

MBELHA

Loin d'être un simple proverbe maure, cette image illustre la valeur que la société patriarcale mauritanienne accorde à ses femmes. Pour être belle, désirable, rentrer dans le moule et trouver mari, **la Mauresque se doit d'être ronde**. Pour répondre à ce canon de beauté variant de l'obésité au surpoids selon les époques, il existe **deux techniques**.

La première, pluricentenaire et traditionnelle : **le gavage forcé des jeunes filles à marier** (mbelha en hassanya) à base de lait, de bouillie et de poudre de mil en grande quantité ingurgités sous la contrainte physique.

La seconde : **le gavage moderne comme «choix individuel»** à l'aide de nourriture, de produits naturels pour grossir rapidement, mais aussi de médicaments utilisés pour leurs effets secondaires ou de pilules destinées au bétail. Pour obtenir les formes désirées et atteindre l'idéal de beauté véhiculé par la société mauritanienne, certaines sont prêtes à prendre des risques inconsidérés pour leur santé.



**« LA FEMME OCCUPE
DANS LE COEUR DE
SON HOMME,
LA PLACE QU'ELLE
OCCUPE AU LIT »**



Les bourrelets au niveau du bras sont généralement considérés comme une marque de beauté. Dans la culture maure, le bras a une dimension érotique et sexy puisque c'est une des rares parties du corps à pouvoir être découverte à travers la melhfa (voile mauritanien). Laisser entrevoir son bras peut être un acte d'invitation à la proximité et à la séduction. Un bras enrobé est signe de corpulence attrayante.

*Le projet Mbelha, effectué en février 2020, est à la **croisée des champs documentaire et artistique**. Il vise à **représenter les différentes réalités vécues par les mauriques en mettant en scène les techniques de gavage**.*

*Ainsi, j'ai fait le choix de m'entretenir avec les participantes, toutes âgées de **20 à 30 ans**. Ce choix générationnel a été motivé par le recul que peuvent avoir les nouvelles générations, à la fois portées par le récit de leurs aînées ; bloquées dans des normes de beauté qui perdurent ; motivées par l'espoir d'un changement induit par l'ouverture à d'autres sociétés et enfin conscientes des dangers de la pratique du gavage sur leur santé. **Les mises en scène sont issues de ces entretiens intimes dont les témoignages anonymes sont retranscrits et peuvent être diffusés au sein d'une bande sonore**.*

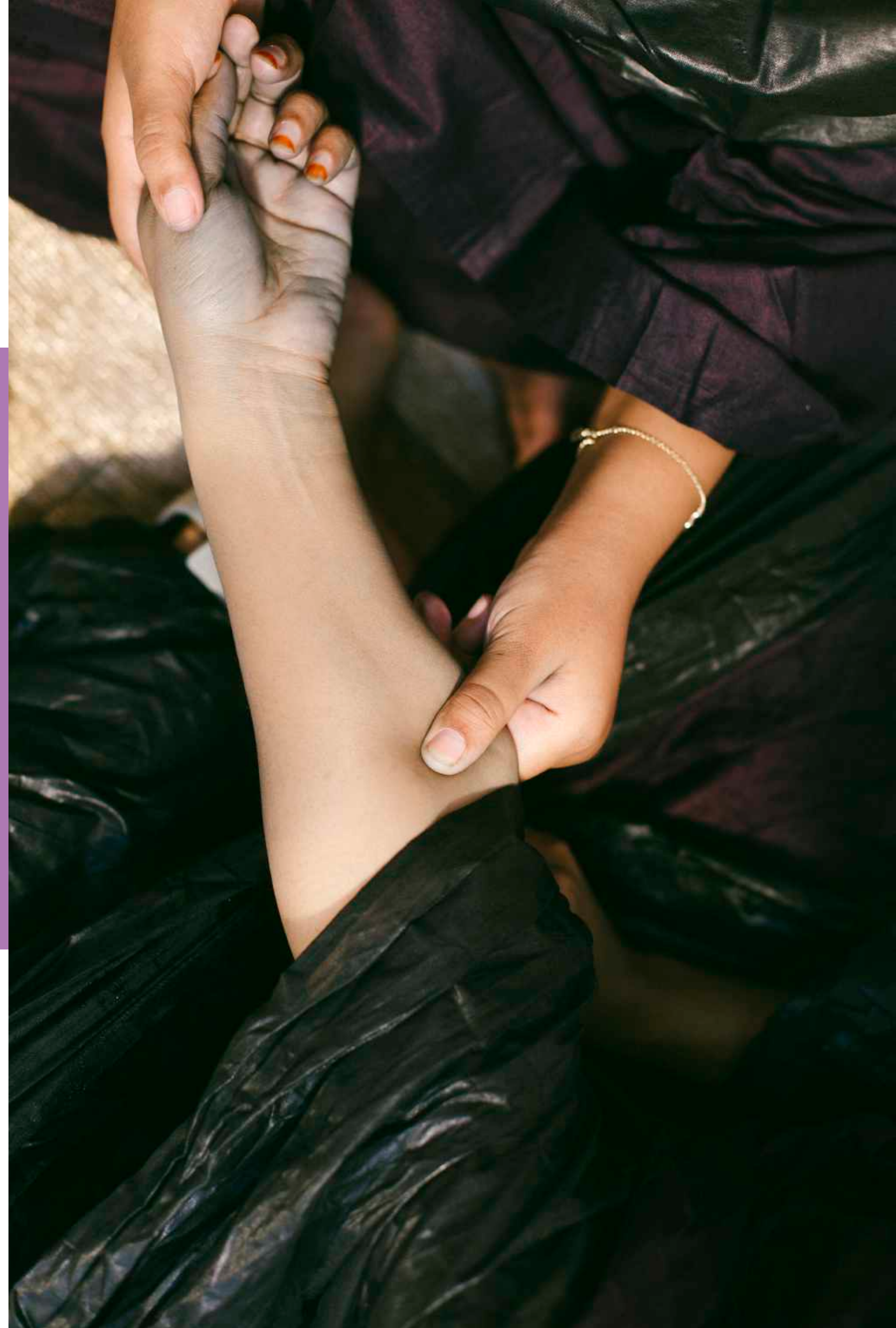
L'esthétique choisie, elle, se résume comme suit : beau et trash, lumières crues, couleurs vives, jouant ironiquement avec les codes publicitaires dans le but d'esthétiser la violence d'une pratique. Mon parti-pris est donc le suivant : montrer ce que peut impliquer l'accès à un idéal de beauté pour les femmes qui subissent les injonctions d'une société donnée. L'utilisation exclusive de la focale fixe 50mm et du format vertical ainsi que la prédominance des plans serrés permet de représenter l'écrasement de la femme malgré son poids physique et ses formes que l'on veut imposantes.

*Le projet Mbelha **n'a pas vocation à dénoncer une pratique culturelle d'un point de vue occidental mais bien de donner la voix aux femmes mauritaniennes concernées en les faisant participer et s'impliquer**. Il est pour moi essentiel d'y voir un parallèle avec la représentation du corps de la femme véhiculée en Europe et ses conséquences. Encouragées à être fines, fermes et galbées, nous avons à notre disposition crèmes amincissantes et rafermissantes, techniques pour effacer cellulite et vergetures, pilules coupe-faim, cours de fitness, régimes alimentaires pour maigrir etc. Autant de dangers pour la santé physique et psychologique. En conclusion, **à chaque société donnée correspond un idéal de beauté auquel les femmes se soumettent**.*

Le projet questionne donc, plus globalement, l'influence et l'impact des normes de beauté sur la femme, son corps et son image.



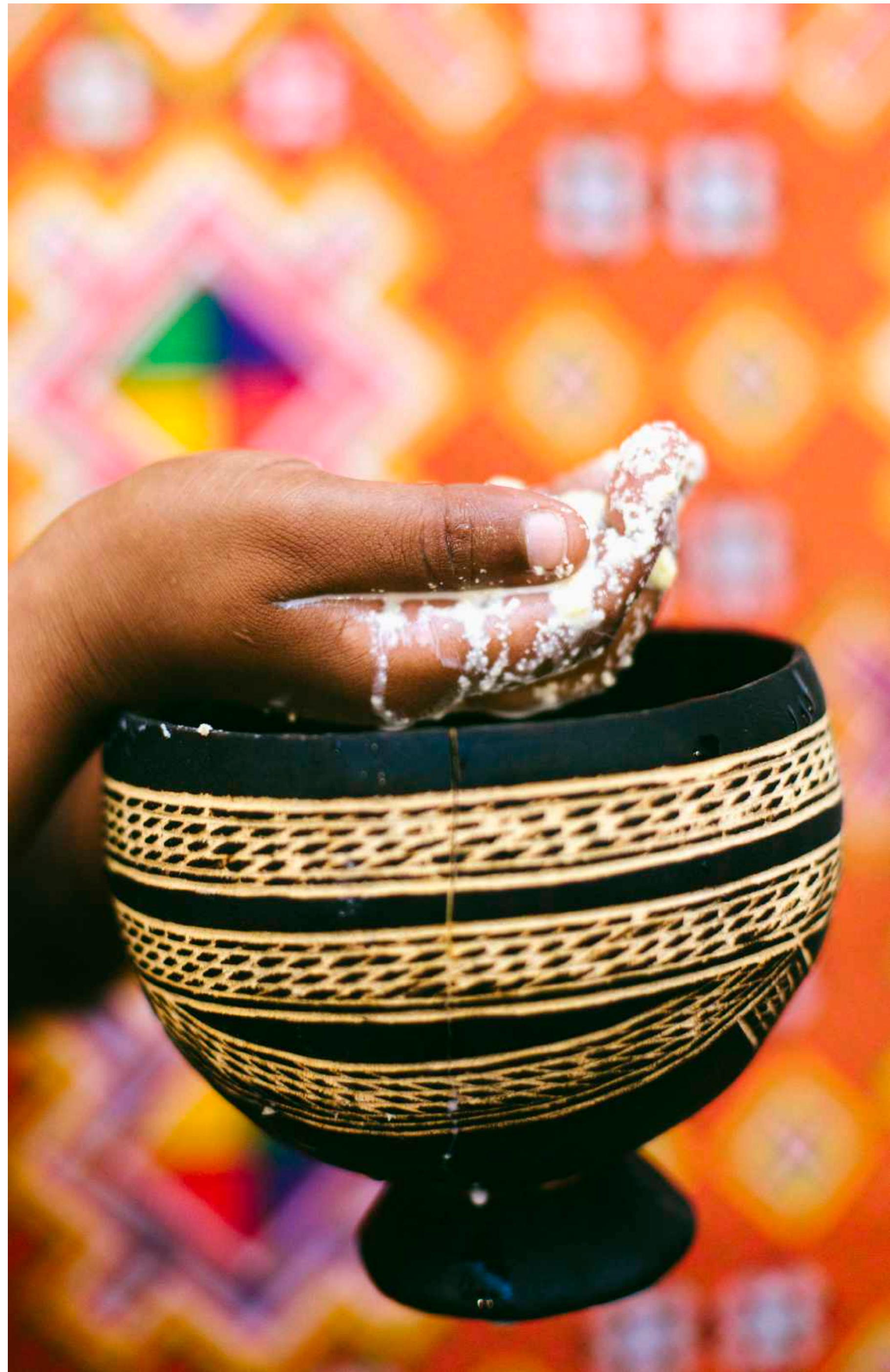
Une jeune fille régurgite du zrig après avoir été forcée d'en boire en grande quantité. Le zrig est une boisson traditionnelle mauritanienne composée de lait de chamelle ou de chèvre, qui se consomme frais ou caillé additionnée d'eau et de sucre. Le gavage traditionnel commençait dès l'âge de 4 ans et s'intensifiait à l'adolescence en vue du mariage. Il était pratiqué par les autres femmes de la famille (mères, grands-mères ou tantes) ou par des gaveuses professionnelles, dites «lembel-hate» dans des camps de gavage forcé.



Traditionnellement, les jeunes filles subissaient de la torture physique pour les forcer à manger et grossir. Les femmes de la famille pinçaient les cuisses, les doigts ou les bras des jeunes lors des séances de gavage qui se pratiquaient assises ou allongées, et pouvaient parfois durer jour et nuit. Elles pouvaient aussi utiliser deux batons en bois en forme d'étau qui se referme. L'effet douloureux de la contrainte physique poussait les jeunes filles à avaler le maximum d'aliments. Les marques corporelles liées à cet exercice était la preuve que les filles avaient subi le traitement approprié et étaient prêtes à être mariées.



Une technique consistant à avaler les préparations à base de semoule sous forme de boulette sans la mâcher et à l'aide d'une gorgée d'eau permettait de repousser la sensation de satiété. Cette technique est toujours d'actualité chez les jeunes filles qui souhaitent prendre du poids naturellement et rapidement.



Bol traditionnel contenant du Nche, bouillie à base de lait et de farine de blé ou de mil. Lait de chèvre, semoule de mil, riz et dates sont les ingrédients principaux utilisés pour la prise de poids des jeunes filles.

«

Quand j'étais plus jeune, ma tante préparait du pain sec avec du lait pour moi et mes soeurs. Il fallait tout manger, même les restes des garçons.

UN JOUR, J'AI REFUSÉ. ELLE M'A ALORS PRIS LA TÊTE ENTRE SES DEUX MAINS ET M'A CRACHÉE AU VISAGE.

Aujourd'hui, je ne lui en veux pas car je sais que c'est une question d'éducation et de tradition. Elle voulait simplement que, comme elle, on réponde aux critères de beauté pour être admirées. Dans sa vision des choses, elle agissait pour notre bien.

»



«

Quand tu es grosse, on dit que tu prends soin de toi. A 20 ans, ici, si tu n'es pas au moins enrobée ça veut dire que tu n'es pas encore une femme, que tu n'es pas responsable, adulte, que tu ne peux pas te marier, avoir des enfants ou t'installer.

ÊTRE GROSSE, C'EST ÊTRE UNE FEMME.

D'ailleurs, en Mauritanie, c'est très difficile de savoir l'âge des filles que tu croises. Comme on incite les jeunes filles à prendre des formes très tôt, ça les vieillit tout de suite.

C'est comme ça qu'**UNE FILLE PEUT SE RETROUVER MARIÉE À 13 ANS CAR ELLE A L'AIR D'EN AVOIR 20.**

»

Parmi les usages, les femmes mettaient des gros bracelets aux chevilles des jeunes filles. Tant qu'elles ne remplissaient pas le diamètre prévu, elles n'étaient pas prêtes pour le mariage. Alors, elles continuaient à être gavées jusqu'à atteindre les formes recherchées.





«

On m'obligeait à boire des litres de lait de chamelle, avec du couscous et du riz, 24h/24.

QUAND JE VOMISSAIS,
ON ME FAISAIT **BOIRE**
MON
VOMI.

»

« **M**oi, je suis née au Sénégal. A mon arrivée en Mauritanie, pendant mon adolescence, je pesais 55 kg. Les gens disaient que j'étais trop maigre. Quand on allait à des mariages, mes amies étaient tellement belles dans leur voile, on devinait leur formes. Alors que

MOI, ON ME REMARQUAIT MÊME PAS, C'ÉTAIT COMME SI JE N'EXISTAIS PAS. Un jour, j'ai décidé de manger davantage pour grossir et avoir l'air normale aux yeux des autres. Mais en fait, j'y arrive pas, je ne peux pas manger autant. Depuis 2 ans, je tourne en boucle : **JE ME FORCE À MANGER ÉNORMÉMENT POUR GROSSIR, JE PRENDS 6KG ET PUIS J'ABANDONNE. ALORS JE REMAIGRIS ET J'AI PLUS QU'À RECOMMENCER. JE SUIS COMPLÈTEMENT DÉCOURAGÉE,** c'est trop d'efforts pour moi, je suis épuisée d'essayer. Il y a des périodes où je mange **6 À 7 REPAS PAR JOUR.** Alors j'ai tout le temps le ventre plein, je ne peux même pas bouger et je ne suis pas à l'aise.

Dans ces moments-là,

ON DIRAIT QU'IL Y A LE MONDE ENTIER DANS MON VENTRE.



Pot de fruits secs vendu dans les épiceries marocaines de Nouakchott et destiné à la prise de poids. Aujourd'hui, certaines jeunes filles qui vivent en milieu urbain trouvent des solutions naturelles pour grossir d'elles-mêmes, notamment chez les commerçants marocains. Les mélanges ou pâtes de fruits secs avec du miel font partie des aliments convoités pour la prise de poids.



S'il n'y a pas de «poids idéal», les jeunes filles d'aujourd'hui qui ont le souci de correspondre à la norme ne semblent pas être satisfaites si elles n'atteignent pas au moins la barre des 70kg.



«

Je connais une fille
**QUI NE SORT JAMAIS. ELLE NE FAIT QUE
MANGER, SANS RÉUSSIR À GROSSIR.** Elle
a un complexe, ne veut pas voir les gens et
passe sa vie devant son miroir. Elle **NE VEUT
PAS ALLER À L'ÉCOLE CAR SES AMIS SE
MOQUENT D'ELLE, ILS DISENT QU'ELLE
N'A PAS DE FESSES.** Pourtant, elle mange
énormément, encouragée par sa mère qui lui
reproche de dépenser autant d'argent dans
de la nourriture sans obtenir aucun résultat.

»

Surnommé «Dardak», ce comprimé miracle apparemment fabriqué en Inde est consommé pour prendre du poids avec effet immédiat.

Destiné à l'alimentation bovine et composé de corticoïdes et de stimulants, il est facilement disponible à la vente chez les commerçants de produits de beauté dans le marché principal (Capital) de la ville de Nouakchott.

L'utilisation du Dardak est à l'origine de graves maladies au niveau du système digestif, de troubles hormonaux et peut provoquer une insuffisance rénale ou cardiaque. Il encourage également le diabète, l'hypertension, l'asthme et l'arthrose.

La prise de poids via ce comprimé destiné au bétail peut s'accompagner de l'apparition de poils disgracieux notamment sur le visage, d'un changement de voix (rauque) et d'une peau flasque et distendue tandis que les femmes maures cherchent à être rondes mais avec la peau lisse.



Le Pernabol est un sirop antihistaminique utilisé parmi d'autres pour ses effets secondaires encourageant la prise de poids.

Son utilisation détournée a contraint les pharmacies mauritaniennes à ne le délivrer plus que sur ordonnance. Un marché

noir s'est cependant mis en place et le médicament est à disposition des consommateurs directement chez certains commerçants de produits de beauté.

Les effets indésirables de la consommation du Pernabol sont nombreux : som-

nolence, affections de la peau et du tissu sous-cutané, problèmes respiratoires, affections du système immunitaire et nerveux, troubles psychiatriques etc. Son utilisation prolongée et abusive est très dangereuse.

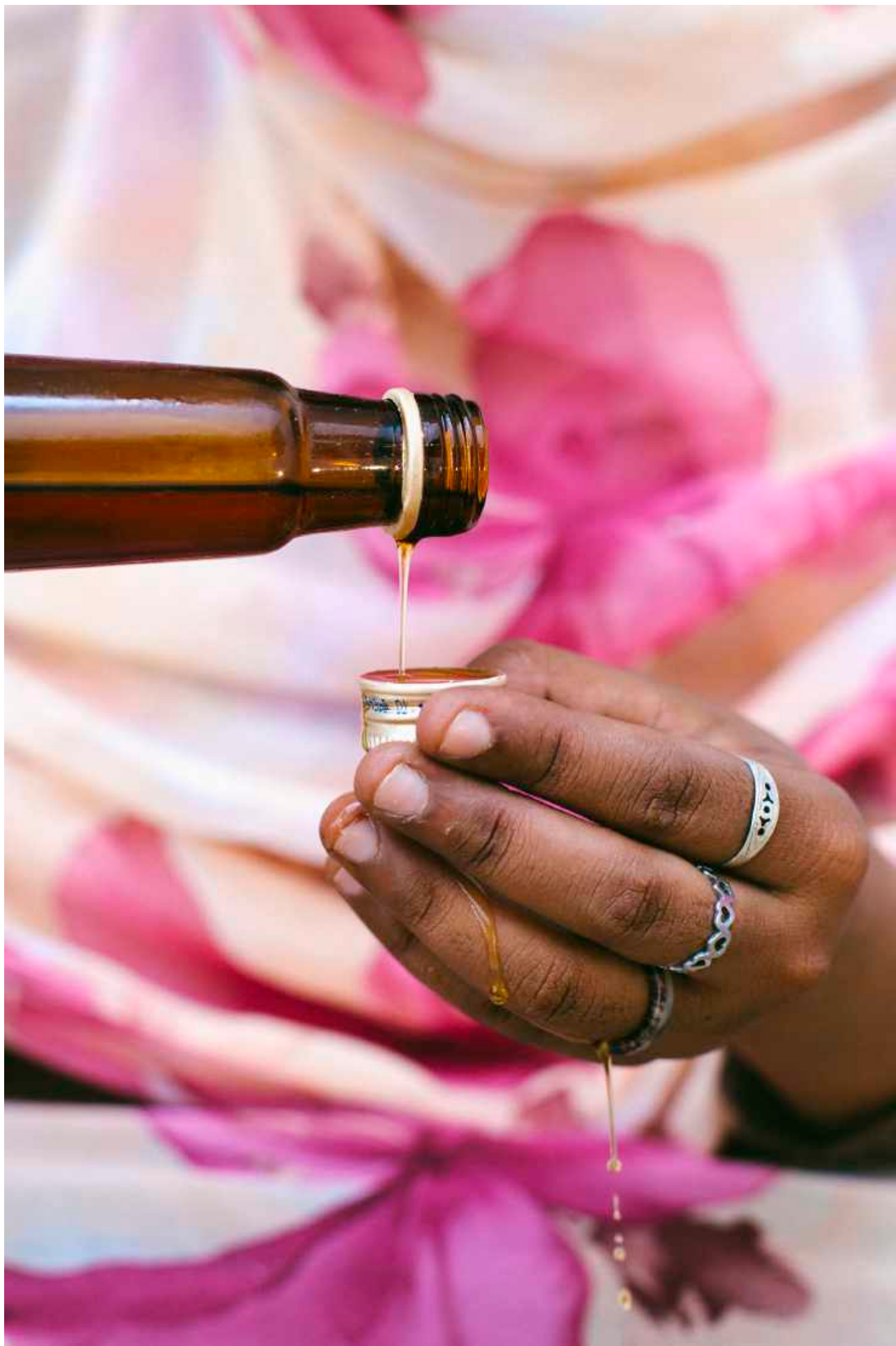
« **Q**uand j'avais 15 ans, tout le monde me disait que j'étais trop mince. **LES HOMMES NE S'INTÉRESSAIENT PAS À MOI.** Alors j'ai décidé de quitter ma ville pour me gaver de nourriture. Après 2 mois, j'ai pris seulement 4kg. Une copine m'a conseillé de prendre des médicaments et m'a promis une prise de poids «express». Par contre, elle m'a dit que je pouvais avoir des **MAUX DE TÊTE OU SENTIR LES PULSATIONS DE MON COEUR** au bout de deux semaines et qu'à ce moment-là, je pourrai arrêter.

EN 15 JOURS, J'AI GAGNÉ 20KG.

Les gens autour de moi ont commencé à me complimenter.

D'UN COUP, J'ÉTAIS DEVENUE MAGNIFIQUE ET ATTRAYANTE. »

La consommation de sirops vitaminés vendus en pharmacie et destinés à augmenter l'appétit est monnaie courante dans la capitale mauritanienne. Associés à une alimentation riche et parfois à d'autres substances chimiques, son utilisation excessive et prolongée permet une prise de poids extrêmement rapide et généreuse. Parmi les sirops utilisés, on retrouve l'Apeta-min, dont la vente est illégale dans de nombreux pays en raison de ses effets secondaires (sommolence, vertiges, secousses, vision trouble, toxicité et insuffisance hépatique...).



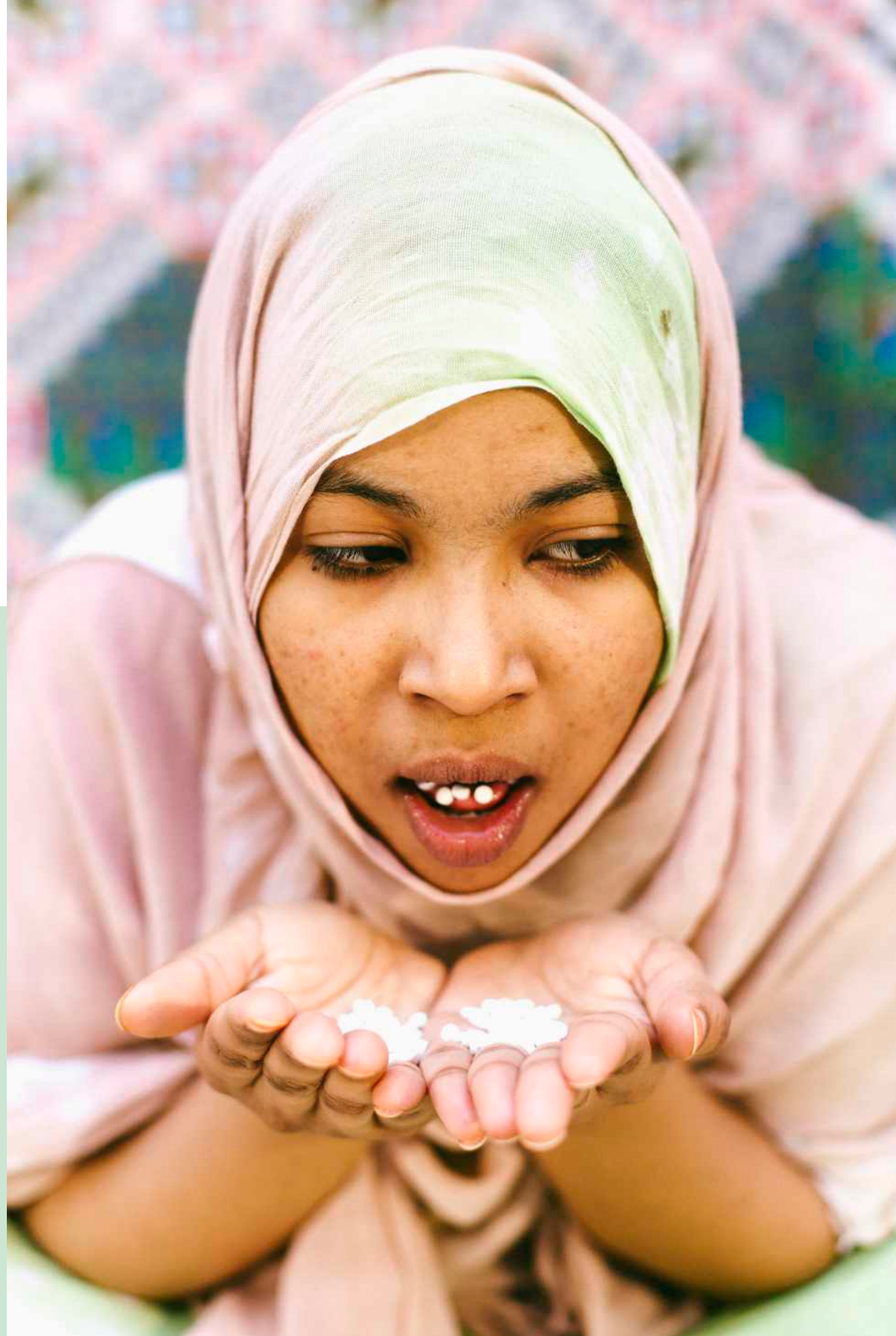
« **L**es filles ont commencé à utiliser les médicaments pour leurs effets secondaires en 2008. Aujourd'hui, **ELLES LES PRENNENT EN CACHETTE** car on sait que c'est mauvais pour la santé. C'est vraiment pas une fierté. Personne n'est d'accord avec ça, ni les parents ni les hommes. **ILS VEULENT D'UNE FILLE GROSSE NATURELLEMENT.** Alors même si tu vois qu'une fille s'est métamorphosée en un temps record, elle ne te dira jamais qu'elle a pris des substances nocives, **COMME DES COMPRIMÉS POUR LES VACHES.**

Au contraire, **ELLE SE VANTERA D'AVOIR MANGÉ JOUR ET NUIT POUR ATTEINDRE CE RÉSULTAT. »**

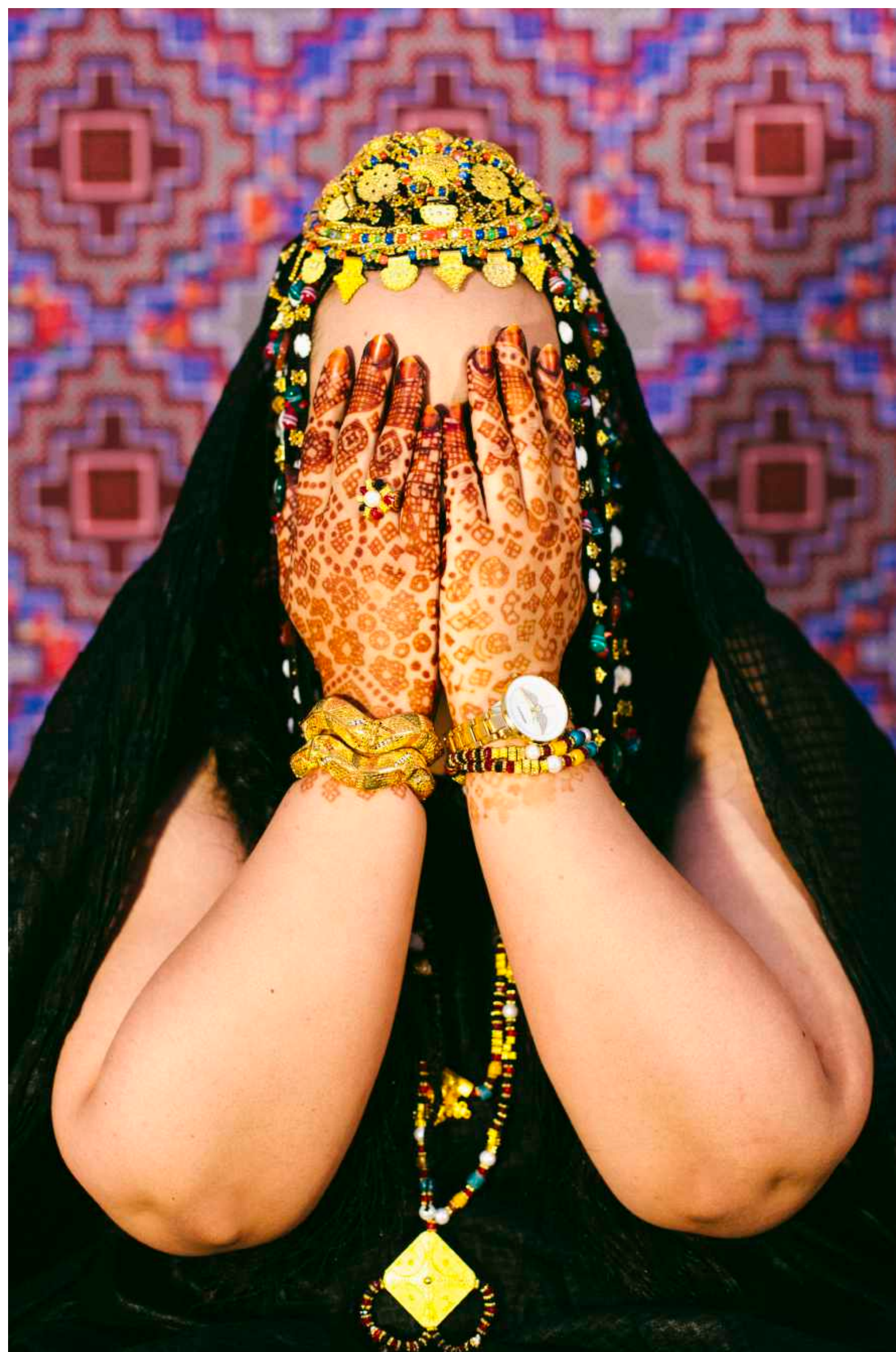
« Les médicaments ne font pas grossir harmonieusement, ils font **GONFLER LE VISAGE, LES ÉPAULES OU LE VENTRE.**

Ils ont énormément d'effets secondaires :

LES FILLES S'ESSOUFFLENT TRÈS VITE, ONT DES PROBLÈMES RESPIRATOIRES, VOIRE DES PROBLÈMES CARDIAQUES, ET FINISSENT AVEC DES VERGETURES À VIE. Tu peux faire tout le sport que tu veux ensuite, tu ne pourras jamais revenir en arrière. Beaucoup de filles regrettent. Elles infligent un mauvais traitement à leur corps pour finir par ne plus être à l'aise dedans, voire à développer d'énormes complexes dus aux effets secondaires. »



Pour se donner toutes les chances de grossir, certaines filles mélangent tout ce qui peut se trouver sur le marché sans prendre en considération les risques sanitaires liés à l'association de certains composants.



*Une femme
vêtue, coiffée
et parée pour
son mariage.*

«

J'étais avec quelqu'un depuis 4 ans. **IL ME DISAIT QUE POUR QU'ON SE MARIE, IL FALLAIT QUE JE GROSSISSE UN PEU** pour que je sois belle pour sa famille et les invités. Pour lui, je ne pouvais pas me marier comme ça. **AVOIR UNE FEMME GROSSE, ICI, C'EST UNE FIERTÉ.** L'impact psychologique est énorme et peut être très dangereux. En 2011, une fille a mélangé toute sortes de **PILULES ET DE SIROPS** pour grossir avant son mariage. Elle a fait une overdose et est **MORTE D'UNE CRISE CARDIAQUE.**

»

Une femme applique de l'huile «grossissante» sur son visage qu'elle masse avec une ventouse. Cette technique pour gonfler provisoirement certaines parties du corps est utilisée par certaines filles avant des événements sociaux imprévus dans le but d'être belle pour l'occasion. Les huiles utilisées contiennent généralement du fenugrec, connu pour augmenter la production d'œstrogènes et de progestérone.



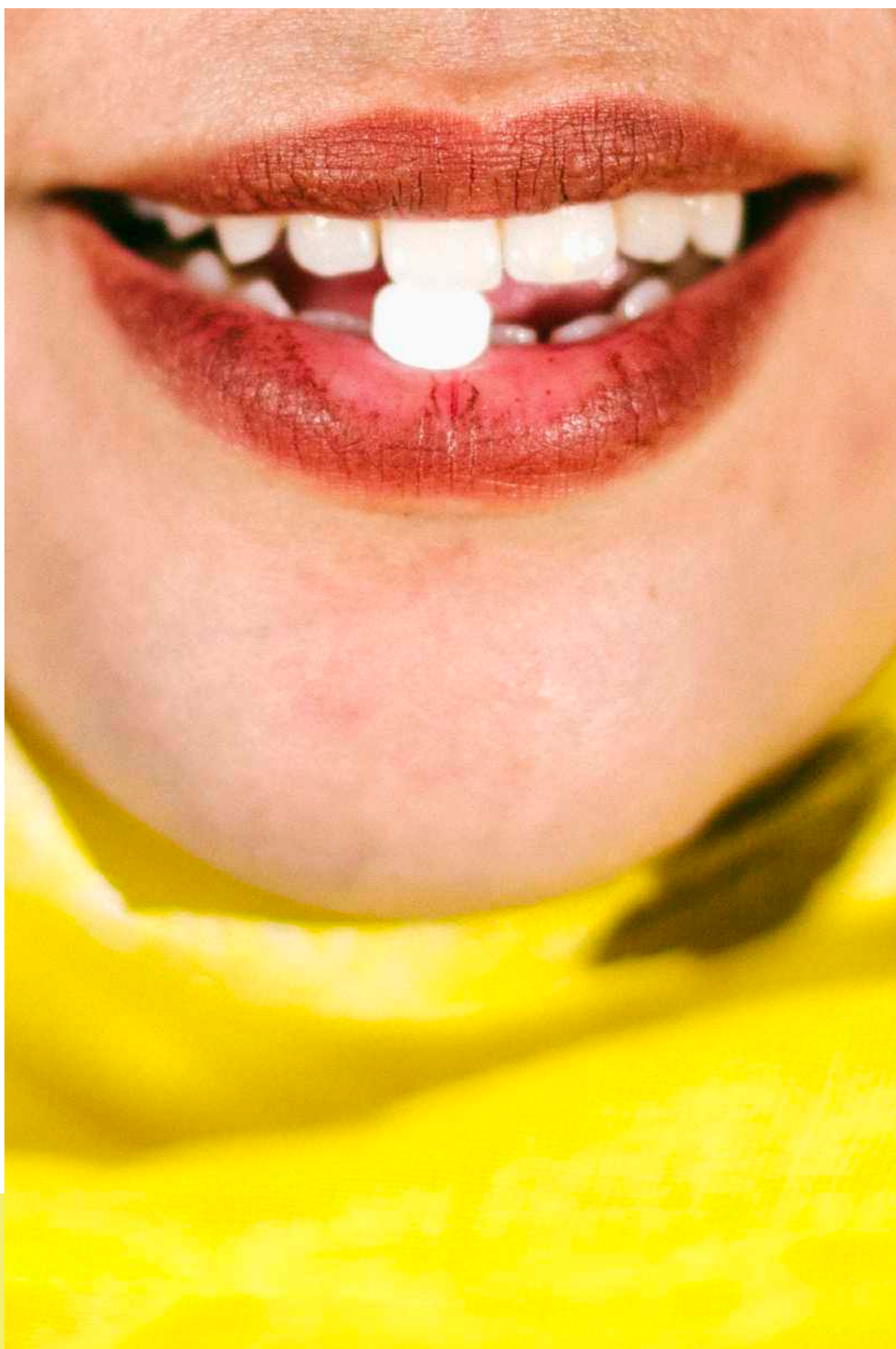
J'ai été bannie d'un groupe Facebook après avoir souhaité dénoncer la pratique du gavage. Les traditions, ici, c'est sacré. On ne doit pas y toucher. C'est un groupe beauté très suivi, dans lequel les filles demandent des conseils pour grossir et être belles. A chaque demande, il y a des centaines de réponses :

CHACUNE A SA PROPRE RECETTE DE GRAND-MÈRE POUR PRENDRE DU POIDS MIRACULEUSEMENT.



LES FEMMES DES SÉRIES EUROPÉENNES ET AMÉRICAINES, on les trouve vraiment pas jolies. Au contraire, **ON SE MOQUE D'ELLES SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX.** On partage leurs photos et les gens commentent avec humour en disant qu'elles sont vilaines tellement elles sont minces.





«

COMME JE NE SUIS PAS TRÈS GROSSE, JE ME FAIS TRÈS PEU HARCELER. Celles qui sont obèses subissent beaucoup plus de violences, de l'harcèlement physique ou verbal au viol. D'ailleurs, quand des filles minces disent avoir subi des violences sexuelles, il arrive qu'on ne les croie pas.

Dans les esprits,

**UNE FILLE MINCE N'EST PAS ATTIRANTE.
MÊME POUR LES VIOLEURS.**

»

«

Le problème, c'est qu'on nous demande d'être **GROSSES, MAIS DE NE PAS AVOIR DE VENTRE NI DE DOUBLE MENTON.** C'est contradictoire et on se perd. C'est pour ça que les filles tâtonnent et essaient plein de trucs. Elles perdent toute leur énergie dans la prise de poids, puis elles font ensuite du sport pour maigrir du ventre. Moi, je ne veux pas rentrer dans ce **CERCLE QUI NE S'ARRÊTE JAMAIS.**

JE NE SUIS PAS SUPER WOMAN.

J'EN AI RIEN À CIRER.

»





Grossir n'est pas un choix personnel, c'est la société qui forge l'individu. On ne peut pas séparer les deux. Par exemple, moi, je trouverai toujours qu'une femme est plus jolie grosse car c'est ce que l'on m'a appris. C'est partout pareil, dans tous les pays :

**LA VISION DES FEMMES SUR LEUR CORPS
EST UNE CONSÉQUENCE DE LA SOCIÉTÉ
DANS LAQUELLE ELLES VIVENT.**



*Modelage
du visage
par applica-
tion d'huile
et massage
: il faut de
gros s e s
pommettes
mais pas
de menton
disgracieux*

A PROPOS DE L'AUTRICE



Photographe et autrice multimédia indépendante, **Carmen Abd Ali** vacille globalement entre la France, le Sénégal et le Liban dont elle est originaire. Elle est diplômée du cursus universitaire «Images documentaires et écritures numériques» (2018) et détient une licence en Journalisme (2016) ainsi qu'un DUT multimédia (2014).

En 2018, elle intègre le Studio Hans Lucas. Dans la même année, sa série «Espaces Marocains» est exposée à Emmaüs Lespinassière. Un an plus tard, elle couvre les élections présidentielles au Sénégal puis la campagne électorale mauritanienne pour l'Agence France Presse. Certaines de ses images ont été projetées au Festival International de Photojournalisme Visa pour l'Image en septembre 2019.

En parallèle de ses collaborations presse liées à l'actualité, Carmen travaille ponctuellement pour des ONG en Afrique de l'Ouest et réalise des projets personnels au plus long cours sur des thématiques sociétales. Un peu perdue elle-même, son travail tend à questionner la notion de place que nous occupons chacun dans l'espace, dans le temps et pour les autres en racontant au mieux les réalités vécues dans les cœurs et les corps ici-bas. Aujourd'hui, sa démarche photographique personnelle s'affine et évolue vers l'intime et le militantisme. Dans une démarche documentaire, multimédia et artistique, Carmen tend à utiliser le son pour rendre ses récits photographiques immersifs.



CONTACT

+33 6 67 95 70 14
(WhatsApp)

carmen.abdali@gmail.com

www.carmenabdali.com