

Les arcanes de la nutrition
puisent dans la plus
grande complexité et
la plus grande évidence.
Le “peu” touche parfois
à l’excès, et le “tout” est
moins varié qu’on croit.
De la maîtrise du plaisir,
et réciproquement !



La nutrition, entre mieux-être et discordance

Hormis l’enjeu collectif d’importance qu’est la nutrition, celle-ci apparaît comme le nouvel Eldorado des industries agroalimentaires. Il n’est pas de produits, de conditionnements, de discours publicitaires, qui n’aient à cœur de promouvoir les bienfaits et les bénéfices incontournables auxquels nos comportements, nutritionnellement corrects, nous conduiront si nous voulons bien y mettre du nôtre.

Cette discipline ancestrale se propose aujourd’hui de mettre les corps et les esprits au diapason de la maîtrise, de la mesure et de l’équilibrage, des normes et des exigences du marché. Il ne s’agit plus seulement d’avoir une ligne et une forme musculaire inoxydables, mais de donner au corps les nutriments et les règles de vie qui le mèneront à plus de longévité, à une résistance plus grande aux maladies et, *last*

* Psychologue, directrice de DRC, études des modes de vie et de la consommation.

but not least, à une réversibilité du temps, confinant le vieillissement et pourquoi pas la mort au placard dans son déni collectif et individuel.

Le devoir de savoir

La nutrition prend les figures diverses de la précaution, de la prévention et du soin de soi, avec en toile de fond le fantôme opérant des catastrophes sanitaires passées et à venir. Elle en oublie parfois et simplement l'effet bénéfique du plaisir, et du mental sur le physiologique. Le besoin de savoir ce que l'on mange jouxte le précepte "je suis ce que je mange", dans une articulation paradoxale. Car "l'être" n'a pas forcément besoin et envie de "savoir" pour préserver son confort psychologique. Mais il est aujourd'hui un devoir de savoir, et la dramatisation médiatique des crises est là pour nous le rappeler, entretenant les craintes récurrentes, qui se transformeront en peurs ou au mieux en soupçon, entraînant des attitudes d'évitement ou de boycottage de produits et de marques.

De plus, "être mieux" en mangeant peut convenir aux nantis dont le bagage socioculturel permet de faire le tri entre les effets d'annonces, pour éviter le terreau de la confusion et l'activation des peurs. La nutrition, érigée en science plus qu'en philosophie et art de vivre, est le contrepoint rationalisant de l'émotionnel porté par les crises alimentaires et les catastrophes sanitaires, dont "la vache folle" est l'empreinte consacrée. "Catastrophe", parce que malgré le faible nombre de victime humaines, des millions de bovins et de gallinacés ont fait l'objet d'un abattage systématique, pour externaliser l'angoisse des individus en faisant la part du bien et du mal, du sain et du malsain, rendus visibles par ce massacre. Les informations nutritionnelles de jadis s'adressaient au bon sens et au maintien d'une santé définie par l'absence de maladie. Elles deviennent des injonctions censées nous procurer une santé plus globale, sollicitant à la fois le physiologique et le cérébral, soutenues par des "preuves scientifiques" et tout en jouant de la palette infinie de la jouissance et de l'épanouissement de soi. La démarche affecte – dans le sens d'une coloration affective – la relation de soi à soi, aux autres et au monde. Car c'est bien vers un nouveau statut de

Le mangeur
français
rechigne à médicaliser
ses prises alimentaires
et à transformer son
plaisir en règles
et comptes.

personne et de consommateur que l'on nous presse d'aller, et parfois contre notre gré.

Quand le bon sens refait sens

Il nous faut d'abord croire en la recherche scientifique, ce qui en soi n'est pas plus mal, car notre notion du progrès en sera ravivée et par là nos capacités projectives dans l'avenir. Mais si les adeptes du mieux-être s'attachent au miroitement des plus "récentes découvertes scientifiques", ils se cramponnent avec la même énergie à leur propre défiance vis-à-vis des institutions, des marchés, des marques, des allégations nutritionnelles et de leur médiatisation. Entre désir de croyance, défiance et soupçon, petits arrangements avec soi-même et son pouvoir d'achat, enracinements culturels et préférences alimentaires, la partie n'est pas gagnée. Ni pour les industriels qui doivent faire valoir leur bonne foi, ni pour les scientifiques, leurs preuves et leur objectivité, ni pour l'offre elle-même qui joue sa crédibilité.

Le mangeur fera le reste, et pour lui la tâche n'est pas simple non plus.

Quand le bon sens refait sens en vantant les vertus d'aliments sempiternels et simples comme la pomme et la tomate, ou même une bonne alimentation animale – ce qui semble la base de la base ! – chacun y retrouvera ses petits. Mais quand il s'agit de croire dans les vertus du baobab par exemple, un compromis conceptuel fera préférer les vertus stimulantes de l'exotisme à la recherche de la "preuve produit", invérifiable par ailleurs, car qui prendra le temps d'étudier le mystère et les bienfaits de "l'arbre pharmacien" ? Les arcanes de la nutrition puisent donc à la fois dans la plus grande complexité et la plus grande évidence. La découverte des vertus d'un ingrédient rare jouxte celle d'une alimentation optimisée, variée, non excessive et supplémentée d'un savoir sur l'aliment. Le mangeur français rechigne certes à médicaliser ses prises alimentaires et à transformer son plaisir en règles et comptes. Il préfère croquer directement au plaisir d'une pomme plutôt qu'aux bénéfices de ses "polyphénols". Mais si pour contenter l'omnivore il faut man-