

Qu'est-ce q

La rengaine « Mangez équilibré » revient dans les médias de manger aussi bio, local, équitable. Où sont passés p

À propos de l'alimentation, qu'est-ce qui n'a pas encore été dit? Ses mérites pour la santé ont été investigués, détaillés, publiés, diffusés, télévisés, filmés, étalés sous toutes les coutures. La nécessité de manger « équilibré » sous peine de crime de « lèse-santé » a été expliquée à l'aide des groupes alimentaires (produits laitiers, matières grasses, légumes...). La pyramide alimentaire dans toutes ses versions, récupérées parfois par l'industrie concernée, est devenue la représentation par excellence d'une alimentation équilibrée. Peu parmi les éducateurs savent qu'elle a été pensée pour les adultes et est utilisée avec des portions calculées d'aliments des différents groupes, l'idée étant que chacun puisse composer ses menus. Dans les magasins, les étiquettes des produits n'ont plus de secret pour les consommateurs avertis. L'unisson médiatique et sanitaire vise à ce que chacun - petit ou grand - se fasse un devoir de balancer au mieux les protéines, lipides, glucides et glane vitamines et minéraux tout en chassant les graisses cachées. Finalement manger, bouger, ça sert à entretenir sa santé et qui donc ne souhaite pas vivre en bonne santé?

Le plaisir de manger, c'est encore autre chose...

Obsession à la Une

Les risques de comportements alimentaires excessifs comme, par exemple, s'empiffrer de hamburgers ou de mitraillettes tous les midis ou boire des litres de sodas par semaine, ont fait la une des magazines. Le spectre bien en chair de l'obésité s'agite en une danse macabre dans la vision des professionnels de la santé, et en particulier ceux en contact avec les enfants et les jeunes. L'obsession est largement médiatisée et si elle augmente l'anxiété des parents qui veulent surtout ne pas mal faire, elle augmente aussi la déjà très présente préoccupation des préadolescentes et des jeunes filles, notamment à propos de leur ligne.

Les effets « de mode » de cette médiatisation peuvent aller dans le sens d'une prise de conscience nécessaire, mais ils peuvent aussi poser question. On pourrait avancer qu'en effet, renchérir sur des discours préventifs de l'obésité pourrait - peut-être - induire des effets non désirés qui alimenteraient certains « désordres nutritionnels » comme l'anorexie mentale, la boulimie, les régimes injustifiés et non contrôlés par des spécialistes en diététique par exemple.

Plaisir ou exigences ?

Les chiffres présentés par notre compatriote le Prof. Léa MAES de l'Université de Gand, lors du colloque européen¹ sur la nutrition en milieu scolaire à Strasbourg en novembre 2003, sont éloquentes : plus de 38 % des jeunes filles de 15 ans, dans près de 35 pays européens et d'Amérique du Nord², déclarent croire qu'elles ont besoin de maigrir, ou faire un régime, ou faire quelque chose pour perdre du poids. Les alarmes lancées par l'Organisation Mondiale de la Santé sur l'obésité, il ne faut pas l'oublier, concernent toutes les populations. Il est prudent de consulter les données de santé publique concernant chaque région, chaque tranche d'âge avant de s'imaginer obèse à la moindre barre de chocolat dégustée avec plaisir...

Sinon, où prendra-t-on encore le plaisir de manger? Les jeunes du « Young Minds Group »³ qui ont participé au Colloque ont bien relevé dans leur exposé « qu'un peu de ce qui fait envie, fait



© Quinoa



© Christophe Dubois



© Max Havelaar



© Le Petit Foriest

Qui n'a pas encore été dit ?

les campagnes comme des Ave et des Paters machinaux. Sous peine d'anathème. Mais n'oublions pas r et liberté de choix ? À nous de les trouver.

du bien » et que manger sain est souvent vu comme « pas cool » (Sara HUNTER et Tara MC ARDLE).

Plaisir, plaisir... ce plaisir de vivre qui fait qu'on ait envie de se lever le matin, de rencontrer des gens, d'être insouciant et gai, d'avoir confiance dans ce monde qui change, de croire au futur, bref d'être jeune ! Comment ne pas le sacrifier sur l'autel de tous ces impératifs « politiquement corrects » qui circulent comme des tornades et emportent tout sur leur passage ? Pour ce qui est d'une activité aussi vitale que l'alimentation : comment réconcilier d'une part, le plaisir de manger, les retrouvailles de fêtes, la légèreté des conversations à table, le temps suspendu de la pause « repas » au boulot, l'ambiance d'un repas en famille, la plaquette de chocolat dévorée à la récré, la couleur des réfectoires... comment donc réconcilier tout cela – et j'en passe et des meilleures – avec l'exigence de santé, la responsabilité de la consommation, la convivialité recommandable d'un repas, la prise en compte de valeurs dans le choix d'un produit, le must du respect de l'environnement, la participation citoyenne pour un monde plus durable, le souci d'équité dans notre société d'abondance, la solidarité Nord-Sud dans les achats ?

Liberté de choix, c'est vite dit

Le sous-titre du colloque de Strasbourg sur la Nutrition en milieu scolaire a donné le vrai enjeu de l'éducation nutritionnelle : « faire des choix sains ». Qui dit choix, présuppose capacité et liberté : possibilité de faire un choix, savoir ce qu'on choisit, être informé et comprendre l'effet de ces choix, pouvoir y mettre le prix, etc. Liberté de décider, de rythmer et varier ses choix, d'être économe ou pas, de faire des excès ou pas, d'être raisonnable ou pas, de finir son assiette ou pas, d'aimer ou détester tel aliment. Liberté de consommer avec des valeurs en tête ou pas. Mais même cette liberté – fort individuelle – est teintée d'autres impératifs culturels et sociaux qui rendent les choix moins faciles. Nous sommes chacun imbibés de ces impératifs et nous les véhiculons – à notre manière et souvent de façon inconsciente – dans les différents milieux de vie que nous croisons au quotidien : les messages prescriptifs de « bons » comportements alimentaires, les regards guillotinant des institutrices sur le paquet de chips apporté de la maison, marquent nos habitudes alimentaires dès l'enfance ; les images de la mode et de l'été au « ventre plat » culpabilisent nos fringales et le plaisir du repas ; le regard-jugement des autres sur notre silhouette et nos choix alimentaires portent un coup à l'estime de soi ; le sacrifice du budget ménage en faveur du bio casse le

« Comment ne pas sacrifier le plaisir de manger sur l'autel de tous ces impératifs "politiquement corrects" »

plaisir du goût retrouvé ; le pot de yaourt jeté dans la poubelle plutôt que dans le sac bleu fait un pincement à nos mécanismes acquis de recyclage...

Parlons plutôt de nourritures

Qui parle encore de choix ? De liberté de choix ? Comment ne pas comprendre dès lors tous les excès de la terre ? L'obésité comme les régimes, la « mitraillette » en sandwich tous les jours comme les canettes à tous les goûts...

Que n'a-t-on pas encore dit à propos d'alimentation...

Bon, alors puisqu'on a tout dit parlons peut-être de nourriture et mettons le mot au pluriel. Parlons donc des nourritures et de tout ce qui nous nourrit depuis notre plus tendre enfance, parlons des souvenirs de manger... des affects et des plaisirs, des frustrations et des désirs. Et le décorticage à la sauce socio-psy, cette fois-ci, va faire couler l'encre ! C'est déjà fait.

Et si on n'en parlait plus, si on se taisait... pour mieux s'écouter soi-même et regarder l'autre... ces autres avec qui on vit, on partage la terre, la vie et le futur, et éventuellement un bon repas, un pique-nique ou un verre... à la fontaine d'eau comme il se doit !

Cristine DELIENS

Coordination Éducation & Santé asbl
(02 538 23 73 - cordes@beon.be).

1 Colloque organisé par le Conseil de l'Europe et l'OMS : www.coe.int/sos-sp.
2 www.hbsc.org.
3 www.young-minds.net.

