



« La joie de manger »

Analyse du livre "La joie de manger" de Jean-Michel Lecerf, médecin nutritionniste à l'Institut Pasteur de Lille.

Mots-clés : viande rouge, ruminant, nutrition, protéine, cancer, gaspillage, eau, prairie, gaz à effet de serre, droit des animaux, hachis végétaux, viande de culture.

Auteur : Jean-Michel Lecerf

1 rue du Professeur Calmette, BP 245 - 59019 Lille Cedex – France

e-mail de l'auteur : jean-michel.lecerf@pasteur-lille.fr

Le dernier livre de Jean-Michel Lecerf (Editions du Cerf . 2022, 243 pages) entend contrer, compléter et dépasser les discours mercantiles ou apocalyptiques sur l'alimentation, notamment sur la consommation de viande, et se propose d'établir une éthique de l'alimentation.

Résumé :

La joie de manger, rédigé par un spécialiste reconnu en matière la nutrition membre de l'Académie d'agriculture de France, replace l'acte alimentaire dans sa globalité avec ses trois fonctions d'égale importance : nourrir, réjouir et réunir. Il rappelle la dimension culturelle de notre alimentation. Il montre comment l'offre alimentaire dans notre pays est qualitativement et quantitativement remarquable et ne nous empoisonne pas, même si des progrès peuvent et doivent encore être faits. Sont largement développés sous un angle moral et éthique la question de l'animalisme et de l'antispécisme qui s'opposent d'un point de vue anthropologique à la place de l'homme. Une approche spirituelle de notre alimentation confère à cet ouvrage une originalité supplémentaire. Gratitude, respect, partage, sobriété sont des valeurs qui peuvent nous guider loin de discours nutritionnels et écologiques dogmatiques. Ainsi pourra naître une relation apaisée avec notre alimentation et avec les autres. Cet ouvrage contraste avec nombre de livres anxiogènes ou moralisateurs portant sur l'alimentation. A travers cinq chapitres il aborde cinq facettes de la place de l'alimentation dans la vie de l'homme.

Abstract: Analysis of the book "La joie de manger"

"La joie de manger", written by a recognized specialist in nutrition and member of the French Academy of Agriculture, places the act of eating in its globality with its three equally important functions: to nourish, to delight and to bring people together. He recalls the cultural dimension of our food. It shows how the food offer in our country is qualitatively and quantitatively remarkable and does not poison us, even if progress can and must still be made. The question of animalism and anti-speciesism, which are opposed from an anthropological point of view to the place of man, is largely developed from a moral and ethical angle. A spiritual approach to our diet gives this book an additional originality. Gratitude, respect, sharing, sobriety are values that can guide us far from dogmatic nutritional and ecological discourses. Thus, a peaceful relationship with our food and with others can be born. This book contrasts with many anxiety-provoking or moralistic books on food. Through five chapters, it addresses five facets of the place of food in human life.

I. PLAISIR ET PARTAGE AUTOUR DE LA NOURRITURE

Cette dimension est vitale, car elle s'inscrit dans notre humanité. Elle est tellement évidente qu'elle en est parfois oubliée. L'homme est en effet un mangeur omnivore (il se restaure), gourmand (il se reconforte), social (il se rassemble). Le plaisir prend toute sa place non pas comme "cerise sur le gâteau" mais comme moteur et régulateur de notre comportement alimentaire : nous sommes poussés à manger par le plaisir, afin de satisfaire une nécessité vitale. Il en est de même du repas partagé qui participe à cette régulation. Ces trois fonctions de l'acte alimentaire sont intriquées et indissociables dans leur finalité. Les différentes parties de ce chapitre illustrent les dimensions à la fois physiologiques, psychologiques, culturelles et

sociologiques de notre alimentation : le goût et les cinq sens- apprendre à manger, apprendre à aimer- le repas, une fête- la cuisine- manger est une culture- à table- manger permet la conversation- manger fait du bien. Le plaisir et la convivialité ne sont pas des options : ces deux fonctions sont au service de la première (nourrir) mais ont aussi leur propre raison d'être : manger est un reconfort, manger sert à la rencontre. Physiologistes et sociologues peuvent se retrouver. Des repères éducatifs simples découlent de ces notions telles qu'apprendre à goûter, aider l'enfant à accepter la frustration, cuisiner, jardiner, éveiller la curiosité ...

II. NOTRE ALIMENTATION ET NOTRE CORPS

On ne peut échapper aux effets et aux conséquences de notre alimentation sur notre corps. Avant de parler santé on peut s'émerveiller de la machine humaine et de son fonctionnement entretenu par notre alimentation. Nourrir est la première partie montrant à quel point les aliments disponibles sont le fruit du génie humain pour les transformer et les rendre mangeables et nourrissants. Parfois trop agréables ? Sauf en situation de pauvreté les maladies carencielles, les seules maladies exclusivement nutritionnelles, ont disparu. Danger ? est la seconde partie de ce chapitre démontrant, chiffres à l'appui, que bien qu'améliorables, nos aliments sont sûrs et sains. L'accroissement considérable de notre espérance de vie témoigne indirectement que nous ne sommes pas empoisonnés. Les vraies causes des problèmes liés à

l'alimentation- les lois de la nutrition (il n'y a pas d'aliment parfait d'où la nécessaire variété, il n'y a pas d'aliment mauvais, seuls les excès le sont, d'où la nécessaire modération, il n'y a pas d'aliment indispensable mais tous sont utiles) permettent de comprendre les véritables enjeux en termes de santé publique. Omnivore- comportement alimentaire- symbolique alimentaire- sont les parties suivantes. Elles nous montrent à quel point l'homme consomme autant, et même plus, des symboles, des souvenirs, des représentations que des nutriments. C'est le fameux principe d'incorporation cher aux anthropologues, ethnologues et autres sociologues. La question des exclusions alimentaires- des peurs et rumeurs alimentaires, les deux dernières parties de ce chapitre interrogent tant elles sont envahissantes aujourd'hui.

III. NOTRE ALIMENTATION ET LE RESPECT DE LA PLANETE

On ne peut échapper aujourd'hui, à juste titre, à cette approche de l'origine et des impacts de nos modes de vie sur la planète et notre environnement. L'agro-alimentaire a pour première mission de nourrir les hommes, et elle assume et assure ce rôle. Le pourcentage de personnes en situation de malnutrition baisse depuis 50 ans même si en valeur absolue il reste trop élevé. Malheureusement des famines persistent, le plus souvent liées aux guerres, conflits, injustices et à la pauvreté. Trois valeurs fortes sont déclinées et justifiées dans les trois parties suivantes : le respect- la gratitude- le partage et la sobriété. Respecter les aliments et ceux qui les ont produits et transformés, de l'agriculteur au cuisinier ; réaliser ce qu'ils représentent et en être reconnaissant, c'est cette gratitude qui fait tant de bien à celui qui l'accueille et à celui qui la reçoit. Au-delà des gestes contre le gaspillage c'est une attitude du cœur, un état d'esprit. Sur cette question de l'agriculture celle de la relation sol, plantes, animaux est d'actualité avec le concept

One Health, une seule terre : bio, pas bio, que faut-il en penser ? De même la partie productions végétales, les alternatives soulève la question des PGM (Plantes Génétiquement Modifiées), sujet abordé d'un point de vue scientifique, sans tabou ; celle sur d'autres voies d'amélioration des cultures met en avant une meilleure coopération entre le bio et le conventionnel, sans idéologie. La place de l'élevage- manger de la viande- l'antispécisme sont les trois dernières grandes parties de ce chapitre. Elles sont essentielles tant les partis-pris contre l'élevage, occultant tous ses bénéfices pour l'environnement et la société sont importants. De même la consommation de la viande a une place normale dans une alimentation omnivore. Certes la bienveillance de l'animal est une nécessité mais on rappelle à quel point les éleveurs y sont sensibles. Enfin l'antispécisme est une approche qui menace la singularité de notre humanité, distincte de celle des autres espèces animales même si nous y sommes reliés.

IV. ETHIQUE ET MORALE AUTOUR DU CORPS ET DE L'ALIMENTATION

Autour du corps et de l'alimentation les sujets éthiques s'amoncellent. A commencer par les sujets de la dignité du corps et celui, corolaire, du corps blessé. En effet prendre soin de son corps et du corps de l'autre est une belle œuvre ; or manger c'est aussi soigner. Mais les corps blessés par la

maladie ou le handicap ne peuvent être oubliés. L'obésité en fait partie ; et le regard des autres et de la société sur cette maladie, loin d'être seulement et directement due à une "mauvaise" alimentation, est parfois cruel et malveillant. Être trop gros est ainsi un vécu douloureux rarement

compris. On parle de grossophobie, de stigmatisation, de discrimination. La recherche de bien-être est aussi un sujet de société, bien légitime, mais elle peut parfois interroger quand elle devient le but unique et exclusif de toute une vie ; là aussi un équilibre est à trouver d'autant plus que la nutrition y contribue. Moraliser l'alimentation - de l'hygiénisme au terrorisme alimentaire sont plus que des tentations "sociétales" ce sont aussi des réalités. Certes il est nécessaire d'encourager une bonne alimentation mais le risque, déjà présent est non seulement d'imposer des règles voir des diktats mais aussi de pénaliser ceux qui ne mangent

V. ALIMENTATION ET SPIRITUALITE

Croyants ou non nous sommes tous sensibles à ce qui nous dépasse et nous anime. Dans ce chapitre, très personnel, sont abordées des questions à la fois concrètes, spirituelles, historiques, culturelles, et humaines : la dimension sacrée du repas - la nourriture dans la Bible - Jésus à table - Les interdits alimentaires (dans les religions) - La relation Homme-animal- la gourmandise (péché ou non

VI. LA JOIE

Ce court chapitre résume la pensée et la conviction de l'auteur, à la fois médecin et diacre. Il termine ainsi : "dans

pas « droit ». Des mauvais aliments, aux mauvais comportements, aux mauvais mangeurs, aux mauvais citoyens la filiation et le jugement sont là. Nous risquons de rentrer dans une société orthorexique, c'est-à-dire qui contrôle tout, craint tout. La dimension philosophique de la place éventuelle des PGM est envisagée dans la partie peut-on faire mieux autrement avec le principe de subsidiarité, tandis que celle sur une perte de sens aborde la question de la "viande" dite cellulaire ou in vitro. Enfin la question de savoir comment et pourquoi nourrir les mourants ne peut être occultée tant elle sera toujours d'actualité.

?) - l'Eglise et l'alimentation (de Saint François d'Assise à Laudato si) - le bénévolat (entre un acte de pleine conscience, de lutte contre le gaspillage et de gratitude !) - le jeûne une quête spirituelle (tellement à la mode mais différent de la quête du jeûne contemporain)-la table eucharistique.

la joie et la gratitude tu mangeras, plaisir compris, avec autrui ta nourriture tu partageras".

Bibliographie

- Apfelbaum M. (1998). Risques et peurs alimentaires, Paris, Odile Jacob.
Apfeldorfer G. (2008). Mangez en paix, Paris, Odile Jacob.
Attali J. (2019). Histoires de l'alimentation, Paris, Fayard.
Briand L. (2020). Le goût, une histoire de nez, Paris, Quae.
Bronner G. (2014). La démocratie des crédules, Paris, PUF.
Fischler C. (1993). L'hominivore, Paris, Odile Jacob.
Lecerf J.M. (2016). La viande, un peu, beaucoup, passionnément, pas du tout, Paris, Buchet-Chastel.
Lecerf J.M. (2019). Le surpoids, c'est dans la tête ou dans l'assiette, Paris, Quae.
Poulain J.P. (2017). Sociologies de l'alimentation, Paris, PUF.
Quellier F. (2013). Gourmandise, histoire d'un péché, Paris, Armand Colin.

Jean-Michel Lecerf

La joie de manger



<https://www.editionsducerf.fr/librairie/livre/19515/la-joie-de-manger>