



Regards psychanalytiques sur le monde

www.akpsy.com

Apprenons à bien manger

L'alimentation n'est pas la seule clé du bien-être. A l'heure des fast-food, des plateaux-repas et des self (régimes obligent !) où chacun se concocte, selon ses goûts, dégoûts, obligations ou humeurs, son plat à la carte, le repas convivial ne semble plus qu'une vague notion ancestrale.

Bien sûr, il est préférable, nous le savons, de manger équilibré, d'éviter le sucre et les matières grasses et de privilégier fruits et légumes. Mais abreuvés par les féminins et autres médias de conseils diététiques en tous genres, nous en oublions peut-être des règles simples et pourtant élémentaires qui font partie, au même titre que la bienséance, d'un « bien savoir manger ». Alors plutôt que de compter ses calories, sachons retrouver le plaisir sain (sein ?) de se nourrir.

Les plaisirs de la table ne consistent pas seulement à se délecter de saveurs et à exciter nos papilles. Ils permettent à une famille, à un groupe de se réunir autour d'une table et de partager un moment. Le repas aujourd'hui ne se consomme pas de la même façon qu'au temps de nos aïeux : moins de temps de préparation, produits prêt-à-l'emploi d'une praticité indéniable, repas pris à la va vite sur le bord d'une table....Ne serait-ce pas plus la manière dont nous mangeons qui nous rend malades, que les produits ingérés eux-mêmes ?

Comme le soulignent très justement les manuels sur l'allaitement, "Il vaut mieux un biberon donné avec amour que le sein tendu avec dégoût". Dès notre plus

tendre enfance, nous avons cette acuité de percevoir, de distinguer, de ressentir les émotions de la mère qui nous alimente. Plus que le lait, l'amour est la composante essentielle à l'épanouissement de l'enfant. Aucun lait maternel n'est mauvais, comme certains ont pu le croire aux siècles précédents. En revanche, les conditions ne favorisent pas tout le temps une bonne digestion ! C'est pour cela qu'il est conseillé d'analyser nos comportements à l'heure des repas afin de démasquer notre relation à la nourriture, à l'entourage mais aussi au temps.

Pris dans les mailles d'un quotidien épuisant, les repas constituent rarement un moment de calme et de détente. Seul le soir, dans la plupart des cas, apparaît comme un moment propice aux retrouvailles familiales. La table est alors un terrain d'échanges où chacun y va de ses exploits.

« Ces repas restent pour moi des souvenirs inoubliables », raconte Mélisse, où chacun déposait, avec joie et entrain, les nouvelles du jour accompli. Il y avait toujours énormément de chaleur, qui faisait oublier ses petits ennuis. Mélisse est une bonne vivante et se tient à toujours maintenir, au sein de sa famille, une harmonie culinaire. Point de télévision, point de sujets épineux...


En effet, on voit trop souvent le petit écran envahir les foyers, à tel point parfois que toutes les pièces en possèdent. Il est même des maisonnettes qui en équipent cuisine et salle à manger . Les regards convergent vers le point stratégique, ne s'en détournent plus, ignorant l'existence des autres membres de la famille, déjà ailleurs, dans un autre espace, dans un autre temps. Les informations du monde, n'étant pas spécialement positives, accompagnent donc ces automates télécommandés qui finissent par introjecter, en même temps que leur nourriture, tout le "mauvais" de la planète. Outre le manque de communication - car muselés par le flot d'images, on s'empêche peut-être de dire l'essentiel - , la télévision compartimente les esprits individualistes dans un temps qui n'est pas le leur et de fait, les prive d'une inscription dans le présent. Il est légitime de se demander quels en sont, alors, les effets sur le corps et sur l'esprit ? Sensations de lourdeur, d'aigreur ne sont pas anodines ni indépendantes d'un quantum d'informations extérieures que nous recevons passivement. De la publicité, représentante de la profusion de produits, aux survivants affamés du Pakistan, comment notre inconscient peut-il "avaler" de tels phénomènes antinomiques sans en être affecté ? Comment ne pas être accaparé par les guerres urbaines, les conflits familiaux, les trahisons diverses auxquels nous

assistons impassibles ? Bien que relié au monde, nous nous devons de nous abriter et d'associer un certain plaisir à nos pulsions orales...N'oublions pas qu'elles sont des pulsions d'autoconservation mais qu'elles sont intrinsèquement liées à du plaisir !

Dis-moi comment tu manges...Il est aisé d'écouter nos expressions populaires pour comprendre combien nous sommes affectés dans notre oralité : « Je ne l'ai pas digéré », « Ca m'est resté en travers de la gorge », « Il m'a coupé la chique »...

Il n'y a rien de plus indigeste qu'un endroit bruyant où le verbe doit être haut et intelligible. L'énergie que nous déployons à être audibles pour l'autre est autant d'énergie utilisée que le corps n'a plus pour assimiler la nourriture et faciliter la digestion. Aurions-nous l'idée de nourrir un petit enfant dans une atmosphère trop animée ? Nous l'entourons au contraire de précautions pour qu'il puisse s'alimenter dans un environnement serein. Le repas ne devrait pas être un terrain de combats pour règlements de comptes. Un repas sera lourd (dans tous les sens du terme) pour un enfant qui entendra ses parents se plaindre de ses mauvais résultats scolaires, de leurs difficultés conjugales ou financières.

Alice se souvient de sa belle-mère qui, systématiquement, indiquait sans pudeur le prix élevé de la viande qu'ils avaient dans leur assiette...De quoi couper l'appétit !

Halte donc aux sujets de discorde et au mauvais environnement ! Nous avons la chance, dans nos sociétés, d'apprécier des assiettes bien garnies, alors apprenons à ne pas tout gâcher ! 

Ariane Kerbrat

© 2007 www.akpsy.com
tous droits réservés