des problèmes de vue et de quoi les autres se moquaient. Tirée de : MARRAUDINO Élisabeth, *Bébé fille*, éditions Même pas mal, 2022, p.7

<sup>17</sup> Tiré de : Allocution de Johann Schneider-Ammann, Président de la Confédération / Allocutions, déclarations, 00:03:57, 6 mars 2016



## CONCLUSION

Ces recherches ont permis de comprendre les différentes facettes des phobies alimentaires. Ces dernières sont complexes et variées. Elles peuvent se créer à la naissance, enfant ou adulte. Chacune paraît ridicule au premier abord et amène à des critiques d'autrui, mais lorsque le sujet est approfondi, l'avis des autres peut changer. Ces phobies sont capables d'amener des conséquences plus ou moins importantes, comme du surpoids, voire même, dans des cas plus graves, le décès. Elles peuvent être reconnues sous forme de maladie ou de trouble et soignées par des orthophonistes, psychothérapeutes, et surtout, par la parole et le partage d'expériences.

Dans l'optique de créer un récit sur ce thème, analyser la représentation des mangeurs et de leurs plats dans des récits paraissait important afin de mieux comprendre comment transmettre des souvenirs, émotions ou sentiments à travers des aliments. Personnifier la nourriture permet de comprendre comment sont perçus les mangeurs et de transmettre des idées à travers leurs positions et leurs regards. De plus, la nourriture représentée avec de la brillance, de la fumée et pleins de couleurs donne plus envie aux lectorices, alors qu'un plat brun, gris, plat et grumeleux dégoûte. En outre l'alimentation transmet un message culturel, illustre des régions, des pays et donne une atmosphère précise au récit. Dans ce sens, la nourriture peut aussi évoquer d'autres sujets comme l'enfance ou l'érotisme.

Raconter sa propre histoire est un exercice compliqué. Ces lectures autobiographiques expriment des peurs et des émotions ancrées dans les auteurices. L'évocation de l'enfance permet de créer une base, un point de repère, afin de mieux comprendre les problèmes qui suivront. Ensuite, se moquer de ses défauts peut être bénéfique pour partager des expériences difficiles tout en allégeant le propos. Se raconter est une façon de se comprendre, de s'accepter, d'oser parler aux autres de ses choix, de ses envies et de ses problèmes. En somme, l'autobiographie rapproche le public des créateurices tout en laissant ces derniers tolérer leurs souffrances.

Mon projet se portera sur une bande dessinée, tirée de mon vécu: la phobie des oignons. Le but étant de me comprendre, de m'accepter, en dévoilant ce que je suis dans mon quotidien. De plus, cet ouvrage m'aidera à expliquer aux autres ce que j'ai. Je pourrais leur présenter cette BD quand ils me demanderont « Pourquoi tu tries les oignons? C'est rien, on ne les sent pas! Tu n'y as jamais goûté! ». Il faut donc que l'histoire soit compréhensible par tout le monde. Dans ce sens, je me laisse la liberté de représenter des schémas pour que les lectorices comprennent au mieux ces phobies.

Mon ouvrage se construira autour de moi, mais aussi sur d'autres personnages atteints d'autres phobies alimentaires, afin de montrer que je ne suis pas le seul. L'histoire sera séparée en chapitres représentant différents personnages. Chaque section portera le nom d'un aliment en référence à une phobie alimentaire.

La nourriture pourra parfois se personnifier jusqu'à devenir effrayante. Mais elle pourra aussi être alléchante, afin d'obtenir un contraste entre ce qui fait peur et ce qui est accueillant.

Le lieu devrait avoir un rapport restreint avec la nourriture, comme un restaurant, un supermarché ou une boulangerie, afin de faciliter la compréhension de l'histoire. Je pourrais me représenter en tant que cuisinier étoilé, fidèle client d'un fast food et que les autres héros le soient aussi.

Cette première idée de représenter ma phobie alimentaire à travers une bande dessinée n'est que le début d'un projet qui se précisera au fur et à mesure de mon découpage. J'ai hâte de me lancer dans cette aventure et j'espère que ce livre pourra toucher, sensibiliser et aider des personnes souffrantes de phobies alimentaires, tout comme ce projet m'a permis de mieux comprendre et surmonter ma propre phobie.

# ANNEXE

## 5.1 Autres bandes dessinées sur le sujet

SATRAPI Marjane, *Persepolis*, L'association, collection Ciboulette, 2017, 216 p.

DELISLE Guy, *S'enfuir. Récit d'un otage*, éditions Dargaud, 2016, 432 p.

DUNGO Aj, *In Waves*, éditions Casterman, collection Romans Graphiques, 2019, 376 p.

GLEASON Émilie, *Ted, drôle de coco*, éditions Atrabile, collection Flegme, 2018, 128 p.

GROSJEAN Théo, *Elliot au collège 1*, éditions Dupuis, 2023, 64 p.

SNUG David, *Ni web ni master*, éditions Nada, 2022, 95 p.

WEBER Noémie, *Junk Food book*, éditions Gallimard, collection Hors série BD, 2018, 106 p.

## 5.2 Bibliographie

ANONYME, *Troubles alimentaires*, Site officiel de la confédération suisse [Admin.ch], consulté le 12 janvier 2023

BERNOIT Jean-Pierre, *Les troubles alimentaires ARFID*, in *Enfances & Psy*, vol. 90, 2021, p. 58-69

BERNFELD Karin, *Déjouer les troubles alimentaires. Obésité, anorexie, boulimie*, éditions Flammarion/Librio, 2007, 96 p.

BRUNET Dominique, *Anorexie, boulimie et état mixte*, Paris: Publibook, 2008, 530 p.

CROQUE Arthur, GLEASON Émilie, *Junk Food. Les dessous d'une addiction*, éditions Casterman, Bruxelles, 2023, 221 p.

CHEILAN, Liliane. IV, *L'autobiographie en bande dessinée. Quelques exemples, quelques questions*, sous la direction de CHIANTARETTO Jean-François, in *Écritures de soi, Écritures des limites*, Hermann, 2014, pp. 55-71

ESNOUF Catherine, FIORAMONTI Jean, LAURIOUX Bruno, *L'alimentation à découvert*, collections Société, C.n.r.s. éditions, 2015, 324 p.

GRASS Günter, *Pelures d'oignon*, trad. par PORCELL Claude, Paris, Éditions du Seuil, [2006] 2007, 464 p.

GROSJEAN Théo, *L'homme le plus flippé du monde*, « 1. Petites terreurs du quotidien », collection Shampoing, éditions Delcourt, Tome 1, 2020, 128p.

GROSJEAN Théo, *L'homme le plus flippé du monde*, « 2. Tentatives d'adaptation », collection Shampoing, éditions Delcourt, Tome 2, 2021, 128p.

MARRAUDINO Éliisa, *Bébé fille*, éditions Même pas mal, 2022, 64 p.

MOUREN Marie-Christine, DOYEN Catherine, LE HEUZEY Marie-France, COOK-DARZENS Solange, *Troubles du Comportement Alimentaire De L'enfant*, « Du nourrisson au pré-adolescent - Manuel diagnostic et thérapeutique », Issy-les-Moulineaux, Elsevier Masson, 2011, 211 p.

MURI Philippe, *Émilie Gleason enquête sur la malbouffe*, in *Tribune de Genève*, 2023, consulté le 24 janvier 2023

PERCHEY Marie, *Néophobie alimentaire et troubles de l'oralité chez l'ado et l'adulte*, autoédition, 2021, 136 p.

## 5.3 Webographie

BORDAGES Anaïs, *Pourquoi vous devriez vous intéresser à l'orgie dans «Sausage Party»*, BuzzFeed.com, France, 30 novembre 2016, disponible sur: [https://www.buzzfeed.com/fr/anaisbordages/pourquoi-la-manif-pour-tous-se-trompe-sur-lorgie-de-sausage#.uv09DKJKrB], consulté le 15 février 2023

BRUT, *Luz, de Charlie Hebdo à Vernon Subutex*, 5 octobre 2022, disponible sur : [bit.ly/3YE99Ai], 00:02:54, consulté le 16 février 2023  
CHAPUIS Marius, *Libé tout en BD*, «Émilie Gleason: «Je voulais revenir à ma recette magique, le do-cu-fiction» », in *Libération*, 25 janvier 2023, pp.26-27

LEVAVASSEUR Elisa, *La dysoralité sensorielle*, disponible sur: [https://www.bloghoptoys.fr/syn-drome-de-dysoralite-sensorielle], consulté le 27 janvier 2023

## 5.4 Médiagraphie

CADET Jean-François, *Vous m'en direz des nouvelles*, « Émilie Gleason , junk food addicts », podcast, 6 janvier 2023, 00:48:30, disponible sur : [https://rfi.my/92rx], consulté le 14 janvier 2023

LA GRANDE LIBRAIRIE, *Riad Sattouf nous parle de sa bande dessinée : «L'Arabe du futur 3»*, YouTube.com, 00:16:53, 21 octobre 2016, disponible sur : [https://www.youtube.com/watch?v=g0GSMMwMe-dl&t=8s], consulté le 9 janvier 2023

LeHUFFPost, *J'ai peur de goûter de nouveaux aliments: le quotidien d'une néophobe alimentaire*, YouTube.com, 00:04:22, 19 décembre 2021, disponible sur : [https://youtu.be/W6Gdvngv3\_0], consulté le 19 janvier 2023

SATIS Paul, *Dans l'atelier...podcast BD*, podcast, 2022, 24 épisodes, disponible sur: [https://podcast.ausha.co/dans-l-atelier-bd]

## 5.5 Glossaire

**Alliumphobie**: Peur de l'ail.

**Anorexie mentale**: Trouble de l'alimentation caractérisé par une peur excessive de prendre du poids, une image corporelle déformée et un refus de maintenir un poids corporel minimalement normal. Les personnes atteintes d'anorexie ont tendance à se limiter de manière restrictive et à se peser fréquemment. L'anorexie peut causer des problèmes de santé graves, y compris des troubles cardiaques, des troubles rénaux, des troubles hormonaux et même la mort.

**Binger**: Terme anglais souvent utilisé pour décrire une personne qui a des épisodes récurrents de boulimie, c'est-à-dire des épisodes de consommation excessive d'aliments suivis de comportements compensatoires, tels que des vomissements ou des exercices excessifs, pour contrôler le poids. Par exemple, «Elle a eu un binger hier soir et a passé la nuit à se faire vomir».

**Boulimie mentale**: Trouble alimentaire caractérisé par des épisodes récurrents de consommation excessive d'aliments en peu de temps, suivis de comportements compensatoires tels que le recours à des vomissements, des laxatifs, ou des exercices physiques excessifs pour éviter une prise de poids. Ce trouble peut entraîner des conséquences physiques et émotionnelles graves, notamment des problèmes gastro-intestinaux, des fluctuations de poids, une altération de l'estime de soi et des difficultés relationnelles.

**Carpophobie**: Peur des fruits.

**Chromophobie**: Peur d'une couleur.

**Cibophobie**: Peur de la nourriture au sens large.

**Créatophobie**: Peur de manger de la viande.

**Dépnophobie**: Peur de manger en public.

**Hyperphagie boulimique**: Trouble alimentaire caractérisé par des épisodes de consommation excessive d'aliments en peu de temps, sans comportements compensatoires tels que les vomissements ou l'utilisation de laxatifs, et souvent accompagnés d'une sensation de perte de contrôle.

**Ichthyophobie**: Peur des poissons.

**Junk**: En anglais, le mot «junk» signifie «marchandise de mauvaise qualité ou de peu de valeur» ou encore «déchets». Une nourriture junk est de mauvaise qualité, mauvaise pour la santé.

**Lachanophobie**: Peur de manger des légumes.

**Mycophobie**: Peur des champignons.

**Néophobie**: Peur de la nouveauté.

**Enophobie**: Peur de consommer de l'alcool.

**Phagophobie**: La peur d'avaler.

**Physiologique**: Se réfère à tout ce qui est lié aux fonctions normales du corps humain et des organismes vivants.

**Psychologique**: Se réfère à tout ce qui est lié aux processus mentaux et aux comportements humains, y compris les émotions, les pensées, les perceptions et les relations sociales.

**Sitiophobie**: Refus total de nourriture, observé lors de pathologies telle que les psychoses, trouble bipolaire, confusion mentale et démence.

Un grand merci à Clémence Imbert de m'avoir suivi tout le long de ce mémoire et d'avoir trouver les réponses à toutes mes questions.

Je suis profondément reconnaissant envers Nawfel Rouibah et Adam Chatir de m'avoir conseillé et accompagné tout le long de mon travail.

Je tiens à exprimer ma plus sincère reconnaissance à Émilie Gleason, pour avoir pris le temps de répondre à mes questions sur sa bande dessinée et de m'avoir conseillé divers récits sur le sujet.

Je remercie sincèrement Coline pour m'avoir supporté pendant cette période, d'avoir pris le temps de tout relire plusieurs fois et de m'avoir écouté répéter les mêmes choses en boucle pendant 1 mois.

Et bien évidemment, merci Papa et Maman de m'avoir mis au monde et que cette date tombe pile une semaine avant le rendu de ce mémoire. Aussi merci à eux de mettre toujours des oignons dans leurs plats ! Mais surtout, merci à eux pour leur soutien depuis toujours et de m'encourager à faire ce que je fais maintenant.



