

LA REPRÉSENTATION DU BIEN-ÊTRE PHYSIQUE DANS LE BLOG *YOUMAKEFASHION*

Juulia Virkkala
Kandidaatintutkielma
Romaaninen filologia
Kieli- ja viestintätieteiden
laitos
Jyväskylän yliopisto
Kevät 2021

JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO

| | |
|---|---|
| Tiedekunta Humanistis-yhteiskuntatieteellinen | Laitos Kieli- ja viestintätieteiden laitos |
| Tekijä Juulia Virkkala | |
| Työn nimi La représentation du bien-être physique dans le blog <i>youMAKEfashion</i> | |
| Oppiaine Romaaninen filologia | Työn laji kandidaatintutkielma |
| Aika 04/2021 | Sivumäärä 33 |
| Tiivistelmä <p>Tutkielmamme aiheeksi valikoitui mediassa lähivuosina paljon esillä ollut ilmiö, hyvinvointi. Usein se mielletään vahvasti fyysiseksi ominaisuudeksi ja vähemmälle huomiolle jätetään sen psyykinen ja sosiaalinen osapuoli. Tämän vuoksi olemme rajanneet tutkimuksemme koskemaan fyysisen hyvinvoinnin representaatiota.</p> <p>Aineistona käytämme ranskalaisen <i>youMAKEfashion</i> -blogin kuutta ruoka- ja urheiluaiheista julkaisua. Näiden julkaisujen avulla pyrimme saamaan vastauksen tutkimuskysymykseemme: Miten fyysinen hyvinvointi representoidaan? Tarkennamme tätä vielä kahdella lisäkysymyksellä: 1) Miten bloggaaja tuo esiin suhtautumistaan fyysiseen hyvinvointiin kielellisten valintojen kautta? 2) Vahvistaako bloggaaja yhteiskunnan ja kulttuurin vallitsevia diskursseja ja representaatioita? Analyysimme pohjautuu diskurssi-analyysin teorioihin ja tarkemmin Fairclough'n malliin kriittisestä diskurssianalyysistä. Vertaamme analyysimme tuloksia aikaisempiin hyvinvoinnin ja hyvinvoivan naisen representaatioihin.</p> <p>Analyysimme osoittaa, että bloggaaja vahvistaa terveyteen ja hyvinvointiin liittyviä diskursseja ja representaatioita, jotka erityisesti länsimaisessa kulttuurissa vallitsevat. Näin ollen hoikkuuden tavoittelu ohjaa naisen valintoja syömisen ja urheilun suhteen. Bloggaaja antaa ymmärtää, että hyvinvoiva nainen pitää huolta itsestään noudattamalla kurinalaisesti terveelliseksi miellettyä elämäntapaa. Samalla hän kuitenkin kyseenalaistaa äärimmäisiä dieettejä ja pyrkii irtaantumaan joistakin vallitsevista käsityksistä. Tutkimuksemme osoittaa kielen vallan merkitysten luojana sekä vallitsevien diskurssien ja representaatioiden vaikutuksen niiden taustalla.</p> | |
| Asiasanat diskurssi, diskurssianalyysi, kriittinen diskurssianalyysi, blogi, representaatio, hyvinvointi | |
| Säilytyspaikka Jyväskylän yliopisto | |
| Muita tietoja | |

TABLE DE MATIERES

| | | |
|-------|--|----|
| 0 | INTRODUCTION..... | 7 |
| 1 | GÉNÉRALITÉS | 9 |
| 1.1 | Contexte..... | 9 |
| 1.1.1 | Les blogs et la blogosphère | 9 |
| 1.1.2 | Le phénomène du bien-être | 10 |
| 1.1.3 | Le bien-être physique et la blogosphère | 12 |
| 1.2 | Cadre théorique..... | 13 |
| 1.2.1 | L'analyse du discours | 13 |
| 1.2.2 | Les représentations dans l'analyse du discours..... | 15 |
| 1.2.3 | Les représentations antérieures..... | 16 |
| 1.3 | Corpus..... | 18 |
| 1.3.1 | La problématique | 18 |
| 1.3.2 | Le blog <i>youMAKEfashion</i> | 19 |
| 2 | ANALYSE..... | 21 |
| 2.1 | Méthode d'analyse..... | 21 |
| 2.2 | Le discours du changement..... | 21 |
| 2.2.1 | Un changement nécessaire : apprendre à bien manger | 22 |
| 2.2.2 | Un changement visant à la minceur | 24 |
| 2.2.3 | Un changement permanent..... | 27 |
| 2.3 | Le discours du contrôle | 28 |
| 2.3.1 | Le bien-être physique : des règles à appliquer avec rigueur | 29 |
| 2.3.2 | Le bien-être physique : une aventure passionnante à la portée de toutes..... | 33 |
| 2.3.3 | Bilan : est-ce que la blogueuse renforce des idées répandues dans la société ?..... | 36 |
| 3 | CONCLUSION | 38 |
| | BIBLIOGRAPHIE..... | 40 |

0 INTRODUCTION

Depuis leur apparition à la fin du 20^e siècle, le nombre de blogs a augmenté vite et aujourd'hui il existe des millions de blogs sur des sujets variés et le blog est devenu un genre qui a ses caractéristiques particulières. Cela est en partie dû au fait qu'ils ont été rendus faciles à mettre en place de telle sorte que presque toute personne ayant accès à Internet peut créer un blog. C'est une plateforme où l'auteur du blog, le blogueur ou la blogueuse, peut partager ses idées, pensées ou opinions assez librement (bien que la société ambiante puisse poser certaines limitations). Il peut représenter un sujet ou un phénomène, sciemment ou pas, de son propre point de vue selon la manière dont il en parle. Dans notre étude nous aborderons les choix linguistiques et le pouvoir du langage et leur effet sur la représentation d'un phénomène actuel.

Le sujet qui nous intéresse est le bien-être : un sujet très populaire dans les médias. Les titres liés à la santé et au bien-être physique peuvent y être rencontrés presque quotidiennement. Selon l'idéologie d'aujourd'hui, l'embonpoint est considéré comme malsain tandis que la minceur est représentée comme idéale et attrayante. Les idéologies de la société émergent dans les médias à travers les discours dominants. Dans les textes médiatiques, on conseille par exemple comment manger, que manger, aussi bien que comment faire plus du sport ou comment maigrir. Les conseils sont nombreux et ils varient beaucoup au fil de temps, de sorte que différentes tendances alimentaires ou sportives émergent mais aussi souvent disparaissent rapidement et sont remplacées par de nouvelles tendances. Souvent ces conseils sont destinés aux femmes et ils sont présentés par exemple dans la presse féminine. Les injonctions d'apparence sont aussi décelables dans les magazines qui ne représentent que des femmes minces sur les images.

Le bien-être est aussi présent plus ou moins dans les blogs. Aujourd'hui il y a beaucoup de « blogs lifestyle » où l'auteur partage sa vie quotidienne et montre par exemple ce qu'il mange ou comment il fait du sport. Il peut aussi donner des conseils à ses lecteurs et les encourager à faire des choix qu'il trouve bons. Eve Kolari (2016) a étudié comment le bien-être est représenté dans un blog finlandais. Elle a trouvé quatre représentations à travers lesquelles l'idée du bien-être est produite : *le bien-être vu comme facile et simple, le bien-être vu comme quelque chose qui s'apprend, le bien-être vu étroitement et le bien-être vu sous forme de conseils et directives*¹ (Kolari, 2016 : 53). Nous trouvons intéressant d'examiner si on peut trouver des ressemblances dans un blog français en tenant compte qu'il s'agit d'un pays différent et d'une culture différente. Est-ce que l'importance et le sens du bien-être changent dans différentes sociétés ?

Le but de notre recherche est d'étudier comment un phénomène actuel dans les médias est représenté dans un blog qui est une plate-forme qui ne pose pas de grandes

¹ En finnois : *Helppo ja yksinkertainen hyvinvointi, opittu hyvinvointi, kapeakatseinen hyvinvointi sekä ohjaileva ja asiantunteva hyvinvointi*

restrictions pour l'usage de la langue. Les blogueurs, particulièrement les plus prospères, sont aussi des objets d'inspiration et ainsi ils peuvent avoir un grand effet sur les pensées, sur le comportement et même sur les opinions de leurs lecteurs. Plus l'auteur est connu, plus il a aussi de pouvoir. Nous trouvons intéressant d'étudier les choix linguistiques que l'auteur fait dans les publications et d'analyser leur effet sur la représentation du bien-être physique. Nous nous intéressons également aux représentations et aux discours dominants dans la culture et dans la société et leur effet sur la manière de représenter des choses. Ainsi, pouvons-nous peut-être apercevoir quelles conceptions règnent et quelles conceptions sont marginalisées sur une petite échelle comme un blog mais aussi sur une grande échelle dans les sociétés. Est-ce que l'auteure renforce des idées répandues dans la société ou est-ce qu'elle cherche à les changer ? C'est la question qui nous intéresse particulièrement.

En premier, nous présenterons le genre du blog, ses caractéristiques, son histoire et son statut aujourd'hui. Après nous présenterons le cadre théorique, les notions essentielles sur lesquelles se base notre étude ainsi que le corpus et la problématique plus précisément. Ensuite nous passerons au deuxième chapitre où nous regardons plus précisément les publications du blog et essayons de trouver les discours dominants et les représentations qu'ils produisent. À la fin nous tirerons une conclusion et montrerons ce que nous avons trouvé avec notre analyse et quelle est la signification de ces résultats.

1 GÉNÉRALITÉS

Pour pouvoir étudier et analyser les représentations qui sont faites du bien-être physique dans ce blog français, il faut que nous nous familiarisions de plus près avec le genre du blog et le phénomène du bien-être. Donc, dans cette partie, nous traiterons premièrement du blog et de la blogosphère comme aussi du phénomène du bien-être. Ensuite dans le paragraphe 1.2 nous présenterons le cadre théorique, les notions essentielles et avant de passer à l'analyse, dans le paragraphe 1.3 nous présenterons la problématique et le corpus.

1.1 Contexte

1.1.1 Les blogs et la blogosphère

Selon Pietikäinen et Mäntynen (2019 : 125), le *genre* est un regroupement concret d'activités langagières et sociales qui est assez établi et ainsi peut être reconnu par ses usagers. Chaque genre a des objectifs et fonctions différents et ainsi ils se distinguent linguistiquement et sémiotiquement. Par conséquent, nous avons des attentes sur ce à quoi un genre familier, tel qu'un article scientifique, ressemble et sur ce qu'il contient (*id.*, p. 113). Tous les genres ont des restrictions et normes qui sont dépendants du contexte et ainsi par exemple seulement un rédacteur en chef peut écrire des éditoriaux et un acte de graffiti est limité par la loi et l'environnement (*ibid.*).

Bien que les blogs puissent différer à la fois par leur contenu et leur disposition, ils peuvent également être considérés comme un genre qui a ses caractéristiques reconnues. Selon Rebecca Blood (2002, citée d'après Myers 2010 : 2) « le blog est un site internet régulièrement mis à jour avec des entrées datées où les plus nouvelles sont placées au sommet. » En premier lieu, les blogs ont été créés pour partager des informations d'intérêt (Miller & Shepherd 2004 : 6). Ces premiers blogs avaient trois caractéristiques : ils étaient classés par ordre chronologique, contenaient des liens vers des sites d'intérêt sur le web et ces liens étaient commentés. En 1999, un certain nombre de portails de blogs ont été lancés, tous offrant des outils d'édition faciles à utiliser et depuis le nombre de portails de blogs et de blogueurs a considérablement augmenté. (Miller & Shepherd 2004 : 6.) Aujourd'hui toute personne ayant accès à Internet peut créer un blog et commencer à publier ses pensées mais cela ne garantit pas encore des lecteurs à l'auteur (Myers 2010 : 77).

Le blog a subi l'influence d'autres genres, par exemple, il a des caractéristiques d'un livre de bord : la chronologie, la mise à jour fréquente et l'actualité (Koskinen 2014 : 130). De plus, il ressemble à un journal intime car il est personnel mais d'autre

part un blog s'adresse au public et ainsi il ressemble à une chronique ou un pamphlet. (*id.*, p. 130-131). Myers (2010 : 2) constate que les blogs ont généralement des liens vers d'autres sites sur le web, des commentaires sur ces liens et ils peuvent avoir une liste d'autres blogs intéressants. En plus du texte, les publications peuvent inclure des images, du son et des vidéos. Selon Miller et Shepherd (2004 : 11), les caractéristiques communes des blogs sont la structure chronologique inverse, la mise à jour fréquente, la combinaison de liens et de commentaires et la combinaison du personnel (une caractéristique du journal intime) et du public (les lecteurs qui lisent le blog). Les écrits du blog ont typiquement un auteur connu qui construit une image globale de lui-même ou une image liée au sujet ou à la situation de vie particulière (Koskinen 2014 : 132).

La possibilité de commenter les textes du blog rend le genre du blog interactif et ainsi les lecteurs aussi peuvent participer à la conversation (Heinonen & Domingo 2011 : 73). Les blogueurs peuvent également commenter les textes d'autres blogs dans leur propre blog (*ibid.*). De nos jours, les blogs sont largement utilisés aussi dans les affaires et dans la communication de diverses institutions (Koskinen 2014 : 133). Quant au journalisme, Heinonen et Domingo (2011 : 83) constatent que malgré la courte histoire du blog et bien que tous les blogs ne soient pas pertinents pour le journalisme, le blog comme genre défie déjà le journalisme traditionnel.

Bien qu'il soit possible d'inclure des images, de sons ou des vidéos dans des publications, c'est la langue écrite qui reste au cœur de la plupart des blogs (Myers 2010 : 4). C'est pourquoi il est aussi important de se concentrer sur les choix linguistiques pour analyser la représentation. Comme le blog est souvent écrit par une seule personne, les styles subjectifs sont habituels dans les textes (Heinonen & Domingo 2011 : 73). Myers (2010 : 4) aussi constate que dans certains blogs les plus populaires, le principal attrait est l'écriture inventive et personnelle. En étudiant la langue nous pouvons regarder comment ils disent les choses, ainsi que ce qu'ils disent. De plus, les blogs mènent des problèmes linguistiques à des questions plus larges comme l'utilisation de la langue dans la société. On peut par exemple examiner comment les blogueurs utilisent la langue pour exposer des faits, argumenter ou se définir (Myers 2010 : 4). Il semble que le blog est un genre assez libre qui ne pose pas de grandes restrictions. Donc, comme corpus, les textes du blog sont pertinents pour l'étude du discours et pour étudier la représentation d'un phénomène actuel.

1.1.2 Le phénomène du bien-être

La notion de *bien-être* n'est pas facile à définir parce qu'elle peut signifier différentes choses en fonction du contexte. En regardant comment il est défini dans le dictionnaire *Larousse* nous avons trouvé les définitions suivantes : « État agréable résultant de la satisfaction des besoins du corps et du calme de l'esprit : Éprouver une sensation de

bien-être. » et « Aisance matérielle qui permet une existence agréable. »² Quant à l'encyclopédie *Larousse*, elle le définit de la manière suivante : « Fait d'être bien, satisfait dans ses besoins, ou exempt de besoins, d'inquiétudes ; sentiment agréable qui en résulte. »³

Nous nous intéressons au bien-être du point de vue de la santé. Nous nous concentrons sur les modes de vie préférés et considérés comme sains. L'organisation mondiale de la santé (OMS) définit la notion de *santé* de la manière suivante : « La santé est un état de complet bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité »⁴. Cette définition de la santé englobe trois dimensions du bien-être. Autrement dit : on peut être une personne physiquement en forme mais avoir des problèmes mentaux ou sociaux. Dans ce cas la personne ne répond pas aux critères d'une personne en bonne santé. Cela prouve également que le bien-être physique seul n'est pas une définition exhaustive du bien-être. La question se pose alors de savoir si les trois dimensions du bien-être, sont toutes prises en compte dans la société par exemple dans les textes médiatiques.

Järvi (2014 : 9) affirme que les façons de voir la santé sont dépendantes de la culture et ainsi les manières d'en parler dans les médias varient selon les pays et les cultures. Les médias jouent un rôle de plus en plus important dans la définition de la santé. En représentant ce qu'est sain ou malsain, les médias créent les idéaux de la vie normale (*ibid.*). En général, c'est la dimension physique du bien-être qui est prise en compte dans les médias et la santé est réduite à la minceur. Cela peut être dommageable car comme Clere (2018) le constate, dans les sociétés modernes, la minceur est un critère de beauté et de bonne santé ce qui encourage à suivre des régimes déséquilibrés. Leurs cibles principales sont les femmes mais de nos jours de plus en plus aussi les hommes (Clere 2018 : 40-41). Donc, les aspects mentaux et sociaux de la santé sont laissés en arrière-plan.

C'est pourquoi nous sommes particulièrement intéressée par les discours dans le domaine du bien-être physique et sur la manière de parler des sujets qui y sont liés comme le corps, l'alimentation ou le sport. À côté de la culture d'amaigrissement, les discours de l'acceptation de soi et le phénomène de la positivité corporelle ont gagné du terrain dans les sociétés modernes. Stevens et Griffiths (2020 : 181) constatent que par la promotion et l'acceptation des différentes tailles et apparences corporelles, ce phénomène remet en question les normes de beauté qui sont présentés dans les médias. L'expérience de la positivité corporelle quotidienne semble être bénéfique pour la santé mentale (*ibid.*). On peut se poser la question de savoir si le bien-être psychique sera pris plus en compte à l'avenir dans les sociétés au lieu de se concentrer seulement

² *Larousse, s.v. bien-être* (consulté le 30/11/2020)

³ *Larousse, s.v. bien-être* (consulté le 30/11/2020)

⁴ Organisation mondiale de la Santé <https://www.who.int/fr/about/who-we-are/frequently-asked-questions> (consulté le 30/11/2020)

sur le bien-être physique. Mais ce qui nous intéresse surtout ici, c'est : est-ce que l'auteur du blog adhère à la vision étroite de la santé ou prend-elle compte aussi les aspects psychologiques et sociaux ?

Envisageons d'abord le lien entre le bien-être physique et les blogs en général.

1.1.3 Le bien-être physique et la blogosphère

Ce sont en particulier les jeunes femmes qui sont intéressées par les informations de santé disponibles sur Internet (Drake 2014 : 87). Elles veulent rester en bonne santé et de ce fait elles recherchent des informations sur la prévention des maladies, l'alimentation et l'exercice (*id.*, p. 89). Les informations sont recherchées notamment sur des sites web liés à la santé, sur des sites web écrit par des professionnels de la santé, ainsi que sur des blogs liés à la santé (*id.*, p. 87). Pourtant, on doit être conscient que l'information ne vient pas toujours de source compétente (*id.*, p. 92-93). Fairclough (1995 : 41) constate également que la manière de recontextualiser les événements communikatifs et les pratiques sociales dépend des objectifs, des valeurs et des priorités de la communication. Dans l'analyse de médias, cela soulève des questions de vérité, de partialité et de manipulation (*ibid.*). Par conséquent, les informations disponibles dans les médias doivent être considérées de façon critique.

Les lieux et possibilités pour produire l'information ont changé de telle sorte qu'aujourd'hui toute personne ayant accès au réseau peut partager ses connaissances du son propre point de vue (Pietikäinen & Mäntynen 2019 : 82). Un exemple de cela est le blog qui est un genre de discours assez nouveau où les auteurs de blog, les blogueurs et blogueuses, peuvent écrire assez librement sur des sujets divers. Dans son mémoire de maîtrise Kangasniemi (2014 : 1) affirme que dans les médias il y a récemment eu beaucoup de discussions sur le phénomène du fitness et cela apparaît également dans l'augmentation du nombre de blogs liées au sport et au bien-être. Ces blogs sont des lieux où les lecteurs peut-être cherchent de l'inspiration et de la motivation pour s'améliorer et pour changer leurs habitudes car elles veulent être en bonne santé. Les publications de blog peuvent être plus ou moins liées au bien-être et l'auteur du blog peut consciemment ou pas agir sur les idées et sur le comportement de lecteurs. Le blogueur ou la blogueuse peut par exemple montrer ses routines y compris ses habitudes alimentaires et sportives et ainsi crée une certaine représentation de la santé et du bien-être.

Le phénomène du bien-être est donc actuel et les gens ont besoin d'inspiration, d'information et de conseils pour leur propre santé et ils savent également où et comment trouver cela sur Internet. Les médias sociaux, aux côtés des médias traditionnels, sont devenu un lieu pour partager ses propres expériences et aussi pour rechercher de l'information (Torkkola 2014 : 17). Les blogs liés au bien-être (physique) sont également nombreux et ils peuvent être écrits par des professionnels de la santé ou par des gens ordinaires. Nous avons choisi comme corpus un blog dont le bien-être physique est un des thèmes principaux et l'auteur est une femme qui relève ses habitudes

alimentaires et sportives et même donne directement des conseils aux lecteurs. Comment la blogueuse représente le bien-être physique et comment les discours et représentations antérieures agissent à l'arrière-plan sur les choix linguistiques ? Pour mieux comprendre cela, nous présenterons maintenant le cadre théorique de notre travail.

1.2 Cadre théorique

Dans cette partie nous présenterons la base théorique de ce mémoire de licence. Le domaine théorique sur laquelle se base notre recherche est l'étude du discours et nous envisageons la représentation du bien-être du point de vue du constructivisme social. Comme méthode d'analyse nous utilisons l'analyse du discours et plus précisément nous étudions la langue de façon critique et c'est pourquoi nous employons également les théories de Fairclough sur l'analyse critique du discours. Les concepts clés de notre recherche sont la *représentation*, le *discours*, l'*idéologie* et l'*ordre du discours* que nous définirons plus précisément.

1.2.1 L'analyse du discours

L'idée principale du constructivisme social et de l'étude du discours est que la réalité est construite dans l'interaction sociale où la langue et les autres symboles sémiotiques jouent un rôle important (Pietikäinen & Mäntynen 2019 : 22). Depuis le tournant langagier cette approche de l'étude de la langue s'est répandue. De ce point de vue, au lieu de se concentrer sur la structure de langue, on s'intéresse plus au langage et au contexte dans lequel il est utilisé (*id.*, p. 29-30). Dans l'étude du discours, la langue est comprise comme une ressource fonctionnelle, contextuelle et complexe à l'intérieur de laquelle le locuteur peut faire des choix (Pietikäinen & Mäntynen 2019 : 22). Par les choix linguistiques, le même événement ou le même phénomène peut être décrit de différentes manières et d'un certain point de vue (*id.*, p. 23-24). Le locuteur peut par exemple faire des choix parmi des formes de la langue, des mots et des constructions grammaticales ou parmi des genres (Fairclough 1995 : 18). Chaque choix construit un sens et ainsi une image différente du sujet de conversation (Pietikäinen & Mäntynen 2019 : 25). Malgré la liberté du locuteur de choisir parmi des ressources, il existe également des normes et des restrictions qui limitent l'utilisation de la langue. Les choix sont limités par le contexte d'utilisation de la langue comme les normes et les valeurs de la société, les routines institutionnelles et les autres utilisateurs de la langue. C'est pourquoi le chercheur du discours s'intéresse aux contextes historiques et sociaux de l'usage de la langue. Dans son ensemble, on peut dire que l'étude du discours est pluridisciplinaire. (Pietikäinen & Mäntynen 2019 : 25-26.)

Le *discours* est une notion essentielle dans l'étude du discours mais ce n'est pas facile de le définir parce qu'il est polysémique et dynamique : il est utilisé de différentes manières dans différents contextes et situations (Pietikäinen & Mäntynen 2019 : 27). Premièrement dans l'analyse du discours la notion de *discours* s'emploie de deux façons, c'est-à-dire qu'il est à double sens. Le discours (au singulier), au sens général, est le point de départ de l'analyse du discours qui comprend la langue comme ressource de l'action sociale et contextuelle (*id.*, p. 35). Autrement dit, il comprend toute l'activité linguistique et sémiotique qui a des conséquences sociales et interactives. Tandis que les discours (au pluriel), au sens plus spécifique, se basent sur les idées de Michel Foucault selon qui les discours signifient des façons cristallisées de construire des significations particulières qui modifient systématiquement le sujet du discours. Ils définissent de quoi et comment on peut ou on devrait parler (ou ne pas parler) de choses, de phénomènes et de hommes. De plus, les discours sont liés à l'exercice du pouvoir de telle manière qu'ils cherchent à établir leur propres définitions et vérités (Pietikäinen & Mäntynen 2019 : 35-36).

Bien que le discours ne puisse être défini exhaustivement, le chercheur de discours peut choisir et justifier ses propres façons de le définir et ce qu'il entend par le terme dans chaque cas (Pietikäinen & Mäntynen 2019 : 34). Il faut aussi localiser ses choix dans son domaine de recherche. Le chercheur de discours étudie la langue en pratique et le langage comme action sociale (Pietikäinen & Mäntynen, 2019 : 37). Il s'intéresse à comment on utilise la langue dans les situations réelles, dans une société et à une époque particulière car le sens du texte ou du discours n'est pas stable ou le même dans toutes les situations, il varie selon le contexte (*ibid.*). Charaudeau et Maingueneau (2002 : 189) constatent aussi qu'il n'y a pas de discours sans contexte. Autrement dit, on ne peut pas donner un sens à un énoncé hors contexte et le discours de son côté aide à définir son contexte et peut le modifier en cours d'énonciation (*ibid.*). Nous utilisons la notion de discours dans ses deux sens, mais nous sommes particulièrement intéressée par les discours au sens plus spécifique et leur pouvoir de créer des réalités, des vérités et des sens différents.

D'après Fairclough (1995 : 55), l'usage de la langue est toujours constitué des identités sociales, des relations sociales et des systèmes des connaissances et de croyances et par conséquent chaque texte façonne ces aspects de la société et la culture. Avec l'usage du langage nous pouvons maintenir ces aspects de l'usage du langage ou d'un autre côté les modifier : tout dépend des conditions sociales et comment la langue fonctionne dans ces conditions sociales. L'analyse critique du discours s'intéresse aux pratiques discursives d'une communauté, autrement dit à ses façons normales d'utiliser la langue (Fairclough 1995 : 55). Dans ce cas on s'intéresse à tous les types de discours de la société et comment ils sont organisés et dans ce contexte *l'ordre du discours* devient une notion pertinente. D'après Pietikäinen et Mäntynen (2019 : 83) l'ordre du discours signifie que les discours sont organisés dans la société de telle manière que certains dominent et certains sont marginalisés. Les discours dont la vision

du monde a été adoptée sont valorisés et ils dominent dans la société (*ibid.*). Charau-deau et Maingueneau (2002 : 189) affirment que le discours doit se frayer un chemin à travers d'autres discours sans lesquels il ne prend pas sens. L'ordre est dépendant des *idéologies* qui sont des croyances et des façons de penser le monde dans la société (Pietikäinen & Mäntynen, 2019 : 84). Les idéologies ont également un effet sur notre action et sur notre conduite. Les discours et les idéologies sont interdépendants de telle manière que chaque discours représente une image particulière du monde, des phénomènes et des gens. Les discours contribuent à construire ces idéologies et cela est encore une indication du pouvoir discursif. Mais c'est avec les ressources du langage que nous pouvons aussi ouvrir de nouvelles perspectives et défier les discours et les idéologies répandues (Pietikäinen & Mäntynen 2019 : 84).

1.2.2 Les représentations dans l'analyse du discours

La notion de *représentation* est essentielle dans notre étude. La notion s'est basée sur les idées de Stuart Hall qui définit le mot représentation de la manière suivante : « La représentation est la production de sens à travers du langage » (Hall 1997 : 16). L'approche constructive de la représentation souligne le caractère social de la langue : nous construisons le sens à l'aide de concepts et de signes pour communiquer de manière significative avec les autres (*id.*, p. 25). Nous donnons un sens aux choses par la façon dont nous les représentons (Hall 1997 : 3). De la sorte, les mots que nous utilisons, les histoires que nous racontons, la façon dont nous les classons et conceptualisons, les valeurs que nous leur accordons sont tous pertinents pour la représentation qui en résulte. Le sens est constamment produit et échangé dans chaque interaction personnelle et sociale à laquelle nous participons (Hall 1997 : 3). En outre, la représentation relie le sens et la langue à la culture : nous utilisons la langue pour dire quelque chose et représenter le monde significativement à d'autres personnes de la culture (*id.*, p. 15).

Donc, la notion de représentation nous donne la possibilité d'examiner comment on présente la réalité, de quel point de vue et par quels moyens (Pietikäinen & Mäntynen 2019 : 79). Le monde, ses phénomènes et les choses peuvent être présentés de différentes manières chacune avec ses propres conséquences pour le sujet en question. D'après Fairclough (1995 : 4), dans chaque représentation on doit décider ce qu'il faut inclure ou accentuer et ce qu'il faut exclure ou éclipser. C'est pourquoi en analysant la représentation, il est aussi important d'étudier plus précisément les absences dans les textes et ce qui est exclu (Fairclough 1995 : 106). De plus, tous les textes incluent aussi bien des significations explicites que des significations implicites (*ibid.*).

Pietikäinen & Mäntynen (2019 : 80) affirment que la représentation aussi est contextualisée et liée aux représentations antérieures. De plus, la représentation est produite à l'aide des discours et on peut l'appeler le résultat d'une action discursive. Par conséquent, la représentation se connecte aux contextes plus larges comme aux progrès historiques et aux situations politiques. Par exemple les diverses appellations de la guerre de 1918 en Finlande montrent comment on peut représenter l'événement de

plusieurs manières : « guerre civile », « guerre de libération », « révolution », « révolte rouge » etc.⁵ Ces différentes appellations du même événement sont une manifestation de l'existence de différents discours et de points de vue.

Nous présenterons maintenant plus en détail les représentations médiatiques antérieures dont nous tiendrons en compte dans notre analyse et qui ont un effet sur notre interprétation.

1.2.3 Les représentations antérieures

Puisque les représentations dépendent des représentations antérieures et elles sont produites par des discours, nous trouvons important de regarder plus précisément comment aussi bien le bien-être physique que la femme bien portante sont représentés dans les médias et quels discours dominent dans le domaine de la santé et du bien-être. Nous prenons en compte les représentations principalement liées aux femmes car elles sont les plus pertinentes dans le contexte de notre étude.

Kangasniemi (2014) a étudié la représentation de la femme dans un magazine sportif dont la cible principale est les femmes. Elle a trouvé six représentations dont en particulier deux sont pertinentes pour le bien-être physique : « *la femme permissive* » et « *la femme disciplinée* » (Kangasniemi 2014 : 19). Le magazine cherche à créer l'image d'une femme permissive qui s'accepte telle qu'elle est et dont l'attitude vis-à-vis de l'alimentation et du sport est permissive. « *La femme disciplinée* » est la représentation contraire : elle veut garder le contrôle de l'alimentation et du sport (*id.*, p. 26).

Dans leur livre, Kennedy et Markula (2011) examinent de plus près la relation entre l'exercice et les femmes et les représentations du corps féminin dans le contexte socioculturel. Dans leur analyse, les auteurs adoptent essentiellement une perspective féministe. Elles présentent des discours différents liés à la santé et qui ont effet sur la représentation d'une femme bien portante. Par exemple, le discours de l'esthétique du corps idéal et sain et le discours de la santé comme absence de maladie soutiennent l'idée que la minceur est saine et l'embonpoint est malsain (Kennedy et Markula 2011 : 6). Cette idée se concrétise, par exemple, dans les images médiatiques ou dans les publicités de la santé qui ne représentent que des femmes minces.

La maladie peut être considérée comme un obstacle pour la santé. Depuis 1997 l'Organisation mondiale de la santé (OMS) considère l'obésité comme une maladie parce qu'elle est un risque pour la santé et plusieurs plans et programmes de santé ont été mis en place pour la prévenir parmi la population (Gatta-Cherifi 2016 : 29). Dans les médias on conseille également comment maigrir ou mincir. Des conseils sont également donnés à ceux qui ne sont pas même obèses. Rich, *et al.* (2011) constatent que dans le discours de l'obésité on représente les jeunes femmes comme ayant le contrôle de leur propre destinée. Elles ont en mesure de façonner leur santé si elles adoptent seulement les pratiques règlementaires y compris des régimes alimentaires, l'exercice

⁵ Les appellations en finnois: "sisällissota", "vapaussota", "vallankumous", "punakapina"

et la perte de poids. Cette mentalité est répandue surtout dans plusieurs pays occidentaux et dans la culture individualiste (Rich, *et al.*, 2011 : 138).

La recherche féministe indique en effet que les images médiatiques représentent le corps idéal de femme comme mince, bronzé et jeune et le corps de ce genre est aussi un signe de santé (Kennedy & Markula 2011 : 4). Pourtant, il est impossible à obtenir pour la majorité des femmes mais on persuade les femmes de le convoiter. Kangasniemi (2014 : 1) constate également dans son mémoire de maîtrise qu'à cause du phénomène de fitness, aujourd'hui la femme idéale est représentée en bonne santé, mince, forte et athlétique. Markula (2011 : 62) affirme que le champ du fitness est façonné par deux discours principaux, le discours médical et le discours de l'esthétique du corps idéal et sain. Bien que les motifs diffèrent, l'idée principale dans les deux est la même : l'exercice est un moyen d'atteindre un corps sain. Par la normalisation d'un corps mince, les pratiques d'exercice se transforment en techniques de discipline que les femmes suivent pour se sentir belles et en bonne santé. (Markula, 2011 : 62-63.) De Bruin *et al.* (2009 : 634) affirment également que chez les femmes, et chez les adolescentes aussi, le motif de faire du sport est souvent lié au poids qui sont accompagnés par l'insatisfaction du corps, le contrôle du poids et une faible estime de soi. Rich *et al.* (2011) ont prouvé avec leur étude que les pressions culturelles sur ce à quoi une femme devrait ressembler, affectent les motifs sportifs des jeunes filles. Elles adoptent une relation mécanique au sport comme outil pour atteindre un corps idéal et éviter l'obésité (Rich *et al.*, 2011 : 154-155).

Quant au lien entre la nourriture et la femme, Haimakainen (2019) a étudié comment on le représente dans les magazines de femmes américaines. La constatation principale est que la santé était fréquemment soulevée comme l'objectif principal de l'alimentation. Les lectrices ont été encouragés par exemple à favoriser des choix plus sains, contrôler leur appétit ou compter des calories. La perte de poids et les idéaux de beauté étaient clairement présents bien que les articles encourageassent les lectrices plutôt à devenir plus « healthy » que plus belles ou plus minces. En effet, les conseils se concentraient sur l'apparence et sur la perte de poids. Par conséquent, on pourrait dire qu'aujourd'hui être en bonne santé signifie la même chose qu'être belle (Haimakainen, 2019 : 94-95). Pourtant, la conception de la « bonne santé » est contradictoire car elle dépend du contexte socioculturel et des idéologies qui prévalent dans la société. Jusqu'ici nous avons remarqué qu'aujourd'hui la santé et le bien-être sont fortement liés à la condition physique et à l'apparence, en particulier chez les femmes et dans la culture du fitness. Les discours et les représentations de la société définissent ce qui est sain et ce qui ne l'est pas. Pourtant Kennedy et Markula (2011 : 6) affirment que la définition de la santé dans les discours dominants ne correspond pas à la définition de l'OMS qui prend en compte plus d'une dimension de bien-être tandis que les discours dominants dans la société tiennent en compte seulement la dimension physique. Le motif du sport par exemple est d'atteindre le corps idéal et éviter la prise

du poids et l'obésité, alors que les bienfaits mentaux et sociaux sont laissés en arrière-plan.

En résumé des représentations antérieures nous pouvons constater que c'est la norme de la minceur qui prévaut dans les pays occidentaux. Ainsi, la femme bien portante est représentée comme mince et avec le phénomène de fitness aussi comme bronzée et athlétique. Les jeunes filles déjà sont conscientes des idéaux d'apparence parce qu'ils sont représentés dans les médias. Avec le phénomène du bien-être, de plus en plus de femmes veulent manger sainement et faire l'exercice. Dans le livre de Mona Chollet (2012 : 130) on peut lire : « Cette quête est motivée, quoi qu'on (se) raconte, par le seul souci de l'apparence : elle ne se préoccupe ni de bien-être, ni de plaisir [...] ». De ce fait, la quête d'un corps idéal pousse les femmes à vivre une vie disciplinée où le sport et l'alimentation sont pratiqués mécaniquement. Mais leurs modes de vies sont-ils vraiment sains ou est-ce que on peut dire que la femme est bien-portante quand elle est mince ? On parle toujours moins de la maigreur et des risques qu'elle peut poser pour la santé car dans les médias la minceur est représentée comme saine et normale.

Nous allons analyser dans notre corpus les modes de vie de la blogueuse et comment la femme bien portante est ainsi représentée. Mais avant ça, nous présenterons de plus près le corpus et la problématique de notre étude.

1.3 Corpus

1.3.1 La problématique

Nous comprenons le bien-être comme un état souhaité qui peut prendre différentes significations selon le temps, le lieu et les personnes. Dans cette étude nous l'examinons du point de vue de la santé. Nous nous intéressons aux présomptions de santé qui prévalent dans les sociétés. Nous avons remarqué que dans les sociétés le bien-être est fortement lié au style de vie qui encourage à faire des bons choix pour la santé. Mais est-ce que on fait tout ça pour la joie, pour la santé ou pour l'apparence ? Que signifie les « bons choix » ? Quand peut-on dire qu'on est bien portant ? Nous envisageons la représentation du bien-être dans un certain contexte et d'un certain point de vue. Le corpus de notre recherche est constitué de publications d'un blog et nous observons les choix linguistiques de la blogueuse par rapport aux représentations antérieures. Comme l'affirment Pietikäinen et Mäntynen (2019 : 80), les représentations sont le résultat d'une action discursive. C'est pourquoi nous cherchons à trouver les discours qui prévalent dans les textes du blog.

Selon Fairclough (1995 : 54) les causes et effets de l'usage du langage ne sont pas reconnus dans les conditions normales. Spécialement les liens entre l'utilisation du langage et l'exercice du pouvoir ne sont pas souvent évidents pour les gens (*ibid.*). Il

est important dans l'analyse du discours de prendre en compte aussi le contexte socioculturel plus large parce qu'il façonne les pratiques discursives et est lui-même façonné par elles (*id.*, p. 50). Par conséquent, nous envisageons les textes du blog de façon critique en tenant compte le contexte plus large que nous avons déjà traité en présentant les discours et représentations antérieures. Nous cherchons à savoir si les perceptions et les idéologies dominantes dans la société sont maintenues et renforcées.

Nous croyons que le sens est produit à travers la langue et avec les ressources linguistiques on peut représenter des choses et des phénomènes de manières différents d'un certain point de vue. Comme Fairclough (1995) nous analysons la communication de textes en trois dimensions : le texte, la pratique du discours et la pratique socioculturelle. En analysant les textes du blog français *youMAKEfashion*, nous essayions d'obtenir la réponse à la question de recherche : Comment être bien-portante est représenté dans le blog ? Nous précisons la problématique avec deux sous-questions : 1) Comment la blogueuse fait ressortir son attitude à l'égard de la santé et du bien-être physique à travers ses choix linguistiques ? et 2) Est-ce que la blogueuse renforce les discours et les représentations répandus dans la culture et société ambiante ? Notre hypothèse est que les discours dominants et les représentations dans les médias sont visibles par la manière dont la blogueuse représente le bien-être physique dans son blog. Dans ces conditions, la blogueuse pour sa part renforce les discours qui soutiennent la culture diététique et la norme de minceur. Mais c'est également intéressant d'envisager si les phénomènes plus nouveaux comme la positivité corporelle apparaissent dans les publications. Avant de passer à l'analyse nous présentons le corpus plus précisément.

1.3.2 Le blog *youMAKEfashion*

YouMAKEfashion est un blog écrit par une femme française qui s'appelle Margot. Il s'agit d'un blog lifestyle où l'auteur partage ses conseils liés à la mode, à la beauté, aux voyages, à l'alimentation et au sport. Sur la page d'accueil on trouve cinq catégories : « voyages », « looks », « beauté », « sport » et « recettes ». De plus, en haut de la page, il y a huit boîtes qui mènent aussi aux publications différentes ce qui aide le lecteur à trouver des articles liés à un sujet particulier. Par exemple en cliquant sur la boîte « bien dans mon slip » on peut lire des publications sur l'alimentation et le sport. Tandis que, en cliquant sur la boîte « about » on peut trouver plus d'information de la blogueuse et du blog. L'auteure se décrit elle-même et décrit son blog de la manière suivante : « Margot, une basque d'origine, amoureuse de Paris. *youMAKEfashion* est un blog lifestyle rythmé par les vidéos. J'aime partager ma joie de vivre et mes bons plans avec le sourire. »⁶

⁶ <http://www.youmakefashion.fr/faq/> (consulté le 9/12/2020)

Le blog a été fondé en 2010 quand la blogueuse a déménagé à Londres où elle a habité pendant huit mois. Au départ, le blog se concentrait sur la mode et l’auteure a publié « *les looks des londoniens* ». Après, la blogueuse s’est installée à Paris où elle a travaillé en tant que rédactrice Mode homme. Elle a aussi commencé à poster sur sujets comme ses DIY, ses bonnes adresses (voyage) et aussi des vidéos. Depuis 2012, elle est blogueuse et auteur free-lance, en d’autres termes le blog est son gagne-pain.⁷

Nous nous intéressons aux articles du blog sur l’alimentation et le sport. En parlant des textes du blog écrit par la blogueuse, nous employons le terme *publication*. Pour notre corpus nous avons sélectionné six publications du blog. L’une est publiée en 2017, quatre en 2018 et une en 2020. Nous avons choisi ces publications parce que nous trouvons qu’elles sont pertinentes pour analyser comment la blogueuse représente le fait d’être bien portant. Dans les publications elle raconte entre autres ses propres expériences sur sa cure d’amaigrissement et montre ses habitudes alimentaires et sportives. Dans les publications plus nouvelles elle se présente plus en tant que spécialiste et elle donne des conseils aux lectrices pour les habitudes plus saines.

⁷ <http://www.youmakefashion.fr/faq/> (consulté le 9/12/2020)

2 ANALYSE

Avant de passer à l'analyse, nous expliquerons de plus près comment nous allons analyser les articles du blog.

2.1 Méthode d'analyse

Pour obtenir la réponse à la problématique que nous avons posée : « Comment le fait d'être bien portant est représenté dans le blog ? », nous analysons le vocabulaire et les informations choisis par la blogueuse pour présenter le bien-être physique. Nous nous intéressons aux aspects linguistiques du texte et par conséquent nous n'examinons pas de plus près les images ou les vidéos dans les publications. Nous essayons de tenir compte des expressions explicites (ce que la blogueuse exprime directement) mais aussi des expressions implicites (ce que la lectrice peut lire entre les lignes). Afin de pouvoir remarquer les expressions implicites, on demande plus d'interprétation et de réflexion critique du texte.

Donc, en lisant les publications de notre corpus, nous analysons comment la blogueuse parle des choses liées au bien-être physique comme l'alimentation, le sport et le corps. Sur quoi met-elle accent et à quoi accorde-t-elle moins de l'importance ? Ainsi nous cherchons à trouver les discours dominants et à en former des catégories. Les catégories principales sont deux discours dominants du corpus qui sont divisés en sous-catégories. À travers des discours, nous considérons les représentations qui en résultent. Nous illustrons notre interprétation par des exemples. Dans les exemples nous utilisons les caractères gras pour souligner les points importants mais nous n'avons pas fait d'autres modifications aux exemples. Les caractères gras utilisés par la blogueuse dans ses publications sont marqués en bleu.

À la fin, nous ferons un bilan de notre analyse sur la représentation du bien-être physique et ainsi répondrons à la problématique.

2.2 Le discours du changement

Le thème central dans les publications choisies est le changement de style de vie. Margot fait ressortir avec ses choix linguistiques son mécontentement envers l'ancien elle-même et son ancien style de vie. Elle raconte aux lectrices son propre parcours de la perte de poids et son effet sur le bien-être physique. La perte de poids et le nouveau style de vie sont présentés sous un jour favorable. Les modes de vie passés, en re-

vanche, sont représentés comme mauvais et une raison de ne pas se sentir bien physiquement. Maintenant nous examinons de plus près le changement et son effet sur le bien-être physique.

2.2.1 Un changement nécessaire : apprendre à bien manger

De temps à autre Margot revient au temps d'avant le changement, le temps où elle ne se sentait pas bien parce qu'elle a été ignorante. Ainsi elle met en évidence la nécessité du changement :

Exemple 1) Ado et jeune adulte j'ai toujours été plutôt mince. Il a fallu que je passe la barre des 25 ans pour que mon métabolisme soit beaucoup moins facile. Couplé avec mon style de vie : restaurants, apéros, soirées, buffets... j'ai pris du poids. J'avais décidé de ne pas dépasser 60kg (les chiffres et moi...) et je suis pourtant allée jusqu'à plus de 62kg. Comme s'il avait fallu que je pousse le truc au maximum. Et je suis arrivée un jour à me dégoûter du gras, du sucre... et j'ai entrepris le programme power diet. Je sentais que ma nourriture ne me convenait plus du tout. (Publication 4)

Dans l'exemple 1, la blogueuse décrit sa jeunesse comme un temps d'insouciance où elle n'a pas eu besoin d'être inquiétée de son poids. Il y a deux « barres » dont le dépassement a provoqué la volonté de changer : l'âge de 25 ans qui est la raison biologique de la prise de poids et le poids de 60 kg dont elle est elle-même responsable. Elle donne des exemples concrets des habitudes qui ont causé des conséquences néfastes : « restaurants, apéros, soirées, buffets ». Margot se blâme pour ses mauvaises habitudes et fait ressortir la déception envers elle-même par exemple avec l'expression « je suis pourtant allée jusqu'à plus de 62kg ». Le dépassement de la limite (les 60 kg) provoque en elle un sentiment de dégoût comme indique l'utilisation du verbe « dégoûter ». La constatation « ma nourriture ne me convenait plus du tout » met fin à ses habitudes et souligne la nécessité du changement.

Exemple 2) Je pensais bien faire tellement de choses, je mangeais des choses mauvaises pour moi, je m'empêchais de manger des choses très bonnes pour moi, je ne savais pas lire les étiquettes des produits, je n'avais pas les bons réflexes, je ne cuisinais pas... (Publication 5)

Dans l'exemple 2 Margot fait ressortir à nouveau son incompetence, autrement dit ce qu'elle ne savait pas et ce qu'elle aurait dû faire. L'utilisation du passé dans la narration indique qu'il s'agit d'un style de vie ancien que la blogueuse a quitté. En racontant ce qu'elle n'a pas fait auparavant, elle indique implicitement ce qu'on devrait faire pour se sentir bien : manger des choses bonnes, lire les étiquettes des produits, avoir les bons réflexes et cuisiner.

Exemple 3) J'ai donc voulu reprendre mon alimentation en main. Pour qu'elle soit équilibrée et saine. (Publication 4)

Exemple 4) J'ai décidé de me faire aider d'une diététicienne. Pas du tout pour être au régime mais clairement pour réapprendre à manger, dans les bonnes quantités et au bon moment. (Publication 4)

Exemple 5) J'ai du apprendre à refaire mes courses, avoir toujours des légumes congelés à la maison, cuisiner, m'organiser... c'est une **nouvelle hygiène de vie**. (Publication 4)

Par l'expression « *reprendre mon alimentation en main* » (ex. 3), la blogueuse insiste sur le besoin d'un changement alimentaire ; elle sous-entend qu'elle a été négligente et par la force de volonté « j'ai voulu », elle s'est ressaisie. Cependant, elle n'est pas en mesure d'apporter des modifications toute seule et dans l'exemple 4 elle dit avoir demandé l'aide d'une diététicienne. L'expression « *réapprendre à manger* » suggère implicitement que les anciennes habitudes alimentaires étaient mauvaises : c'est comme si la blogueuse avait dû recommencer dès le début par apprendre à bien manger. Cependant, elle ne veut pas être au régime. Donc, « réapprendre à manger et « être au régime » sont, selon Margot, deux choses différentes. Dans le premier, il s'agit d'une « *nouvelle hygiène de vie* » comme elle constate dans l'exemple 5.

Exemple 6) Dans cette vidéo j'aimerais partager avec vous **mon aventure** avec le programme power diet. Je vous avais expliqué au tout début, en mars, en quoi il consistait. Aujourd'hui, après 9 mois **je suis en stabilisation** et j'ai perdu 8kg. (Publication 4)

Dans l'exemple 6, le récit se déroule dans le moment présent où Margot a déjà obtenu des résultats, en d'autres termes, perdu du poids. C'est pourquoi elle peut partager son expérience avec les lectrices. Elle a évolué depuis le point de départ et maintenant elle a en cours une nouvelle étape : la « *stabilisation* ». Dans les exemples 7 et 8 la blogueuse parle du progrès qu'elle a fait :

Exemple 7) J'ai donc des menus avec des quantités suivant les types d'aliments et j'adapte tout ça avec mes recettes ou au resto. Maintenant **j'ai les proportions en tête et je sais constituer mes assiettes sans peser**. (Publication 4)

Exemple 8) Maintenant que j'ai réappris tout ça je me rends compte que j'avais tout faux même quand je croyais faire attention et je trouve même ça fou qu'on ne nous apprenne pas davantage à manger équilibré à l'école, plus jeune. (Publication 4)

Elle a appris les règles d'une alimentation équilibrée et peut les aussi appliquer au restaurant parce qu'elle a des « *proportions en tête* ». Elle peut aussi regarder en arrière et remarquer les erreurs qu'elle a faites : « *j'avais tout faux [...]* ». La suggestion que Margot fait dans l'exemple 8 est intéressante. Elle pense qu'on devrait apprendre à l'école à manger équilibré. Donc, bien manger n'est pas instinctif, c'est une chose à apprendre.

Le rôle de Margot est passée d'une femme ignorant comment manger à une experte de bien-être physique qui peut partager ses propres conseils avec les autres femmes ignorantes. Nous pouvons faire la même remarque que Kolari (2016) a fait dans son étude : le bien-être est quelque chose qui s'apprend. Le processus vers le bien-être physique se déroule à travers différentes étapes : le point de départ dans lequel elle ne se sent pas bien et elle a besoin d'aide pour apprendre les bonnes habitudes alimentaires, ensuite la « *stabilisation* » dans laquelle elle a obtenu des résultats et enfin elle peut regarder en arrière et remarquer les erreurs qu'elle a commises.

Maintenant nous nous concentrons sur le motif de commencer un changement de style de vie.

2.2.2 Un changement visant à la minceur

La blogueuse a clairement des objectifs pour commencer un rééquilibrage alimentaire, mais quels sont-ils ? Dans l'exemple 1, Margot parle de son mécontentement à l'égard de son poids. Dans l'exemple suivant, elle continue de parler de poids :

Exemple 9) Je faisais donc 62kg mais **je ne savais pas combien je voulais perdre. Au hasard** pour faire un compte rond j'ai répondu 55kg à ma diététicienne. Et donc 7kg à perdre. Mais **au fond de moi j'imaginai que j'avais bien plus à perdre avant de me sentir bien**. Mais je ne voulais pas mettre la barre du défi trop haute. (Publication 4)

Il est clair que l'un des objectifs est la perte du poids. Margot donne toutefois l'impression que le nombre n'a pas d'importance : elle n'a pas eu d'objectif clair concernant le chiffre qu'elle veut atteindre. Margot laisse entendre que c'est à cause de la diététicienne qu'elle a dû fixer un objectif concernant le nombre. C'est pourquoi elle a « *au hasard* » choisi les 55 kg. Au fond d'elle-même, elle veut perdre plus et à la fin, le poids doit beaucoup baisser avant de se sentir bien.

Exemple 10) Attention, je n'étais pas obnubilée par la perte de poids. Je voulais simplement une alimentation saine. Je ne suis pas influencée par ce que je vois sur Instagram ou autres réseaux, c'était hyper perso comme démarche.

Dans l'exemple 10, la blogueuse défend ses motifs pour rendre la perte du poids plus acceptable. Similaire à l'exemple 4, elle insiste sur le fait que son objectif a été d'obtenir une alimentation saine pour être en bonne santé. En outre, elle nie que le poids l'aurait obsédé ou que les images sur réseaux sociaux aient eu un effet sur la volonté de changer. Avec l'expression « *hyper perso* » elle souligne que tout vient de sa propre initiative et que le changement est fait pour son propre bien-être. Dans les autres exemples aussi, Margot fait ressortir sa propre volonté et détermination de changer. Elle utilise les verbes comme « *vouloir* » (ex. 3) qui exprime la volonté et les verbes « *décider* » (ex. 4) et « *compter* » (ex. 18) qui expriment l'intention.

Exemple 11) Ce qui m'a aidé c'est que j'étais arrivée à bout. Je n'avais plus envie de trop gras, trop sucré, trop salé... j'étais **même hyper impatiente** de commencer et quand **le chiffre sur votre balance descend forcément ça donne envie de tenir le cap. J'avais vraiment envie de changer d'hygiène de vie** alors **je m'y suis mise et je m'y suis tenue. La détermination est la clé, il n'y a pas de secret**. (Publication 4)

Dans l'exemple 11, Margot exprime l'enthousiasme et la motivation qu'elle avait pour le changement avec les expressions comme « *hyper impatiente* » et « *avoir envie de* » qui expriment la force de volonté qu'elle a eu. Elle note également que le fait que le

nombre sur balance descend, donne le désir de continuer les habitudes adoptées. Spécialement après cette remarque, il nous semble que le seul motif de Margot est la minceur.

Le changement de Margot concerne davantage l'alimentation. Dans l'exemple 12, elle constate que le sport faisait déjà partie de ses routines précédentes. Mais avec le changement, le sport a pris un nouveau sens : il est un outil qui aide à perdre du poids. Donc, c'est l'effet conjugué de l'alimentation saine et le sport qui mène au bien-être physique ou à la minceur :

Exemple 12) Je faisais déjà du sport donc je n'ai rien changé. Mais avec 70% dans l'assiette et 30% à la salle, **mes séances de sport habituelles payent enfin !** (Publication 4)

Exemple 13) De nombreux exemples démontreront le contraire. Car oui, il est possible de perdre du poids, parfois beaucoup, sans faire du sport. Le sport est avant tout excellent et conseillé pour la santé et accompagne une alimentation équilibrée. Si vous avez mis en place une alimentation équilibrée mais que vous ne perdez pas de poids, pourquoi ne pas envisager de faire du sport deux à trois fois par semaine ? (Publication 5)

Dans l'exemple 13, la blogueuse déclare que la perte du poids ne nécessite pas d'exercice. Mais elle évoque quand même le discours de santé pour justifier l'importance du sport. Autrement dit, elle souligne qu'il est conseillé de faire du sport même si on ne veut pas perdre du poids. Cependant, dans l'énoncé suivant, elle le recommande à cette fin : « *mais que vous ne perdez pas de poids [...]* ». En fin de compte, l'idée qui ressort dans les exemples 12 et 13 est que l'essentiel pour le bien-être physique est une bonne alimentation et le sport est un bon complément qui peut aider à obtenir les résultats.

Dans l'exemple 14 Margot décrit ses sentiments après la perte du poids :

Exemple 14) Quand **je me suis reconnue**, quand je suis rentrée dans mes anciens shorts et quand j'étais à nouveau excitée à l'idée de faire du shopping, j'ai su que j'avais atteint **mon objectif et mon poids de forme**. (Publication 4)

Exemple 15) Je me sens bien, mon corps est tonic [sic.] et habitant au 6ème avec un ascenseur en panne, je sais que j'ai la forme en ce moment ! (Publication 6)

Le changement se manifeste par l'identification d'elle-même. Margot décrit son poids, après avoir perdu du poids avec le terme « *mon poids de forme* ». À ce moment-là, Margot sent qu'elle a atteint son objectif. L'expression « *je me suis reconnue* » suggère qu'elle a retrouvé son identité qu'elle a perdu en raison de la prise de poids. Dans l'exemple 1, Margot dit également : « [...] *j'ai toujours été plutôt mince* ». Il semble que son apparence définit qui elle est. Autrement dit, la minceur est un trait qui fait partie de son identité. Dans l'exemple 15, la blogueuse fait également ressortir la sensation du bien-être qu'elle a dans son corps. Après les exemples 14 et 15, l'objectif principal semble être d'avoir la forme physique. Il est visible à l'intérieur (la sensation dans le corps) et à l'extérieur (l'apparence). En comparant ces exemples à l'exemple 1, Margot semble plus satisfaite d'elle-même et confiante en elle-même. Par conséquent, la perte

de poids et bien-être physique ainsi obtenu semblent également avoir un effet positif sur le bien-être psychique.

Comme nous l'avons déjà constaté, la blogueuse est devenue une sorte d'experte dans le domaine du bien-être physique qui peut partager ses conseils avec d'autres qui veulent changer leurs habitudes. Margot donne des conseils pour la perte du poids mais elle n'encourage jamais les lectrices à contrôler le poids sur la balance :

Exemple 16) Je vous **déconseille de vous peser** si vous sentez que les écarts ont été trop nombreux cet été. De toute façon il suffit de voir **comment vous vous sentez dans votre jean préféré. La balance ne vous soutiendra pas**^{^^}

Vous ressentez peut-être un ou deux kilos en plus, la balance ne vous donnera qu'un chiffre, votre ressenti est plus important. Ils seront vite perdus ! (Publication 2)

Elle exprime l'insignifiance du chiffre du poids : « *la balance ne vous donnera qu'un chiffre [...]* ». Au lieu de cela, elle met à nouveau l'accent sur le sentiment dans son corps « *[...] votre ressenti est plus important* ». C'est assez ironique que Margot déconseille aux lectrices de se peser parce que pour elle, le nombre indiqué sur la balance semble avoir de l'importance : elle ne veut pas dépasser les 60 kg (ex. 1). Elle définit également ses objectifs concernant le chiffre sur la balance qu'elle voudrait atteindre avec le changement et elle a contrôlé son poids pendant le changement (ex. 9 et 11).

Exemple 17) Vous mangez équilibré, vous faites du sport et **vous avez l'impression de grossir** (si vous en croyez la balance). Mais n'oubliez pas que **le muscle pèse lourd, plus lourd que la graisse**. (Publication 5)

Dans l'exemple 17, Margot met en évidence la signification de l'apparence. L'énoncé « *vous avez l'impression de grossir* » implique que la prise de poids peut être remarquée en apparence ou on peut la ressentir dans son corps. Tandis que le sens implicite de l'énoncé « *le muscle pèse lourd, plus lourd que la graisse* » est que le but est un corps musclé et solide. Alors le poids n'a pas d'importance.

En fin de compte, l'objectif de changement qui ressort dans les exemples est la perte de poids bien que le message sur l'importance de poids soit contradictoire. L'alimentation équilibrée et le sport sont des outils pour atteindre une apparence saine et une sensation du bien-être dans le corps. Ainsi la blogueuse représente le bien-être physique comme quelque chose qu'on peut ressentir dans son corps ou percevoir dans son apparence et dans les deux cas cela demande de la minceur. Cela confirme la constatation de Chollet (2012 : 130) sur la quête de la minceur : c'est le souci de l'apparence et pas le souci de bien-être qui motive les femmes à la convoiter.

2.2.3 Un changement permanent

Dans le cas de Margot, il ne s'agit pas seulement un régime temporaire mais d'un changement de style de vie. L'objectif du changement est donc également le bien-être physique permanent. Après avoir atteint son objectif (avoir perdu 8 kg), elle n'est pas revenue à ses anciennes « mauvaises » habitudes. Ainsi, être bien portante est représenté comme observation d'un style de vie particulier qui est considéré bon pour la santé. Elle exprime cette idée en un énoncé : « *Ce n'est pas un régime qu'on arrête, c'est une hygiène de vie que je compte bien conserver* » (ex. 18). Le mot « *hygiène de vie*⁸ » implique que les habitudes sont bonnes pour la santé.

Exemple 18) Je stabilise comme on dit. Ça ne change pas grand chose. **Ce n'est pas un régime qu'on arrête, c'est une hygiène de vie que je compte bien conserver. Je peux ajouter des petits écarts** : gâteaux (faits maison si possible), verres de vin... Le saviez-vous? **Il faut 2 ans à son corps pour comprendre et retenir un nouveau poids.** (Publication 4)

Avec la constatation sur l'accoutumance du corps au nouveau poids (ex. 18), Margot crée une image du bien-être physique comme un état qui prend du temps à atteindre. Au fait, Margot constate qu'elle défavorise les régimes courts :

Exemple 19) Je ne suis pas très détox. Je ne vous conseille pas de commencer par une semaine de thé vert uniquement pour vous détoxifier. **Le simple fait de reprendre vos bonnes habitudes va doucement vous détoxifier** et vous reprendrez vos reflex [sic.] sains.

Le risque est de **craquer** après ou pendant la detox. De plus une detox (ou une monodiet) ça se prépare en amont. Après un été riche en écarts ça n'est pas le bon moment !

Par contre commencer la journée par un thé vert vous fera du bien. (Publication 2)

Donc, la raison pour laquelle la blogueuse ne favorise pas des régimes courts est qu'ils contiennent un risque plus grand de perdre le contrôle (« *craquer* »). Cependant elle ne s'oppose pas l'idée de purifier le corps après les écarts. Selon elle, la bonne façon de le faire est de reprendre les « *bonnes habitudes* » ou les « *reflex sains* ». La santé ne doit pas donc être poussée à l'extrême avec des cures de detox parce qu'il y a également « *le simple fait* ». Cela ressemble à une des représentations que Kolari (2016) a fait dans son étude : « *le bien-être vu comme facile et simple* ».

Une nouvelle possibilité pour un changement s'est présentée avec la pandémie. Dans l'exemple Margot cite des pensées et des sentiments supposées que les gens peuvent éprouver pendant le confinement :

Exemple 20) **Je n'ai pas eu de stress face au confinement** : « je vais prendre du poids », « je dois vite changer mes habitudes alimentaires »... **NON !** Surtout que je suis entrepreneuse. Mon corps connaît les journées à la maison devant l'ordi. (Publication 6)

⁸ Hygiène : « Ensemble des principes, des pratiques individuelles ou collectives visant à la conservation de la santé, au fonctionnement normal de l'organisme : Avoir une bonne hygiène de vie. Hygiène alimentaire. » *Larousse, s.v. hygiène* (Consulté le 10.2.2021)

La blogueuse, elle-même, nie avec une interdiction stricte « *NON !* » d'avoir pensé ainsi. Elle dit avoir gardé les habitudes alimentaires qu'elle a adopté après le changement quelques années plus tôt. Cela indique aussi la permanence du changement.

Comme on l'a vu, Margot faisait déjà de l'exercice avant le changement et elle a également gardé le sport dans son nouveau style de vie où l'alimentation saine et l'exercice régulier forment un tout. Bien que Margot n'ait pas changé du tout son alimentation pendant la pandémie, cette fois, elle s'est concentrée sur l'augmentation de la quantité de l'exercice :

Exemple 21) Ma salle de sport (CMG sports club) a tout de suite proposé des cours [en live sur Facebook](#) et j'y ai vu **le moyen de dépenser de l'énergie (je suis quelqu'un de super actif), de m'occuper** et de ne pas devenir folle haha. (Publication 6)

Exemple 22) Je me suis posée cette question... **pourquoi plus de séances de sport que d'habitude.** J'imagine que j'ai plus de temps, qu'avec les replay je peux planifier mes séances comme je le veux (à la salle les cours ne sont pas toujours à des horaires qui m'arrangent) et cette **routine** m'aide beaucoup à avoir **un rythme** pendant ce confinement. (Publication 6)

Margot a commencé à faire plus d'exercice bien qu'elle nie dans exemple 20 qu'elle ait été inquiète de prendre du poids. Dans l'exemple 21, elle exprime directement que les cours sont un « *moyen de dépenser l'énergie* ». Déjà cette l'expression prouve que le sport est vu comme un outil de bien-être physique. De plus, il semble qu'elle s'efforce consciemment de créer une impression active d'elle-même, comme le montre la constatation « *je suis quelqu'un super actif* ». Dans l'exemple 22, Margot présente le sport comme un moyen de maintenir le rythme dans ses journées pendant le confinement. Cela indique le besoin de contrôle dans la vie d'une femme bien portante et c'est pourquoi nous examinerons de plus près la signification du sport et de l'alimentation pour le bien-être physique dans le chapitre suivant sur le discours du contrôle.

2.3 Le discours du contrôle

L'autre discours considérable dans notre corpus est le discours du contrôle. Nous pouvons faire la même remarque que Kangasniemi (2014 : 26) dans son étude : l'idéal d'une femme est une vie disciplinée qu'elle s'efforce à réaliser en mangeant et en faisant du sport. L'idéal de la discipline est également renforcé en conseillant les autres sur la façon dont cela peut être réalisé dans leur propre vie (*id.*, p. 26-27). Margot représente le bien-être physique d'un côté comme consistant en des règles strictes mais de l'autre, elle veut mettre en évidence les bons aspects et le représenter comme tentant et passionnant. Regardons maintenant plus précisément ce que cela signifie.

2.3.1 Le bien-être physique : des règles à appliquer avec rigueur

Après le changement, Margot attache plus l'importance à son bien-être physique. Dans la vie quotidienne, elle s'efforce à la discipline en ce qui concerne le sport et l'alimentation. Elle parle de l'alimentation équilibrée et des bonnes habitudes dans la vie quotidienne. Dans l'exemple 4 Margot dit qu'elle veut apprendre à manger « *dans les bonnes quantités et au bon moment* ». De plus, les aliments sont divisés en interdits et autorisés. De ce fait, bien manger repose sur des règles qui sont à appliquer avec rigueur. Le sport est également un outil de contrôle, comme vu dans l'exemple 22.

Comme nous l'avons déjà constaté, Margot décrit ses anciennes habitudes et son ancien style de vie sur un ton négatif. Elle méprise aussi les habitudes qui ne sont pas conformes à ses nouvelles habitudes. Elle donne beaucoup d'exemples concrets de ce qu'on ne doit pas faire si on veut se sentir bien physiquement. Les exemples 23, 24 et 25 sont des conseils pour les lectrices qui veulent perdre du poids.

Exemple 23) Peut-être vous reconnaissez-vous dans le cas d'un **rééquilibrage alimentaire**, avec vos rendez-vous 2 fois par mois (avec votre diététicienne), vous cuisinez, vous préparez vos repas mais vous vous accordez **un petit écart par ci, par-là, une fois par jour, deux fois par jour...**

« Allez une pâtisserie au restaurant, un croissant ce matin, un mojito à l'apéritif, un macdo ce soir (j'ai la flemme de cuisiner), ... ». (Publication 5)

Exemple 24) Si vous **faites la liste de tous ces petits écarts** à la fin de la semaine, **ils peuvent expliquer que vous ne perdiez pas de poids** même si à côté de ça vos repas sont équilibrés et votre pratique sportive est régulière. (Publication 5)

Margot souligne que les écarts sont à éviter dans un rééquilibrage alimentaire (ex. 23 & 24). Le mot « écart » même a une connotation négative. L'énoncé « *un petit écart par ci, par-là, une fois par jour, deux fois par jour...* » et l'énoncé entre les guillemets (ex. 23) peuvent être interprétés comme ironiques. Les lectrices peuvent éventuellement s'identifier à ces pensées et se retrouver à agir de cette manière défavorable. Donc, Margot exprime implicitement que même ses « petits écarts » doivent être pris en considération. En revanche, dans l'exemple 24, Margot déclare directement que les écarts peuvent être un facteur explicatif de l'insuccès concernant la perte de poids. Le conseil concret de faire une liste des écarts implique le besoin de contrôle. Au fait, dans l'exemple suivant Margot est encore plus franche et sa demande de contrôle devient plus claire :

Exemple 25) C'est le cas de figure le plus compliqué, et ici **c'est à vous d'être sincère avec vous même : le DÉNI. Il est facile de ne pas voir ses écarts** : un petit verre, une grosse cuillère de Nutella, un sucre dans chaque café, un petit Pépito, une petite glace au goûter, un soda sucré... Sans le réaliser vous suivez peut-être votre programme (créé par un diététicien par exemple) à la lettre avec une pratique sportive deux à trois fois par semaine mais avec **des écarts, quotidiens, qui « ne comptent pas »**. Et **pourtant mis bout à bout ils expliquent que vous ne perdiez pas de poids ou même que vous en preniez**. (Publication 5)

Elle pose une condition aux lectrices : « *c'est à vous d'être sincère avec vous-même* » et ainsi suggère que chacune est responsable de prendre contrôle de ses propres habitudes. Avec le mot « déni », elle se réfère à la manière générale de gens de minimiser les écarts. Margot utilise à nouveau d'ironie dans l'énoncé « *des écarts, quotidiens* », « *qui ne comptent pas* » qui est le contraire de ce qu'elle pense vraiment. La prise de poids est présentée comme une conséquence fatale que les écarts peuvent causer. Le message implicite dans cet exemple est que la femme qui veut atteindre l'état du bien-être physique, doit lutter contre ses désirs.

Dans la publication 1 Margot a fait une liste d'erreurs par lesquelles elle se réfère aux aliments à éviter et aux choses défavorables pour le bien-être physique. Ainsi elle divise les aliments et les habitudes en bons et mauvais ou même en autorisés et interdits. Ces conseils s'adressent à tous ceux qui veulent « manger healthy » et pas seulement à ceux qui veulent perdre du poids. Nous mettons en évidence quelques exemples de la publication :

Exemple 26) **Le pain de mie n'est pas du pain.** Même si vous l'achetez complet, aux céréales, sans gluten... **c'est un produit industriel** qui ne remplacera pas le pain bio de votre boulanger. (Il y a **des ajouts de sucre et de graisses** alors que la recette du pain est simple : farine, eau, sel, levure/levain). (Publication 1)

Exemple 27) Le granola contient du sucre, du miel, du chocolat parfois... **c'est un plaisir sain** quand il est fait maison, mais **ça doit rester un plaisir !** Industriel c'est un **produit très sucré et très gras. Ne pas confondre** avec le muesli donc. (Publication 1)

Exemple 28) Les bouteilles de jus de fruits industrielles sont **à proscrire**, car **bien trop sucrées**. Pour ce qui est des jus de fruits frais, la solution est bien meilleure mais un verre de jus de fruits est égal à de nombreux fruits. Souvent **bien trop pour un petit déjeuner**. Cela **doit donc rester un plaisir occasionnel** et ce matin-là inutile d'ajouter un fruit frais à votre petit déjeuner. Dans un jus de fruits il y aura moins de fibre et une transformation de l'indice glycémique. **Le meilleur réflex** [sic.] reste le fruit frais, cru. (Publication 1)

En observant ces exemples, nous pouvons faire la même constatation que Haimakainen (2019 : 95) a fait dans les magazines de femmes américaines : les lectrices sont poussées à remplacer certains ingrédients dans leur alimentation par des options plus saines et aussi à compter des sucres, des calories ou des graisses. Sur la base d'exemples, le sucre et la grasse ne sont pas propices pour une femme qui convoite le bien-être physique. Margot ne pose pas une interdiction totale à certains aliments comme le jus de fruits et le granola qui sont plutôt des « plaisirs sains » ou « plaisirs occasionnels ». Cela implique qu'on doit maintenir le contrôle et ainsi ne pas les consommer régulièrement. En revanche, selon la blogueuse, certains aliments sont totalement interdits comme les produits industriels. Dans l'exemple 28, il y a plusieurs exemples de la façon dont la blogueuse restreint l'alimentation. Elle le démontre avec des choix langagiers tels que « *à proscrire* », « *bien trop* » ou « *le meilleur réflex* ».

La blogueuse veut corriger également les autres conceptions fausses qui ne s'harmonisent pas avec ses propres habitudes :

Exemple 29) **Manger healthy** ne veut pas dire manger moins. Au contraire, comme je le répète souvent c'est plutôt « **manger plus mais manger mieux** ». Je me souviens avoir mangé peu car gras en pensant sauver les meubles. Aujourd'hui **mes assiettes n'ont jamais été aussi remplies mais elles sont avant tout équilibrées**. (Publication 1)

Exemple 30) À l'inverse certaines personnes ne mangent pas suffisamment et ont **une alimentation hypocalorique** par rapport à leurs besoins. Du coup elles **stockent la moindre calorie**. **Mangez plus mais manger mieux** 😊 (Publication 1)

Premièrement, Margot souligne l'importance de bien manger car le bien-être physique exige une alimentation saine : il faut qu'on mange beaucoup en favorisant les aliments équilibrés. Elle évoque cette idée avec le slogan « *manger plus mais manger mieux* » (ex. 29 & 30). Dans l'exemple 30, la blogueuse fait remarquer que le risque d'une « *alimentation hypocalorique* » est l'accumulation de calories qui peut être considérée comme une conséquence défavorable pour le bien-être physique.

La division des aliments en bonnes et mauvaises choses prouve le besoin de contrôle. La perte de contrôle est considérée comme une erreur qui peut avoir des conséquences pour le bien-être physique, ce que nous avons aussi remarqué dans l'exemple 25. Après des bévues (écarts), il y a un retour à la vie contrôlée :

Exemple 31) L'été est fini donc les journées « glaces + apéro + resto » **s'arrêtent** à votre retour 😊 **N'attendez pas** pour reprendre vos habitudes. (Publication 2)

Exemple 32) **Le conseil le plus important** est de reprendre les bonnes habitudes dès que vous rentrez chez vous. Rappelez-vous comment ça se passait en Juin à la maison... **ALLEZ** on est reparti. (Publication 2)

Dans l'exemple 31, Margot suggère qu'en été bien manger signifie quelque chose différent qu'au quotidien. En été, il est plus acceptable de se régaler mais dès que l'été est fini, il faut revenir aux routines. Dans l'exemple 32, Margot insiste sur le fait qu'il serait nécessaire de reprendre les bonnes habitudes le plus vite possible. Il est présenté comme son « *conseil le plus important* ». Elle s'efforce d'encourager et de motiver les lectrices comme une entraîneuse personnelle : « *ALLEZ on est reparti* ».

Les exemples du corpus montrent le style pressant, même impérieux, de Margot de guider. Ainsi les conseils se transforment presque en obligations. Elle par exemple utilise le verbe « devoir », des interdictions ou ordres comme « *Ne pas confondre* », « *ça doit rester un plaisir !* » (ex. 27). Dans l'exemple 31, c'est comme si elle décidait au nom de lectrices que les écarts doivent s'arrêter et on doit revenir à la vie disciplinée. Elle exploite aussi la communication non-verbale en utilisant des émoticônes (ex. 30 & 31) avec lesquelles elle semble communiquer : « ça vaudrait la peine de le faire ». Le point commun à tous les conseils ou les ordres est l'encouragement de lectrices vers des habitudes plus saines. Donc, Margot ne cherche plus seulement le contrôle d'elle-même mais aussi de ses lectrices. Dans l'exemple suivant, elle se met également dans une position supérieure :

Exemple 33) Mal informé

Et enfin je pense à cette personne qui fait du sport, pense manger équilibré mais qui est remplie **de croyances erronées** : les lentilles ne sont pas un légume, [...] (Publication 5)

Margot suggère qu'il y a des personnes « mal informées » qui ont des « *croyances erronées* ». Comme nous l'avons constaté au point 2.2.1, le bien-être physique nécessite de l'apprentissage de vraies croyances de la bonne alimentation. Donc, on peut se demander si on peut atteindre le bien-être physique sans cela.

Jusqu'ici nous avons traité plutôt des idées sur l'alimentation et son lien avec le bien-être physique, car la blogueuse met cet aspect au premier plan. Mais il nous semble qu'également l'idée du sport est restreinte. Il est représenté comme quelque chose qu'on doit faire pour perdre du poids ou pour ne pas en prendre, autrement dit pour avoir le contrôle. Comme nous l'avons constaté précédemment, le motif de faire du sport chez les femmes est souvent lié au poids qui sont accompagnés par l'insatisfaction du corps et le faible estime de soi (De Bruin *et al.*, 2009 : 634). Margot exprime également son mécontentement à l'égard de son corps et son poids (ex. 1) et elle parle du sport comme outil de perte de poids (ex. 12 & 13).

Le titre de la publication 6 indique déjà que l'objectif du sport est d'atteindre des résultats. Dans les exemples 34 et 35 Margot met en évidence ses objectifs de faire du sport :

Exemple 34) Je fais en moyenne 5 séances de sport / semaine, de 45 min. Train sweat eat (TSE), CMG (ou Pamela Reif, Justine Gallice...) et du Body balance (ou yoga, ou mobilité) pour prendre soin de mes muscles et m'étirer ! (Publication 6)

Premièrement, nous pouvons remarquer que Margot fait de l'exercice régulièrement (ex. 34). De plus, les pratiques du sport qu'elle fait se concentre principalement sur la musculation en salle de sport en plus de quoi elle pratique également des exercices plus calmes comme le yoga. Elle parle du sport comme un moyen de prendre soin de son corps ou comme un outil de consommation d'énergie (ex. 21).

Exemple 35) Pas de différence sur la balance (ne cherchant pas à perdre de poids, je fais peu de cardio) mais je reconnais le corps que j'ai quand je fais du sport de manière assidue ! (Publication 6)

Dans l'exemple 35, Margot affirme que son objectif du sport n'est pas la perte du poids (contrairement à ce qu'il était quelques années plus tôt). Le but est plutôt d'être en bonne forme physiquement et par conséquent le sport doit faire « *de manière assidue* ».

Exemple 36) Je remarque que **j'adore la motivation** qu'apporte un cours collectif. Non pas que j'essaie de faire mieux que la voisine mais les autres me poussent à **me dépasser** et ils me portent. Seule chez moi c'est quand même beaucoup plus dur. (Publication 3)

Exemple 37) Comme pour les cours, faire de la muscu, du cardio, du renforcement musculaire **avec des gens autour ça motive**. Pourtant je ne suis pas compétitive mais je ressens les gens qui se dépassent, qui donnent tout alors ça m'aide! Je suis certaine que **je me dépense plus que seule dans mon salon**. (Publication 3)

Margot met aussi en évidence le plaisir de faire l'exercice dans un cours collectif à cause de l'ambiance motivante qui s'y trouve (ex. 36 & 37). On pourrait croire que c'est à cause du bien-être social mais en fin de compte c'est à cause du bien-être physique car les autres aident Margot à une bonne performance. Le motif de l'exercice est de se dépasser et, comme nous l'avons déjà noté, la consommation d'énergie : « *je me dépense plus que seule dans mon salon* ».

Exemple 38) Les séances font 45 minutes et elles sont ciblées sur le haut du corps, ou les fesses, les jambes, les abdos... cependant tous les muscles du corps sont sollicités à chaque fois avec du cardio également. (Publication 6)

Margot ne dit pas explicitement qu'elle veut un corps mince, athlétique ou musclé mais les formes d'exercice qu'elle pratique le suggère (ex. 38). L'expression « *tous les muscles du corps sont sollicités* » ne crée pas une image agréable de l'exercice. Il nous semble que le motif de faire du sport est plutôt orienté vers la forme physique et l'apparence.

Exemple 39) Si j'ai décidé de faire un cours de body pump aujourd'hui **je n'ai pas le choix**. Ma salle en propose par exemple un à 8h et à 20h alors je m'organise et surtout je m'y tiens. Du coup **pas d'excuse**, l'horaire **m'oblige** à y aller quoi qu'il arrive. En tout cas sur moi ça marche! (Publication 3)

Exemple 40) Je fais aussi du sport à la maison. Quand il est trop tôt ou trop tard pour aller à la salle, quand je n'ai **que 15 minutes pour un petit circuit** ou juste **quand je n'ai pas envie de sortir**. (Publication 3)

Le sport est également représenté comme une nécessité qu'elle fait, même sous la contrainte. Cela est indiqué par les choix linguistiques : « *je n'ai pas le choix* », « *pas d'excuse* » et « *m'oblige* » (ex. 39). Margot admet qu'elle n'a pas toujours envie de partir à la salle de sport mais elle le fait quand même. Et quand il y a peu du temps ou quand on n'a pas envie de sortir, on peut aussi faire du sport chez soi (ex. 40). Le plus important est qu'on trouve du temps pour faire l'exercice. Cela confirme la représentation d'une femme disciplinée.

2.3.2 Le bien-être physique : une aventure passionnante à la portée de toutes

Comme nous l'avons vu, le bien-être physique semble reposer sur des routines consistant en une activité physique régulière et en une alimentation équilibrée. La blogueuse s'efforce de les réaliser dans sa propre vie mais encourage aussi les lectrices à favoriser les choix qu'elle trouve bons. C'est pourquoi Margot veut donner l'impression d'un style de vie flexible et passionnant qui attire les lectrices. Un exemple de ça est l'utilisation de l'expression « *mon aventure* » (ex. 6) par laquelle elle se réfère à son parcours de la perte de poids vers le bien-être physique. Le mot « *hygiène de vie* » (ex. 18) fait à son tour référence à la santé et à la propreté sur lesquelles s'appuient les

habitudes (notamment l'alimentation) de la blogueuse. Ainsi, Margot crée l'impression d'un style de vie sain et captivant qui est quand même facile à suivre. La facilité est bien reflétée dans sa déclaration « *Le simple fait de reprendre vos bonnes habitudes [...]* » (ex. 19). D'autre part, le changement exige aussi de la volonté et de la détermination : « *La détermination est la clé, il n'y a pas de secret* » (ex. 11).

Dans les exemples 41 et 42 Margot décrit le programme qu'elle a suivi (et avec lequel elle a obtenu des résultats) sur un ton positif, ce qui le rend plus attrayant :

Exemple 41) Le programme est bien fait **je n'ai jamais eu faim. Je n'oublie pas de goûter** par contre^^. Et avec les **collations** je n'arrive pas à table affamée et surtout je n'ai plus **le craquage de 18h qui était fatal**. (Publication 4)

Margot met en évidence des atouts du changement et du programme. Le régime comprend des repas légers « *collations* » mais elle souligne qu'elle n'a jamais eu faim. Grâce à cela, elle a pu éviter « *le craquage de 18 h* » qui est décrit comme « *fatal* » car il signifie la perte du contrôle. Pourtant, Margot évoque la possibilité de goûter pendant le régime. On peut quand même supposer qu'il y a des restrictions étant donné ses idées bien arrêtées à l'égard de certains aliments de la blogueuse (ex. 26, 27 & 28).

Exemple 42) Il n'y a pas de recettes. Ce sont des menus types à suivre jour après jour. Il y en a **plusieurs pour varier dans les assiettes**. (Publication 4)

Margot fait également ressortir la variété du régime (ex. 42). La possibilité de variation peut être un facteur attrayant pour les lectrices car une alimentation saine est souvent perçue comme ennuyeuse et déséquilibrée. Margot souligne l'importance d'une alimentation « équilibrée » (ex. 3 & 13).

Exemple 43) Et pour ceux qui voulaient commencer le sport, découvrir un cours... on est tranquille dans son salon, **pas de jugement**, mais juste **une aventure avec soi** et seulement soi ! J'ai ainsi testé le H.I.I.T, le Body Jam...

L'exemple 43 montre que Margot s'efforce également de rendre le sport tentant. Découvrir un cours dans la salle de sport est décrit de manière passionnant en utilisant à nouveau le mot « aventure ». Avec l'expression « *pas de jugement* » elle crée une atmosphère d'acceptance et ne fait pas pression sur les lectrices comme aussi dans l'exemple suivant :

Exemple 44) Je sais que beaucoup d'entre vous culpabilisent : les glaces, les gaufres, les cocktails, les restaurants à répétition... **c'est fait, c'est fait**. Je suis sûre que vous vous êtes régalarées et j'espère que vous avez bien choisi vos **écarts : des gaufres maison, des glaces artisanales, les restaurants en bord de plage avec du poisson frais, des frites maison...** **Pas de culpabilité à avoir**, vous avez fait des écarts mais ça n'est en rien un échec (Publication 2)

Margot suppose que les lectrices éprouvent le sentiment de culpabilité après l'été et la manque de contrôle pendant cette période. C'est pourquoi elle veut les calmer : « *c'est fait, c'est fait* » et « *Pas de culpabilité à avoir* ». Cependant, après avoir rassuré les lectrices, elle encourage le retour immédiat à la vie disciplinée (voir ex. 31 & 32). Il est

également intéressant que Margot parle d'un ton admiratif des écarts comme « *des glaces artisanales* » et « *les restaurants en bord de plage* ». Pourtant, elle précise qu'il s'agit des écarts qui ne sont acceptables que dans les circonstances exceptionnelles comme en été.

Un facteur qui peut être considéré comme tentant dans le style de vie de Margot est ce qu'elle fait ressortir également son côté humain. Elle suit un mode de vie sain mais elle a aussi des tentations et parfois son contrôle trahit :

Exemple 45) **Une fois par semaine je craque**. Mais plus le temps passe et plus la digestion est dure après mon **cheat meal**. Alors je me résonne dans les proportions. Un dessert après un burger c'est compliqué^^ Et je choisis des produits sains ou des restaurants qui cuisinent frais. (Publication 4)

Margot avoue qu'elle « *craque* » aussi. Mais le verbe « *craquer* » lui-même a déjà une connotation négative. Cela est un bon exemple de l'importance des choix de mots. La blogueuse aurait pu utiliser par exemple le verbe « *se régaler* » qui a une signification plus positive. De plus, elle utilise le mot « *cheat meal* ». Ce mot anglais est devenu courant dans la culture diététique et il est utilisé pour décrire le droit s'écarter d'une alimentation saine et normale, autrement dit de tricher, souvent une fois par semaine comme dans les routines de Margot. Elle se donne donc la permission de manger plus librement mais alors elle favorise aussi des alternatives plus saines. Dans l'exemple 18 aussi, le mot « *écart* » est défini par l'adjectif « *petit* » qui indique que la blogueuse veut garder la mesure et éviter la perte du contrôle.

Exemple 46) **Pas facile de stopper l'alcool** avec les copains, l'été... alors j'ai **diminué au maximum** (je ne vais pas mentir, je n'ai pas pu arrêter ou ne garder qu'un seul verre par semaine). J'évite les cocktails (trop sucrés), les sodas, je préfère le vin rouge (ou la bière) au vin blanc [...] (Publication 4)

Dans l'exemple 46, Margot admet que la diminution d'alcool a été un défi pour elle. Elle avoue que l'alcool est une chose qu'elle a gardé même si elle le considère comme une chose défavorable pour le bien-être physique. Elle l'a quand même « *diminué au maximum* » qui montre qu'elle fait de son mieux pour garder le contrôle. De plus, elle divise également les boissons alcoolisées en bons et mauvais choix et elle évite des boissons sucrées.

Comme nous l'avons vu, Margot fait ressortir assez directement ce qui est favorable ou défavorable pour le bien-être physique. Elle utilise beaucoup de mots qui ont une connotation positive comme « *un plaisir sain* » (ex. 27), « *un plaisir occasionnel* » (ex. 28). Nous trouvons que par cela, la blogueuse cherche à éclipser le côté restrictif des habitudes qu'elle présente comme saines. Dans la présentation de son propre blog Margot dit vouloir partager sa « *joie de vivre* » qui peut être la raison pourquoi la blogueuse veut mettre en évidence les bons aspects de son style de vie et le rendre passionnant et tentant. Elle par exemple fait ressortir la permissivité, la variété et la facilité des habitudes qu'elle favorise. Donc, elle cherche à donner l'impression d'un

discours nuancé : le bien-être physique nécessite le contrôle mais il y a aussi de la place pour des petites exceptions. Pour les lectrices, cela peut être un facteur attrayant.

2.3.3 Bilan : est-ce que la blogueuse renforce des idées répandues dans la société ?

Nous avons envisagé la représentation du bien-être physique à travers deux discours qui ressortent fortement dans les articles du blog. Mais que disent-ils du bien-être physique, autrement dit comment le fait d'être bien portante est-il représenté ? Est-ce que la blogueuse renforce des idées répandues dans la société ou est-ce qu'elle cherche à les changer ?

Tout d'abord, nous pouvons dire que comme les discours et les représentations dominants, la blogueuse accorde beaucoup d'attention au côté physique de la santé et du bien-être. Ainsi elle renforce l'idée selon laquelle la condition physique définit le bien-être et elle ne prend pas en compte qu'il s'agit d'une vue étroite compte tenu de la définition officielle de la santé (OMS). Comme dans le discours de l'obésité, Margot considère la prise de poids comme un facteur préjudiciable pour la santé. Il nous semble que son seul motif avec le changement et les habitudes saines qu'il comprend est la minceur étant donné ses objectifs concernant la perte de poids (ex. 9 & 11) et la forme physique (ex. 14 & 15). La minceur fait partie d'identité de Margot (ex. 1) et c'est seulement dans son « poids de forme » qu'elle est satisfaite d'elle-même (ex. 14). Ainsi la blogueuse soutient l'idée de la culture diététique selon laquelle les femmes doivent toujours se maintenir et garder le même poids ou se changer en fonction de leurs propres attentes ou de celles de la société.

De ce fait, Margot renforce l'autre idée commune dans la société selon laquelle les femmes doivent vivre de manière disciplinée en gardant le contrôle vis-à-vis l'alimentation et le sport. Lorsque Margot atteint le bien-être physique (ou la minceur), elle ne veut pas retourner à ses anciennes habitudes et être une femme insouciante. Elle utilise le terme « *hygiène de vie* » (ex. 5 & 18) de son nouvel style de vie qui a nécessité d'apprentissage de nouvelles habitudes. Elle sert d'exemple aux lectrices et raconte de façon convaincante ce que les femmes doivent faire pour avoir la bonne santé. En fin de compte, le bien-être physique repose sur des règles à appliquer avec rigueur et la maîtrise de soi se présente comme une caractéristique d'une femme bien portante. Cela renforce la représentation que Rich *et al.* (2011 :138) présentent : les jeunes femmes sont censées être en mesure de prendre soin de leur propre santé en adoptant les pratiques règlementaires y compris un régime approprié, le sport et la perte de poids.

Malgré le renforcement des idéologies dominantes, la blogueuse cherche également à changer l'idée selon laquelle les femmes doivent s'affamer en suivant des régimes déséquilibrés (ex. 4, 19, 29 & 30). Elle encourage une alimentation saine et variée. De plus, elle cherche à prendre de la distance avec le discours de l'esthétique du corps

idéal qui, selon Markula (2011 : 62), façonne le champ du fitness. Margot nie par exemple avoir été obnubilée par la perte de poids ou que les images dans les réseaux sociaux auraient été effet sur la volonté de changer (ex. 10). Elle cherche à donner l'impression que le but est d'être en bonne santé mais les idéaux de beauté sont quand même clairement présents : elle veut perdre du poids pour avoir son « poids de forme ». De plus, ses formes d'exercice par exemple suggèrent que l'objectif est un corps mince, musclé et solide (ex. 34, 37 & 38) qui correspond au corps idéal que de nombreuses femmes convoitent sous la pression de la société. Cela soutient également la remarque de Markula (2011) sur l'importance du sport : l'exercice est un outil d'atteindre un corps sain. Par la normalisation d'un corps particulier, les femmes suivent les pratiques d'exercice de manière discipliné pour se sentir belles et en bonne santé (Markula, 2011 : 62). L'accent est moins mis sur les bienfaits mentaux ou sociaux comme la joie de faire du sport.

Quel que soit ses motifs, Margot donne l'impression qu'elle aime son style de vie et les habitudes saines qu'il comprend. La blogueuse doit prendre en compte cela car comme nous l'avons dit au début, les lectrices souvent cherchent d'inspiration sur les blogs. Le travail de Margot est d'être motivante et inspirante. Par conséquent, elle doit prêter attention aux choix langagiers car comme Pietikäinen et Mäntynen (2019 : 79) affirment, la façon dont nous présentons les choses et les phénomènes ont des conséquences pour le sujet en question. Margot représente le bien-être physique comme une aventure à la portée de toutes. Elle fait ressortir son attitude permissive par exemple en utilisant des mots avec connotation positive pour présenter quelque chose sous un jour favorable (ex. 5 & 6) ou pour montrer que ses habitudes ne sont pas trop restrictives (ex. 27 & 28). Autrement dit, la blogueuse veut donner l'impression d'un discours nuancé et équilibré mais à la fin les habitudes et les conseils s'appuient sur le maintien du contrôle.

En résumé, nous pouvons dire que Margot adhère à la vision étroite de la santé. Elle ne remet pas en question les discours du bien-être ou les représentations d'une femme bien portante qui prévalent dans la société. L'idée qui est souligné dans les publications est que le bien-être physique nécessite de la discipline et du contrôle. La désobéissance, en revanche, peut avoir des conséquences défavorables pour le bien-être physique. De plus, tous les conseils se concentrent sur ce qu'il faut faire ou changer pour être en bonne santé. Cependant, Margot ne parle pas de l'acceptation de soi et de ce fait, elle ne supporte non plus l'idée principale du phénomène de positivité corporelle selon laquelle des différentes tailles et apparences corporelles devraient être acceptés. La blogueuse laisse de côté cet aspect semblant être bénéfique pour le bien-être mental et renforce, au contraire, la norme de la minceur.

3 CONCLUSION

Dans cette étude nous avons étudié la représentation du bien-être physique dans le blog français *youMAKEfashion*. Nous nous sommes intéressée aux causes et aux effets des choix langagiers pour la représentation qui en résulte. Par conséquent, nous avons prêté attention aux informations choisies et le vocabulaire utilisé pour représenter le bien-être physique. Dans notre analyse nous avons pris en compte également le contexte plus large, autrement dit les discours dominants dans la société et les représentations antérieures.

Comme nous l'avons constaté auparavant, une blogueuse peut avoir un impact sur les pensées, les opinions et le comportement de ses lectrices. Dans un « blog lifestyle » l'auteur peut montrer comment vivre pour être en bonne santé mais elle peut aussi contribuer à des idées fausses sur la santé et le bien-être. Sans esprit critique, les lectrices conçoivent automatiquement tout ce que dit la blogueuse comme vrai et elles suivent les conseils de manière disciplinée. Par exemple, le discours du contrôle qui ressort fortement dans notre corpus peut restreindre trop l'alimentation et provoquer un besoin impérieux de faire de l'exercice chez les femmes. Cela peut être préjudiciable à la santé mentale et même conduire à un trouble alimentaire qui est un phénomène courant, en particulier chez les jeunes femmes. Tout ça montre l'importance d'être consciente du pouvoir de langage : il est bon de réfléchir, par exemple, à la véracité des textes médiatiques, le but du texte et sur quoi tout est basé (les discours et les représentations dominants).

Notre analyse montre que Margot, pour sa part, renforce les discours et les représentations de la santé et du bien-être physique qui prévalent notamment dans les pays occidentaux. La quête de la minceur guide ses choix en termes de l'alimentation et du sport. Ainsi elle sous-entend que la femme en bonne santé est mince et elle prend soin d'elle-même et vit de manière disciplinée en suivant les habitudes saines avec rigueur. Ainsi, le but principal du sport et de l'alimentation est de garder le contrôle et de rester en forme physiquement. Par contre, la blogueuse parle moins de l'impact qu'ils ont sur le bien-être mental. Nous pouvons supposer que les représentations antérieures des femmes minces dans les médias aussi bien que les discours dominants dans la société agissent à l'arrière-plan sur la manière de comprendre la bonne santé et le bien-être physique. Déjà les jeunes filles adoptent ces idées sans esprit critique (Rich *et al.*, 2011 : 154-155).

Nous croyons que nous avons pu mettre en évidence le pouvoir du langage et aussi sensibiliser aux idées de santé et de bien-être physique qui prévalent dans les sociétés. Le fait que Margot les renforce montre que les discours, les représentations et les idéologies dominants dans les sociétés ont un effet sur notre façon de penser et d'agir. Notre recherche confirme principalement les résultats des études précédentes

mais elle montre également qu'au moins dans les cultures occidentales les idées du bien-être sont similaires. Cependant, il faut noter que le corpus de notre étude, se composant de six publications du blog, est limité et ainsi les résultats ne peuvent pas être généralisés. Une autre chose à noter est la date des publications (2017-2020) qui peut en partie expliquer les résultats tels que l'absence du phénomène de positivité corporelle. Nous n'avons pas non plus pris en compte des photos ou des vidéos dans les publications. Auraient-elles eu un effet sur la représentation ? Nous trouvons qu'un phénomène si vaste demande une étude plus profonde pour avoir une image d'ensemble plus claire. De plus, à l'avenir il serait intéressant de se pencher sur les autres dimensions de la santé, autrement dit le bien-être psychique et le bien-être social. Comment sont-ils représentés dans les médias et quels sont les discours dominants qui leur sont associés ?

BIBLIOGRAPHIE

Corpus :

Publication 1 : youMAKEfashion. Manger healthy : ces 10 erreurs que vous faites peut-être. <<http://www.youmakefashion.fr/2018/06/manger-healthy-ces-10-erreurs-que-vous-faites-peut-etre/>> 13.6.2018. Consulté le 5.2.2021

Publication 2 : youMAKEfashion. Rentrée healthy (après les écarts de l'été). <<http://www.youmakefashion.fr/2018/09/rentree-healthy-apres-les-ecarts-de-lete/>> 2.9.2018. Consulté le 5.2.2021.

Publication 3 : youMAKEfashion. 10 raisons de s'inscrire dans une salle de sport. <<http://www.youmakefashion.fr/2018/01/10-raisons-de-sinscrire-dans-une-salle-de-sport/>> 12.1.2018. Consulté le 24.2.2021.

Publication 4 : youMAKEfashion. Ma perte de poids (-8 kg avec le programme power diet). <<http://www.youmakefashion.fr/2017/10/ma-perte-de-poids-8-kg-avec-le-programme-power-diet/>> 15.10.2017. Consulté le 5.2.2021.

Publication 5 : youMAKEfashion. Pourquoi je ne perds pas du poids ? <<http://www.youmakefashion.fr/2018/10/pourquoi-je-ne-perds-pas-de-poids/>> 2.10.2018. Consulté le 25.2.2021.

Publication 6 : youMAKEfashion. Confinement : 1 mois de sport quotidien, résultats ? <<http://www.youmakefashion.fr/2020/04/confinement-1-mois-de-sport-quotidien-resultats/>> 16.4.2020. Consulté le 5.2.2021.

Ouvrages consultés :

Charaudeau, Patrick, Dominique Maingueneau et Jean-Michel Adam (2002). *Dictionnaire d'analyse du discours*. Paris : Seuil.

Chollet, Mona (2012). *Beauté Fatale : Les nouveaux visages d'une aliénation féminine*. Paris : Zones.

Clere, Nicolas (2018). « Régimes et produits minceur, faire le bon choix », *Actualités Pharmaceutiques* 57/576, 40-42.

- (Karin) De Bruin, A. (2009). « Weight-Related Sport Motives and Girls' Body Image, Weight Control Behaviours, and Self-Esteem », *Sex Roles* 60/9-10, 628-641.
- Drake, Merja (2014). « Kansa Kysyy Ja Netti Vastaa : Mutta Kuinka Kauan?», dans : Järvi, U. *Tautinen Media*. Helsinki: Duodecim, p. 84-103.
- Fairclough, Norman (1995). *Media Discourse*. London : Edward Arnold.
- Gatta-Cherifi, B. (2016). « Obésités : quoi de neuf en 2016 ?», *Annales d'endocrinologie* 77, S29-S35.
- Haimakainen, Jenna, et al. (2019). *From Food Facks to Healthy Snacks: The Relationship Between Women and Food in Contemporary American Women's Magazines*. Jyväskylä : Université de Jyväskylä. [Mémoire de master].
- Hall, Stuart (éd.) (1997). *Representation : Cultural Representations and Signifying Practices. Culture, Media and Identities*. London: SAGE Publications.
- Heinonen, Ari et David Domingo (2011 [2009]). « Blogit journalismin muutoksen merkinä », dans : Väliverronen, E. (éd.) *Journalismi Murroksessa*. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press, p. 68-87.
- Järvi, Ulla (éd.) (2014). *Tautinen Media*. 1. p. ed. Helsinki: Duodecim.
- Kangasniemi, Sara (2014). *Ristiriitainen nainen: naiskuvan rakentuminen Sport-lehdessä*. Jyväskylä : Université de Jyväskylä. [Mémoire de master].
- Kennedy, Eileen et Pirkko Markula (2011). *Women and exercise: The body, health and consumerism*. New York: Routledge.
- Kolari, Eve (2016). *Hyönteinnin rakentuminen Tickle Your Fancy -blogissa*. Jyväskylä : Université de Jyväskylä. [Mémoire de master].
- Koskinen, Kaisa (2014). « Tunteella Ja Tuttavallisesti : Margot Wallströmin Blogi Osana Euroopan Komission Viestintää », dans : Helasvuo, M-L., Johansson, M. & Tanskanen, S. (éd.) *Kieli Verkossa : Näkökulmia Digitaaliseen Vuorovaikutukseen*. Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura, p. 127-147.
- Markula, Pirkko (2011). « 'Folding' : A Feminist Intervention in Mindful Fitness », dans : Kennedy, E. & Markula, P. *Women and exercise: The body, health and consumerism*. New York: Routledge, p. 60-78.
- Miller, Carolyn R. et Dawn Shepherd (2004). *Blogging as social action : A genre analysis of the weblog*
<https://conservancy.umn.edu/bitstream/handle/11299/172818/Miller_Blogging%20as%20Social%20Action.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Consulté le 5.2.2021.

Myers, Greg (2010). *Discourse of Blogs and Wikis*. London ; New York : Continuum.

Pietikäinen, Sari et Anne Mäntynen (2019). *Uusi Kurssi Kohti Diskurssia*. Tampere : Vastapaino.

Rich, Emma, John Evans et Laura De Pian. (2011). « Obesity, Body Pedagogies and Young Women's Engagement with Exercise », dans : Kennedy, E. & Markula, P. *Women and exercise: The body, health and consumerism*. New York: Routledge, p. 138-157.

Stevens, Alicia et Scott Griffiths (2020). « Body Positivity (#BoPo) in everyday life: An ecological momentary assessment study showing potential benefits to individuals' body image and emotional wellbeing », *Body Image* 35, 181-191.

Torkkola, Sinikka (2014). « Muuttuva Terveysviestintä, Meditoituvat Terveudet Ja Sairaudet », dans : Järvi, U. *Tautinen Media*. Helsinki: Duodecim, p. 16-31.

Sites Internet :

Larousse.fr. <https://www.larousse.fr/dictionnaires/francais>, s.v. « bien-être » 30/11/2021, « hygiène » 10/2/2021.

Larousse.fr. <https://www.larousse.fr/encyclopedie>, s.v. « bien-être » 30/11/2020.