



**THERMES
DE BRIDES-LES-BAINS**
ALPES - 3 VALLÉES

LA JOIE DE MANGER

Dr Jean-Michel LECERF, endocrinologue et nutritionniste
Conseiller scientifique des Thermes de Brides-les-Bains

INTRODUCTION

Dans la société actuelle, nous sommes assommés de messages culpabilisants et frustrants sur l'alimentation. Pourtant, elle est loin d'être incompatible avec des notions positives. Se réconcilier avec son alimentation apparaît primordial.

L'objectif de cette conférence est de prendre de la hauteur sur ce que représente l'alimentation dans notre existence. Nous passons environ 2h par jour à table, d'où l'importance de la table !

Les 3 fonctions de manger : nourrir, réjouir et réunir. Les unes ne vont pas sans les autres.

LE PLAISIR À MANGER

Le plaisir alimentaire c'est comme un cadeau, heureusement qu'il y en a !

La dépression est un facteur majeur de la perte du plaisir alimentaire. Quand on perd le goût de manger, on perd le goût de vivre. Il y a une interaction entre les deux.

Le « goût » est surtout perçu par l'odorat, très important. Nous possédons 400 gènes pour coder l'odorat. Les odeurs nous attirent, une cuisine qui est bonne, on le sent et c'est ce qui va nous pousser à manger. Cela nous rappelle un tas de choses, les odeurs vont évoquer en nous beaucoup plus que les simples aliments (des moments, des personnes...).

En France, nous cultivons l'art de la table, l'art de manger. On mange dans un lieu, un espace et un temps précis.

Vocabulaire

- **Sentir** : c'est l'odorat bien sûr mais pas seulement, d'autres sens, sentiments, émotions sont aussi en jeu. Exemple : ne pas sentir une telle personne.
- **Sapiens en latin « qui a du goût » signifie sage.** Il y a une certaine sagesse à découvrir les saveurs des choses.

- **Beaucoup de mots concernant l'alimentation commencent par un « G »** = gueule, gosier, gourmand, goulu, gourmet, grignoter, gâteau, gastronomique... → c'est la gorge. La bouche c'est l'organe du sourire, ce qui nous sert à manger, parler, embrasser.
- **Guttur en latin signifie gosier.** Guttural se dit des sons, des paroles émises avec la gorge. Manger sert à parler, c'est fait pour réunir. Le repas est un acte qui rassemble, qui permet d'échanger, de partager. Aujourd'hui, l'un des problèmes de notre société est la cessation des interactions.
- **Néophobie alimentaire :** il s'agit de la réticence et/ou du rejet à manger des aliments nouveaux. Quand on ne connaît pas un aliment, on se renseigne et si tout le monde en prend on ose. Il y a une certaine prudence face à un nouvel aliment et pour cela on utilise nos sens, notamment le toucher et notre intelligence.

Apprendre à manger passe par le plaisir, c'est important ! L'alimentation est un élément vital et pour cela, il faut que l'on soit attiré par la nourriture et vers des aliments nourrissants. La nature a prévu que l'on soit attiré par des aliments riches, qui nous font du bien.

- ➔ Il faut apprendre à manger avec plaisir, parcimonie et modération les aliments riches. Il y a une façon de manger et c'est ce que l'on vous apprend aux Thermes de Brides-les-Bains. Quand le plaisir a été atteint, le désir diminue (tout comme pour la sexualité). Apprendre à manger ça passe par le plaisir alimentaire, une transmission positive.

Exemple de l'évolution de l'enfant :

Au départ, il ne fait qu'un avec sa maman puis il construit sa personnalité alimentaire en se séparant de la maman. C'est alors le passage à la néophobie alimentaire où il va tester, toucher, se comparer aux autres et imiter « si mes parents mangent ces aliments, cela veut dire qu'ils sont bons ». Dans l'acte alimentaire il y a cet acte d'amour, l'enfant va se baser sur le principe que « les aliments que mes parents m'ont donnés sont bons pour moi ».

Exemple : dans la plupart des cas notre plat préféré est celui de notre grand-mère. On mange nos souvenirs, c'est la dimension affective de l'alimentation. Les aliments donnés et reçus possèdent une charge affective.

Attention à l'éducation alimentaire : il ne faut pas poser la question aux enfants « que veux-tu manger ? » mais leur dire « à table ! ».

Il est impératif de développer la curiosité alimentaire. Le rôle du père est important au moment de la séparation avec la mère. On voit que de l'alimentation on passe à la psychologie, à l'éducation. Le repas, c'est aussi un moment d'éducation.

Quand on est à table, généralement le sujet de discussion c'est la nourriture et c'est très bien. Par contre, il faut éviter de parler de sujets diététiques surtout face aux enfants car ils risquent de faire tout le contraire et il y a un risque de développement de troubles du comportement alimentaire (boulimie, anorexie...).

La charge affective de l'alimentation : exemple de la fête. Il n'y a pas de fête sans repas et tout repas est une fête. C'est une dimension très importante. Un des propre de l'Homme c'est de manger et de se réunir. Il faut conserver ces dimensions-là.

Petit aparté : Nous utilisons parfois la nourriture pour calmer une angoisse. C'est normal. Mais si cela devient récurrent ou excessif, il est nécessaire d'effectuer un travail psychologique car cela tend vers un trouble du comportement alimentaire.

- ➔ L'être humain est un mangeur omnivore, gourmand et social ce qui résonne avec nourrir, réjouir et réunir. Il est aussi intelligent car il transforme les aliments (le fait de cuisiner) et intermettent car il ne mange pas en continu.
- ➔ Il est important de faire de l'éducation alimentaire car c'est comme cela que l'on connaît les aliments et que l'on apprend comment les cuisiner et les manger.

Conclusion

Il faut nous réconcilier, restaurer une relation apaisée avec notre alimentation. Dans la régulation de notre comportement alimentaire, le plaisir est important, la table et l'activité physique également. Et parmi les perturbateurs, il y a tout ce qui nous distrait (les écrans), le stress, la sédentarité, le déficit de sommeil, la disparition des repas, le fait de manger seul...

Enfin, il ne faut pas négliger les dimensions relationnelle et symbolique de l'alimentation. Comme le disait Claude Lévi-Strauss, anthropologue de l'alimentation, « Il ne suffit pas qu'un aliment soit bon à manger, encore faut-il qu'il soit bon à penser ».

Pour en savoir plus : « La joie de manger », Dr Jean-Michel Lecerf, Editions du Cerf