

# **MANGEUSES**

**HISTOIRE DE CELLES QUI DÉVORENT, SAVOURENT  
OU SE PRIVENT À L'EXCÈS**

**Les Pérégrines**: un nom en hommage au roman éponyme de Jeanne Bourin, grand-mère et figure d'inspiration d'Aude Chevillon, la directrice de la maison.

**Notre ambition**: vous proposer un voyage intellectuel en publiant des textes toujours pertinents, souvent impertinents, qui, par des voix fortes et hardies, des plumes belles et singulières, observent le monde par différentes fenêtres, nous amènent à faire un pas de côté, nous poussent à mieux appréhender l'autre, l'étrangeté, la diversité, nous livrent des trajectoires inspirantes pour dessiner une société plus humaine.

## **GENRE!**

Lorsqu'on dit à quelqu'un qu'il ou elle fait « genre », on lui signifie que l'on a compris que l'apparence qu'il ou elle se donne, les pratiques qu'il ou elle revendique relèvent d'une construction plus ou moins consciente, qui s'inscrit dans un rapport de pouvoir. « **GENRE!** », c'est un cri de guerre, une démarche de défiance critique, un laboratoire d'idées et d'explorations inédites où se mêlent recherche et témoignages.

Couverture et mise en page : Lia Pradal  
© Éditions Les Pérégrines, 2023  
Tous droits réservés

Éditions Les Pérégrines  
21, rue Trousseau 75011 Paris  
[www.editionslesperegrines.fr](http://www.editionslesperegrines.fr)

LAUREN MALKA

Ouvrage publié avec la collaboration  
éditoriale d'Adeline Fleury

Préface de Ryoko Sekiguchi

# MANGEUSES

**HISTOIRE DE CELLES QUI DÉVORENT, SAVOURENT  
OU SE PRIVENT À L'EXCÈS**



## **De la même autrice**

*Elles ne sont pas celles que vous croyez ! Un regard féministe sur l'histoire* (collectif), Rageot/Causette, 2023

*Survivre au sexisme ordinaire. Analyses et techniques de 18 féministes pour le mettre K.-O.* (collectif), Librio, 2021

*Ceci est mon cœur* (collectif), Rageot/Causette, 2021

*Ceci est mon corps* (collectif), Rageot/Causette, 2020

*Le goût de la philosophie*, Mercure de France, 2019

*Les journalistes se slashent pour mourir. La presse face au défi du numérique*, Robert Laffont, 2016

*On dit volontiers que les femmes « ont des maladies dans le ventre »; et il est vrai qu'elles enferment en elles un élément hostile: c'est l'espèce qui les ronge.*

Simone de Beauvoir, *Le Deuxième Sexe*

*Une culture fixée sur la minceur féminine n'est pas une obsession de la beauté féminine, mais une obsession de l'obéissance féminine. Le régime est l'un des plus puissants sédatifs politiques de l'histoire des femmes; une population qui est en colère silencieusement est une population docile.*

Naomi Wolf, *The Beauty Myth*<sup>1</sup>

*Mange, ma fille!*

Mémé Yaëlle

---

<sup>1</sup> Traduction tirée de *Grossophobie. Sociologie d'une discrimination invisible*, de Solenne Carof (éditions de la Maison des sciences de l'homme, 2021).



## PRÉFACE

« La cuisine, c'est le bonheur. C'est le partage, la famille et la convivialité. » Combien de fois nous a-t-on répété ce discours ? Ce n'est pas forcément faux, puisque la nourriture est étroitement liée à la vie même. Mais, comme l'enfance qui devrait être associée à l'insouciance et au bonheur familial ne l'est pas toujours en réalité, l'acte de manger ne procure pas systématiquement de la joie pour tout le monde. Alors que de nombreuses personnes souffrent de troubles des conduites alimentaires, ce sujet demeure un grand tabou. Les magazines culinaires font la sourde oreille. À la télé, de jolies filles toutes menues attaquent un burger dégoulinant de fromage ou enfoncent une grande cuiller dans une pavlova ensevelie sous une montagne de crème, accentuant les complexes de téléspectatrices qui se disent qu'elles doivent être les seules à grossir inutilement. L'image excessivement positive de la nourriture continue de se répandre, réduisant au silence de nombreuses femmes qui ne se sentent pas bien dans leur peau.

Cet ouvrage est essentiel non seulement parce qu'il met le doigt sur ce tabou mais aussi parce qu'on ressent que l'autrice est « de notre côté ». Si elles sont étayées d'articles

## MANGEUSES

de philosophie, de sociologie, d'histoire et de littérature, ses analyses ne sont pas, pour autant, celles d'une personne extérieure à ces souffrances. Lauren Malka est du côté de celles qui n'osent pas les avouer, les regarder en face. Elle nous met à l'aise, nous donne confiance par son sérieux et sa sincérité. Le ton de son écriture nous confirme qu'elle n'est pas qu'une narratrice abstraite mais qu'elle possède bien un corps de femme qui ressent les mêmes choses que nous.

Ce livre est salutaire car, si l'autrice ne minimise pas la gravité de la situation à laquelle les femmes font face, elle nous fait voir que même de grandes romancières qui nous semblaient n'avoir écrit que sur les joies de la gourmandise traitent également de la face sombre de l'alimentation<sup>1</sup>, et on se rend compte que l'on n'est pas seule. On comprend aussi que la nourriture n'est pas la cause du problème : si les femmes d'aujourd'hui n'avaient pas à subir le contrôle de leur corps et de leur appétit sur leur vie, elles pourraient avoir une relation moins tendue avec la nourriture.

Après avoir lu son ouvrage, j'ai dit à Lauren Malka : c'est un livre que j'aurais aimé écrire, dans le sens où les thèmes de ce livre sont exactement ceux que je pensais devoir aborder un jour, en tant qu'autrice qui travaille sur la question de la nourriture.

---

1 J'aimerais ajouter, à la liste que Lauren Malka a dressée dans cet ouvrage, le roman *Les Inséparables*, de Simone de Beauvoir, dans lequel l'une des héroïnes meurt très jeune, écrasée sous la pression de la société, après être devenue anorexique et dépendante à l'alcool.



## PRÉFACE

Pour moi, pendant longtemps, manger n'a été que source de culpabilité. J'étais prisonnière de mon corps, qui devait se nourrir pour exister. C'est l'acte d'écrire qui m'a permis d'effectuer un exorcisme plus que nécessaire. En mettant des mots sur ce que j'étais en train d'assimiler, sur les goûts, les odeurs, les textures, j'ai réalisé combien, pendant quarante ans, j'avais maintenu fermée la boîte du plaisir qui pourtant pouvait être associé à cet acte. Écrire sur la nourriture est un moyen d'être face à soi-même, profondément, sans le regard des autres.

Bien évidemment, il n'y a pas de remède miracle, mais en lisant *Mangeuses*, je me suis rendu compte que notre salut peut aussi venir de la lecture du livre d'une femme qui a si merveilleusement dévoilé notre problème, à corps perdu.

Dans n'importe quel domaine, il y a des thèmes qui n'attendent que d'être abordés. Pour cela, on a besoin d'une communauté qui se partage la tâche. J'ai l'impression d'appartenir à la même communauté que Lauren Malka, celle qui réfléchit sur le sens de l'acte de manger, et je me sens presque soulagée de constater que ce sujet est traité par une plume si juste, qui s'adresse à toutes. Maintenant, c'est à nous de lire et de partager ses pensées, pour élargir encore notre communauté. Car ce n'est qu'ainsi que l'on pourra faire face à ce grand mystère de la vie – aussi grand que l'amour et la mort – qu'est l'acte de manger, et le vivre avec intensité.



## MISE EN BOUCHE

### **Le dîner**

Les graines de cumin commencent à griller, le vin blanc est au frais. La fête se prépare. Elle est tentée de verser toutes les épices de son placard dans la marinade, mais elle se retient, comme elle s'est empêchée de trop farder ses yeux, de tresser ses cheveux, surcharger sa tenue de clins d'œil affriolants – bas résilles, culotte sexy, chaussures à talons. Elle pense en riant à ses tantes méditerranéennes qui préparent le dîner en bigoudis. En épices comme en coquetterie, elle se modère. Elle a remarqué qu'il n'était pas friand de surcharge. Il arrive toujours « comme il est », lui. Le meilleur moment de la semaine, pour elle, c'est celui-ci. Ce moment trop court qu'elle passe avec elle-même en cuisinant. Tous les vendredis soir, elle attend. Elle y croit. Elle s'excite. Elle prépare à « son homme » une table de roi et la promesse d'une nuit de fête – qui n'a jamais lieu. Tous les vendredis soir, c'est la même déception. Lui n'aime pas les moments trop apprêtés, les plans arrêtés. Il ne comprend pas pourquoi elle s'entête à faire un dîner si compliqué – auquel elle ne touchera même pas, d'ailleurs, puisque sa diète alimentaire l'en empêche. Il sourit vaguement en arrivant, remarque qu'elle est bien jolie. Mais il passe vite à autre chose. Le dîner, il s'en fout. Et comme elle est vexée par sa réaction, tout passe à la trappe. La

## MANGEUSES

conversation, le repas, le sexe. Poubelle. La chute est prodigieuse, systématiquement. Et toujours inattendue, bizarrement. Lorsque, le lendemain matin, elle se réveille plombée, décoiffée, maquillage défait, et lui balance son sac de reproches – alourdi de plusieurs siècles d’oppression silencieuse –, lui ne comprend rien. Il se contente de demander innocemment pourquoi elle joue ce jeu-là, si cela ne lui plaît pas. Lui en tout cas n’a jamais demandé cela.

C’est vrai, ça, pourquoi? Pourquoi toi qui te dis chamboulée des pieds à la tête par la philosophie féministe, toi qui te crois plus maline que ta mère et ta grand-mère en ne te laissant pas dévorer par la préparation quotidienne des repas, toi qui affirmes fièrement avoir choisi de vivre le couple séparément, comme un « éternel début », précisément pour échapper à tout cela, toi qui écarquilles les yeux lorsqu’on dit que les femmes ont le pouvoir de tenir leur homme « par le ventre et le bas-ventre » (l’expression circule dans ta famille depuis longtemps), pourquoi toi qui as voulu te démarquer des traditions juives dans lesquelles tu as grandi, pourquoi te retrouves-tu ce soir, comme tous les vendredis soir, fourrée dans ta cuisine et excitée comme une puce à l’idée de préparer à « ton homme » une version érotique des cantiques du dîner de Shabbat ?

Une maîtresse femme, qui la trouvera ?

Elle a bien plus de prix que les perles ! [...]

Elle cherche laine et lin

et travaille d’une main allègre.

Elle est pareille à des vaisseaux marchands :

de loin, elle amène ses vivres.

Il fait encore nuit qu’elle se lève,

## MISE EN BOUCHE

distribuant à sa maisonnée la pitance,  
et des ordres à ses servantes<sup>1</sup>.

Bah quoi, rétorque la jeune femme avec empressement. La petite féministe nouvellement convertie sait répondre. Sortir d'un carcan n'empêche pas d'y revenir de temps en temps ! Bien envoyé. Si j'aime préparer le repas, conserver une taille de guêpe et me faire belle pour « mon homme », qui peut m'en empêcher ?

Les magazines féminins ont ceci de pratique qu'ils délivrent des réponses faciles à dégainer. Au fond d'elle, pourtant, le paradoxe demeure. Pourquoi ses habitudes reflètent-elles aussi mal ses convictions ? Comment peut-elle se trahir à ce point, jusqu'à souffrir de ses propres contradictions ? Œuvrer chaque jour, haut et fort, pour desserrer les sangles du patriarcat et épouser chaque nuit, en secret, ses pires démons ? Elle pense parfois à l'image du bâtisseur de Kierkegaard : un type qui travaille d'arrache-pied à bâtir un système de pensée, un système immense, « universel embrassant toute l'existence et l'histoire du monde, etc. – mais regarde-t-on sa vie privée, on découvre ébaubi ce ridicule énorme qu'il n'habite pas lui-même ce vaste palais aux hautes voûtes, mais une grange à côté, un chenil, ou tout au plus la loge du concierge ». Kierkegaard pointe la susceptibilité grotesque du bâtisseur : « Qu'on risque un mot pour lui faire remarquer cette contradiction, il se fâche. Car que lui fait de loger dans l'erreur, pourvu qu'il achève son système... à l'aide de cette erreur ? » Peut-on rêver à une grande bâtisse

---

<sup>1</sup> Livre des Proverbes, 31, 10-15.

## MANGEUSES

féministe sans y emménager corps et âme? Admirer ce système immense tout en continuant à astiquer le bois de son ancienne barraque étriquée? Je ne crois pas. Un jour ou l'autre, il faut tout démeubler et se déplacer. Le féminisme est un voyage qui, comme tous les autres, commence par la question: qu'y a-t-il à manger?

### **Appétit et féminité**

Dans la mythologie, la littérature, le cinéma, les hommes mangent, dévorent, gloutonnent. Ils musclent leur fraternité autour de grandes bouffes, de banquets<sup>2</sup>. Les femmes? Elles ne mangent pas. Aucun roman ni aucun film célèbres ne les réunissent autour de tablées<sup>3</sup>. La sororité s'émiette à chaque siècle en conseils et astuces pour briller aux fourneaux, rester «appétissantes» et, surtout... ne pas manger.

---

2 Pour ne citer que quelques œuvres de cinéma et de littérature qui viennent immédiatement à l'esprit: *La Grande Bouffe*, de Marco Ferreri, *L'Aïlle ou la Cuisse*, de Claude Zidi, *Les Tontons flingueurs* ou *Les Barbouzes*, de Georges Lautner, *Le Parrain II*, de Francis Ford Coppola, *Nous irons tous au paradis*, d'Yves Robert, *Reservoir Dogs*, de Quentin Tarantino, *Munich*, de Steven Spielberg. Côté films d'horreur, *Massacre à la tronçonneuse*. Et au rayon littérature: *Gargantua*, de Rabelais, *Le Père Goriot*, de Balzac, *Bel Ami*, de Maupassant, *Les Trois Mousquetaires*, de Dumas...

3 À la liste des tests féministes pour analyser la représentation des femmes au cinéma, dans la littérature et dans les médias (le test de Bechdel proposé par Alison Bechdel, le test de la lampe sexy proposé par Kelly Sue DeConnick, le test de Mako Mori ou encore le test de Finkbeiner), on pourrait ajouter le test des «mangeuses». Pour réussir ce test, l'œuvre en question devrait présenter au moins une scène (ou le récit d'une scène par l'un des personnages) pendant laquelle au moins trois femmes soient réunies autour d'une table dans le but prioritaire de manger. Très peu d'œuvres, à ce jour, réussissent ce test. Estelle Benazet Heugenhauser, chercheuse doctorante en création littéraire qui mène un projet de thèse sur la figure de «l'affamée» dans l'histoire de la littérature (et que je cite plusieurs fois dans ce livre), confirme que ce test contribuerait à stimuler la réflexion sur les questions de genre.

## MISE EN BOUCHE

Il y a, dans un coin de notre tête, Ève croquant une pomme qui se retrouve condamnée, en une bouchée, à servir le désir masculin<sup>4</sup>. Et de l'autre, le souvenir universel d'une grand-mère aux bras grands ouverts distribuant les litres d'amour dont regorge sa soupière. Faire à manger ou se faire manger. Le choix «à la carte» n'est pas varié pour accomplir sa féminité. Dans les deux cas, la femme est un corps-objet, source ou instrument du plaisir de l'autre. Manger? Ce n'est pas au programme. Sauf, bien sûr, si cela reste discret et ne laisse aucune trace sur le corps. Toute femme qui aurait l'audace de déborder, même un peu, sera sanctionnée. On lui demandera de ne pas se donner en spectacle, de manger en cachette ou – encore mieux – de s'affamer. Les seins, découvrez-les! Rendez-les appétissants comme deux belles pommes. Mais cachez ce ventre que l'on ne saurait voir.

Pourtant, depuis plusieurs décennies, la société s'inquiète. Médias et médecins tirent la sonnette d'alarme. On diagnostique des épidémies d'anorexie et de boulimie chez les adolescentes. Comment les rapports sociaux de genre contribuent-ils à fabriquer ces troubles, à détraquer les femmes dans leur rapport à l'appétit? Le diktat de la minceur, sous sa forme ultramédiatique récente, suffit-il à tout expliquer? Que disent les femmes à travers leur façon, parfois excessive, de manger ou de se priver?

---

4 «J'augmenterai la souffrance de tes grossesses, tu enfanteras avec douleur et tes désirs se porteront vers ton mari, mais il dominera sur toi», Genèse, 3, 16.