

Jean-Michel LECERF¹

La joie de manger²

Jean-Michel Lecerf

La joie de manger



Présentation par :

Pierre FEILLET³

Voilà un livre qui fait du bien dans une période de sinistrose où se nourrir engendre pour beaucoup de nos concitoyens plus d'inquiétudes et de peurs que de joie et de plaisir. A lire absolument par tous ceux qui réduisent leurs choix alimentaires à la lecture d'un code barre, d'un QR code ou d'une application numérique, ce qui - pensent-ils - leur garantiraient une alimentation saine et sûre, voire écologique. A lire également par les responsables de la restauration collective qui auraient oublié que les repas sont bien plus qu'un simple apport, si possible équilibré, de nutriments. A lire également par les parents qui aimeraient convaincre leurs enfants de profiter des repas pour se retrouver joyeusement en famille. En bref, un livre qui doit aider chacun d'entre nous à mieux comprendre les nombreuses facettes de l'acte alimentaire auquel les Français consacrent en moyenne deux heures et vingt-six minutes tous les jours.

Jean-Michel Lecerf est à la fois médecin praticien, chercheur nutritionniste, académicien (de l'Académie d'agriculture), humaniste et religieux (il nous le précise dans sa courte présentation en fin de livre). Sans en être un spécialiste, il ne néglige pas la sociologie. Ce qui lui permet

¹ Membre de l'Académie d'agriculture de France.

² Editions du Cerf, 2022, 248 p., 20,00 € (livre broché).

³ Membre de l'Académie d'agriculture de France, Membre de l'Académie des technologies.

d'aborder la complexité de l'acte alimentaire de manière originale, érudite, très documentée et passionnante. Son ouvrage, très agréable à lire, destiné à un large public, s'organise en cinq chapitres. Le lecteur y trouvera une vision humaniste de l'alimentation.

Il débute par un hymne au plaisir de la table, sous condition de partager ses repas durant lesquels la conversation tient une place irremplaçable. L'homme est un mangeur omnivore, gourmand et social. Il n'y a pas de fêtes sans repas. Celui-ci commence à la cuisine car faire à manger est un acte d'amour, un don, un acte de charité. Mais à chacun ses préférences, le goût nous reliant à notre passé, à nos souvenirs et à nos gênes. Il faut apprendre à goûter pour apprendre à manger et vaincre la néophobie. Pour cela, le climat des repas est essentiel et il ne faut pas laisser les enfants décider ce qu'ils veulent manger. En bref, l'acte alimentaire est au service de la nutrition et de la vie sociale, donc de la santé, du plaisir et du bonheur. Manger fait du bien.

Le deuxième chapitre explore plus précisément les relations entre l'alimentation et notre corps. Après un rapide historique sur le rôle de la nutrition dans l'entretien de la santé et sur l'évolution des méthodes de fabrication des aliments, Jean-Michel Lecerf veut nous rassurer en affirmant que notre alimentation n'a jamais été si sûre et si saine. L'usage des produits phytosanitaires n'a guère d'impact sur la santé des consommateurs ; ce sont les agriculteurs qui prennent le plus de risques à les utiliser. L'agriculture et l'agroalimentaire se sont donnés les moyens pour offrir à tous une nourriture abondante et variée mais les inégalités ravagent le monde : la malnutrition touche 900 millions d'humains. Le chapitre se termine par quelques conseils pour bien se nourrir : respecter les règles simples que nous enseigne la diététique, se rappeler que nous sommes omnivores, se méfier des rumeurs et veiller à conserver la composante sociale de nos repas.

Dans le chapitre suivant, l'auteur analyse la relation qui lie notre alimentation à la création. Comment éviter que l'environnement ne fasse les frais de notre alimentation alors que la faim dans le monde est un scandale permanent et que la population ne cesse de croître ? Les aliments doivent être respectés, de même que la nature (les sols, les animaux, les végétaux) et tous ceux à qui nous devons de pouvoir nous nourrir. Les aliments doivent être partagés, ce qui nous incite à la sobriété. Nous devons produire mieux et consommer moins. L'agriculture bio est une voie mais ce n'est pas la seule car se pose la question de sa moindre productivité. En miroir, les nouvelles techniques d'édition du génome inquiètent alors que les possibilités qu'elles offrent pour améliorer les caractéristiques des plantes sont très vastes. Leur usage pose néanmoins des questions éthiques. L'élevage et la consommation de viandes sont également au centre de nombreux débats, sur l'antispécisme en particulier, car les animaux sont des êtres sensibles. En conclusion, Jean-Michel Lecerf réaffirme la singularité de l'homme car il pense et invente.

Le quatrième chapitre, plus court, nous entraîne vers l'éthique et la morale de l'alimentation : quel regard portons-nous sur les obèses ? Le diktat sanitaire qui n'est pas loin du terrorisme alimentaire, est-il supportable ? Faut-il craindre une société orthorexique ? Existe-t-il de mauvais aliments ? Faut-il moraliser l'alimentation ? Avec les nouvelles technologies de production des aliments, manger ne va-t-il devenir un acte uniquement nutritif ? L'arrêt de la nutrition en fin de vie est-elle une euthanasie par omission ? Autant de questions auxquelles l'auteur apporte ses réponses personnelles, ce qui invite le lecteur à apporter les siennes.

Le dernier chapitre « *alimentation et spiritualité* » touchera plus particulièrement les croyants chrétiens et tous ceux intéressés par le regard des religions sur la nourriture. Jean-Michel Lecerf nous rappelle qu'il y a toujours une dimension spirituelle dans l'acte alimentaire et que la nourriture est omniprésente dans les livres saints. Le pain, le poisson, le lait, le miel, le vin traversent l'ancien et le nouveau testament. Dans la Bible, la fonction nourricière des aliments

exprime la sollicitude de Dieu pour son peuple, le repas est signe d'hospitalité. Pour le Christ, l'essentiel est de partager son repas, y compris avec les plus pauvres. Les interdits alimentaires les plus puissants sont religieux. Chez les juifs, ils sont issus de l'exégèse de la Torah et s'inscrivent dans la distinction entre le pur et l'impur. Comme dans la religion musulmane, ils reposent sur une injonction religieuse et non pas hygiéniste. Avec le Christ, les interdits religieux sont levés. L'église catholique ne pose aucune obligation alimentaire, seul le jeûne est souhaité dans de rares périodes de l'année. Ce chapitre se poursuit par le regard d'un religieux sur les rapports de l'homme avec les animaux, la gourmandise (est-elle toujours un péché ?), le gras et le maigre, le bénédicité (une prière pour bénir le repas et une action de grâce pour la nourriture reçue), le jeûne (conduisant à une révision de son mode de vie), la messe (un repas partagé). Un petit regret : une analyse comparée plus poussée du rapport des grandes religions avec la nourriture aurait été la bienvenue.

Ainsi, depuis la première page jusqu'au dernier chapitre, le lecteur est progressivement convié à cheminer depuis le partage et le plaisir de se nourrir jusqu'à la dimension spirituelle de l'acte alimentaire en passant par le respect de notre corps, celui de la nature et l'éthique de nos comportements. Un chemin jalonné par la joie de manger.
