

ELLE - vendredi 26 juillet 2019

ELLE MAG

ÉLOGE DE L'IMPERFECTION 4/6

# MARRE DE LA PARANO ALIMENTAIRE

PAR PATRICK WILLIAMS ILLUSTRATION IRÈNE RINALDI

**TOUT L'ÉTÉ, « ELLE » VOUS INCITE À LÂCHER PRISE. UNE SÉRIE D'ARTICLES FEEL GOOD POUR SE DÉBARRASSER DES INJONCTIONS QUI NOUS EMPOISONNENT L'EXISTENCE. CETTE SEMAINE : ON SE DÉTEND CÔTÉ ASSIETTE. ROBORATIF.**

Aujourd'hui, que l'on soit en famille ou entre amis, on ne peut plus partager un repas sans parler de la nourriture qu'on est en train d'ingérer. « Et les tomates, elles sont bio ? Est-ce du "bon" bio ? Le melon, il vient de France ou d'Espagne ? Ah, d'Espagne ? Un circuit long alors... Mince. Le saucisson, tu ne crois pas qu'il est cancérigène ? Mais, même s'il est de première qualité, tu imagines à quel point le cochon a dû souffrir ? » Notre obsession pour une alimentation saine – l'orthorexie – ne connaît pas de limites. Veggie, no glu, no sucre... Chacun a sa marotte. Si ce souci de se nourrir correctement est tout à fait louable, il peut aussi entraîner chez certains un vrai ras-le-bol. Marre d'être parano sur la bouffe, marre de faire attention à tout ! Laissez-moi manger mes Pringles et boire mon Fanta ! Pourquoi se met-on une telle pression alimentaire ? Et est-ce si grave si nous commettons parfois des excès ?

« Nous craignons bien sûr pour notre santé, explique Nathalie Dumet, professeure de psychopathologie, auteur de "L'Inconscient dans l'assiette" (éd. Dunod). Mais cela traduit aussi, plus profondément, une méfiance que l'on retrouve un peu partout dans la société. Nous n'avons tout simplement plus confiance en la parole de l'autre. C'est assez inquiétant... » Les scandales sanitaires à répétition – vache folle, viande de cheval vendue comme du bœuf, abattoirs indignes, glyphosate –, la défiance toujours plus grande vis-à-vis de la parole des

élites font qu'on regarde tout avec suspicion. On nous cache tout, on ne nous dit rien. Et certains dès lors ne peuvent plus acheter une pomme chez Franprix sans avoir l'impression de s'empoisonner... Mais ce n'est pas tout : si nous sommes aussi inquiets vis-à-vis des aliments, c'est que « notre société nous ordonne sans cesse de prendre soin de nous, reprend Nathalie Dumet. Il faut en permanence se surveiller, faire attention à notre santé. Il y a une vraie injonction à l'auto-contrôle. Cela peut être anxiogène... » Autrefois, dans les sociétés traditionnelles, nous n'étions pas responsables des maladies qui nous arrivaient, ni de la mort qui pouvait nous frapper. C'était le destin. À la grâce de Dieu ! Mais, aujourd'hui, dans un contexte très individualiste, nous sommes responsables de tout : de notre carrière, de notre trajectoire de vie, de notre niveau quotidien de bonheur, et de la santé de la moindre de nos cellules... « Comme toutes les injonctions, cette injonction à prendre soin de soi engendre de la culpabilité et des comportements transgressifs », commente Eudes Séméria, psychologue existentiel et auteur des « Pensées qui font maigrir » (Albin Michel). En clair, à force d'entendre des discours moralisateurs sur le bien-manger, on n'a qu'une envie : tout envoyer balader. Et tant pis pour ce vieux pot de Nutella, hier encore intouchable, à qui on va faire un sort...

### **Mais comment sortir de cette paranoïa face à la nourriture ?**

Et comment ne pas tomber dans l'excès inverse et basculer dans un nihilisme du type « Moi, je ne mange que des kebabs avec de la mayo-ketchup ! » D'abord, il s'agit de se raisonner. « Trop de gens ont peur de s'empoisonner quand ils entrent dans un supermarché, remarque le psychiatre Gérard Apfeldorfer, auteur de "Mangez en paix !" (éd. Odile Jacob). Pourtant, l'industrie agroalimentaire n'est peut-être pas aussi dangereuse qu'on le dit, sinon l'espérance de vie de nos concitoyens n'aurait pas continué à augmenter ces dernières années... » Eudes Séméria propose, lui, une solution originale : « Il faut que chacun s'interroge sérieusement sur sa façon de manger, sur le sens que cela a pour lui. Souvent, les gens qui angoissent face à la nourriture n'ont pas assez réfléchi à la question. Selon les jours, ils optent entre différentes attitudes – manger bio, industriel, etc. Du coup, ils se posent sans cesse des questions et s'en veulent. C'est cette hésitation qui les fait souffrir... » Bref, il n'est pas mauvais de prendre le temps de s'asseoir et de décider quelle politique alimentaire on veut réellement suivre.

**Enfin, last but not least**, il est utile de s'autoriser des écarts, même si l'on est un adepte du

manger-sain. « On ne peut pas s'alimenter que pour la simple auto-conservation, il faut aussi qu'il y ait du plaisir !, rappelle Nathalie Dumet. On ne mange pas simplement pour des raisons rationnelles, mais aussi pour des raisons émotionnelles, pour éprouver du plaisir, du réconfort, calmer une tension, une colère... Autant de moments qui font écho à notre vie psychique. » Ainsi Marcello, prof de yoga et végétarien convaincu, avoue que, dans les moments de stress, il a besoin d'engloutir un « foccacia », un bon vieux sandwich italien au jambon qui lui rappelle son enfance et ses parents... « C'est tout à fait normal, commente Nathalie Dumet. Manger nous permet de nous reconnecter à notre vie affective, notre histoire personnelle. C'est un moyen de se restaurer psychiquement... » Vous avez du mal à être une bonne élève du « nutritivement correct » ? Pas de soucis, rassurez-vous. Il faut parfois se permettre des excès, des dérapages, qui ne nous font pas de mal physiquement, mais qui sont en revanche vitaux pour notre bien-être mental. Manger, c'est aussi dans la tête. Garçon, apportez-moi sans délai quelques chips Lay's et une bouteille de Gini ! ■

**LES SCANDALES SANITAIRES À RÉPÉTITION FONT QU'ON REGARDE TOUT AVEC SUSPICION.**

## LE POINT DE VUE DU PHILOSOPHE FABRICE MIDAL

« IL FAUT SORTIR DES DIKTATS ALIMENTAIRES ! »

« Dans le domaine de l'alimentation, comme ailleurs, il me semble qu'il ne faut pas voir les choses sous l'angle de l'obligation – “Je dois manger bio, je dois manger sain” – mais prendre en compte les circonstances. De quoi ai-je envie à cet instant ? Suis-je en train de préparer un repas pour moi ou pour d'autres ? Quel est mon budget ? J'aime beaucoup la phrase de Picasso : “Quand je n'ai pas de bleu, je prends du rouge”. Il voulait dire par là qu'il composait avec les circonstances. Une leçon bien plus profonde qu'il n'y paraît. Car, dans la vie, on est toujours en train de s'adapter aux paramètres qui interviennent. Vouloir manger tout le temps bio, c'est vouloir que tout soit bleu. Seulement parfois, c'est impossible. Ou cela ne nous tente pas. Ne restons pas bloqués sur notre idée première. Face aux injonctions que nous nous imposons, soyons plus souples, apprenons à changer de perspective. Il me paraît important de sortir des diktats, de leur caractère monolithique, qui est le contraire du mouvement de la vie. On est bien plus libres, créatifs et sereins quand on accepte qu'il faut sans cesse composer avec les choses. »

**\*Retrouvez le philosophe tous les jours, cet été, sur France Culture, à 13 h 55, avec sa chronique, « 3 minutes de philosophie pour redevenir humain ».**

---

ELLE - vendredi 26 juillet 2019