

Mangeons-nous trop ?

J. Trémoières *

L'homme de la société de consommation se tue en mangeant trop et la femme s'empoisonne l'existence à refuser ce qu'elle désire pour se conformer à une convention, le gabarit de Vénus 2000. Ces slogans journalistiques sont malheureusement vrais.

Un Américain sur cinq fait un infarctus. Dans 23 % des cas, surtout avant 50 ans, il est mortel dans les trois heures. Dans les sociétés industrialisées, 50 à 70 % des hommes de 50 à 60 ans meurent de maladies dégénératives du cœur et des vaisseaux, le cancer n'intervenant globalement que pour 20 %. Or la surcharge alimentaire globale en est une cause majeure. Il y a certes des facteurs associés, le tabac au premier plan. Il y a des familles où l'on meurt d'infarctus, que l'origine soit génétique ou liée aux habitudes alimentaires de l'enfance. Les émotions, le survoltage de l'existence, l'anxiété sont en cause. Mais le trop manger en est la cause majeure. On a incriminé le pourcentage de calories provenant des graisses quand il dépasse 40 %, mais les graisses apportent 9 calories au gramme alors que les glucides ou les protéines n'en apportent que 4. Cet apport de graisses va donc de pair avec des taux caloriques élevés. On a incriminé un pourcentage d'acides gras saturés trop élevé ; mais ce fait est en rapport avec des consommations fortes de produits animaux, viandes grasses, laitages, œufs, dont on mange facilement trop, alors qu'on ne fait pas d'abus de haricots. Les excès de sucre menacent jusqu'ici moins les Français que d'autres sociétés.

Un double danger

Comment le trop manger est-il dangereux pour les vaisseaux ? Quand on mange davantage de calories qu'on n'en dépense normalement, l'organisme réagit de deux façons :

Il peut engraisser. Il peut se survolter, dépensant davantage parce que le tonus émotif se trouve élevé ; le renouvellement de toute une série de protéines, cellules et tissus de l'organisme, se trouve accéléré. Vivant plus vite, il va vivre plus court.

Engraisser est la solution la plus

physiologique, mais elle s'accompagne au bout d'un certain temps de deux processus dangereux. Trop manger accélère la multiplication des cellules et produit ainsi une sénescence plus précoce. En effet, chacune de nos cellules ne peut se multiplier qu'un certain nombre de fois pendant notre vie, 50 fois pour les fibroblastes ; pour les cellules du myocarde ou des vaisseaux, la capacité de se multiplier s'arrête vite ; ce n'est plus la multiplication des cellules, mais la souplesse des fibres élastiques qui diminue et ceci d'autant plus qu'elles se renouvellent plus vite.

Le deuxième danger est que le tissu adipeux stockant de moins en moins bien les excès, le taux des graisses du sang va s'élever. Le cholestérol dépasse 2,60 par litre ou les triglycérides 1,60. La circulation dans les vaisseaux se fait en accumulant des matelas gras en périphérie, gênant la diffusion de l'oxygène à partir des globules rouges vers les parois des vaisseaux. Ce déficit de respiration, après des années, produit l'artériosclérose.

Régime de moine

Le trop manger a toujours des raisons profondes. Ici il paraît surtout lié au « survoltage », à la sensation d'hyperactivité que donne l'accélération des métabolismes cellulaires. « Quand je suis votre régime de moine, ce que je fais me paraît idiot », me disait le P.-D.G. d'une grosse affaire. Il redécouvrait ce que les ascètes de tous les temps savaient : « Loin de Cérès et de Bacchus, Vénus reste froide » disait Saint-Jérôme. « Le jeûne aime le silence, juge superflue la richesse. Il donne à l'homme de connaître sa faiblesse et sa fragilité » écrit Saint-Augustin. Bien évidemment, connaître sa fragilité n'est pas le penchant naturel du faiseur d'affaires de notre société. L'impression de force que donne pour un temps le trop manger est du reste réelle. Les performances des jeux olympiques s'élèvent de 4 ans en 4 ans avec le niveau alimen-

* Directeur du Laboratoire de Nutrition humaine (Institut National de la Santé et de la Recherche Médicale).

taire. Mais dès que l'entraînement s'arrête, les athlètes payent un lourd tribut aux maladies cardio-vasculaires. Il y a l'euphorie, la tranquillisation des ventres bien pleins. Les repas d'affaires sont de tous les temps, mais d'autant plus fréquents que les « affaires » ont pris davantage le pas sur le travail directement productif. Mais si cette motivation du trop manger est ici plus importante, toutes les autres peuvent être en jeu.

L'obésité n'est nullement toujours liée au trop manger, si le trop manger est ce qui dépasse ce que fait l'individu moyen de la société considérée. Il existe des obésités familiales, génétiques, ou produites par une surcharge alimentaire dans la petite enfance élevant le nombre des cellules adipeuses, et donc la capacité à stocker le moindre écart. Ce sont les gros qui épargnent, plus que les maigres mangeant plus qu'eux.

Les causes les plus fréquentes du trop manger et de l'obésité sont la boulimie, le refuge dans une sensation tranquillissante primitive et les « joies de la convivialité ».

La « boulimie » est une « activité de déplacement ». Au lieu de porter ses anxiétés, ses soucis, on se jette sur n'importe quoi et on bouffe, sans plaisir du reste, comme en plein combat un coq en difficulté va gratter la terre et becqueter des cailloux. Si tant de femmes y sont sujettes, c'est que notre société brime très profondément la femme. On se soucie de sa forme quand on a perdu le sens de ce qu'on est. La plus grande tyrannie que l'homme ait exercée est celle qui amène la femme à vouloir lui ressembler et a créé le mouvement de libération de la femme.

La frustration d'une consommation qui a perdu son sens, le strip-tease d'une alimentation aux beaux emballages trompeurs est, à mon sens, la cause majeure de la fréquence particulière des obésités dans les sociétés anglo-saxonnes. « S'étonnant de ne pas trouver dans cette boisson (le Champagne) les jouissances qu'ils savaient de bon ton devoir y trouver, les Scimbres, les Teutons, les Cosaques et les Saxons en buvaient de plus en plus, et chaque jour ils nous payaient plus de deniers que la rue

Vivienne ne leur en avait compté chaque matin » notre Brillat-Savarin pour expliquer comment la dette de 1815 pu être couverte si rapidement.

Du pain évoquant le coton bouilli, du fromage de cheddar ressemblant au savon de toilette, des sauces, des pâtisseries monotones, malgré leur belle apparence, vous frustreront des vraies voluptés du manger.

Plaisir et nourriture

Pourquoi mange-t-on ? par besoin ? ou pour découvrir le sens profond du plaisir ?

Le rat nourri de façon monotone d'un mélange de céréales et de tourteaux règle chaque jour ce qu'il ingère sur ce qu'il dépense. Si on y ajoute de la saccharine, il double sa consommation.

L'homme nourri par tube ou avec un régime insipide et monotome règle également ses ingesta sur sa dépense. Mais l'homme a pris l'habitude d'avoir des aliments stimulants son appétit, c'est-à-dire sources de désir et de plaisir.

Chez le rat comme chez l'homme, il y a deux systèmes régulateurs des recettes. Un système hypothalamique, inconscient, fonctionnant quand le système de comportement n'est pas mis en jeu par des aliments appétants, évocateurs, dans un contexte social leur conférant des valeurs de symbole. Dans la société actuelle, le système inconscient ne joue pratiquement plus et boire plus que de raison, faire l'amour en tout temps, est bien ce qui nous distingue des autres animaux.

Le schéma ci-contre résume le système comportemental de l'homme (1). Il explique des faits de ce type :

- nous nous mettons à table trois fois par jour alors que nos réserves nous permettraient de subsister 3 à 6 semaines. Nous recherchons dans le repas une certaine sensation d'être

- l'homme peut être un asiatique de 145 cm consommant deux fois moins qu'un anglo-saxon de 180 cm en étant tout aussi intelligent, actif et « homme »

- on pourrait vivre à Paris pour 2 francs

(1) Pour plus de détails, cf. : Nutrition - Physiologie - Comportement alimentaire. Dunod éditeur, Paris, 2^e édition, 1973.

par jour avec 500 à 600 g de pain et un litre de lait ; on choisit de dépenser trois à quatre fois plus

- l'homme refuse l'aliment d'une société qui risque de l'asservir. L'anxiété vis-à-vis de la pollution des aliments trouve là sa source majeure. L'homme refuse l'aliment qui ne lui permet pas de partager la vie d'autres hommes et une certaine idée de ce qu'est l'homme.

Ainsi, si l'homme fait ses aliments, les aliments font leurs hommes. Manger, c'est rechercher un certain type d'homme que l'on désire être. C'est communier avec ceux qui recherchent le même type d'homme. C'est mettre en soi ce qui vous permettra de devenir ce que l'on est. Montaigne résume cela en quatre phrases illuminant le sens réel du plaisir qu'une société puritaine veut ravalier au niveau d'une jouissance et d'une hygiène :

« Nature a maternellement observé que les actes qui nous sont les plus nécessaires nous soient enjoins non seulement par la raison, mais par volupté »

« Il faut ni fuir ni suivre les voluptés humaines, il les faut recevoir »

« Y a-t-il quelque volupté qui me chatouille, je ne la laisse pas friponner aux sens. L'âme doit y venir, non pour s'y engager mais pour s'y agréer, non pour s'y perdre mais pour s'y trouver »

« La tempérance n'est pas la peste de la volupté. Elle en est l'assaisonnement ».

Pourquoi mange-t-on trop ?

Tout ce qui va perturber ce complexe système régulateur va pouvoir dérégler les ingesta.

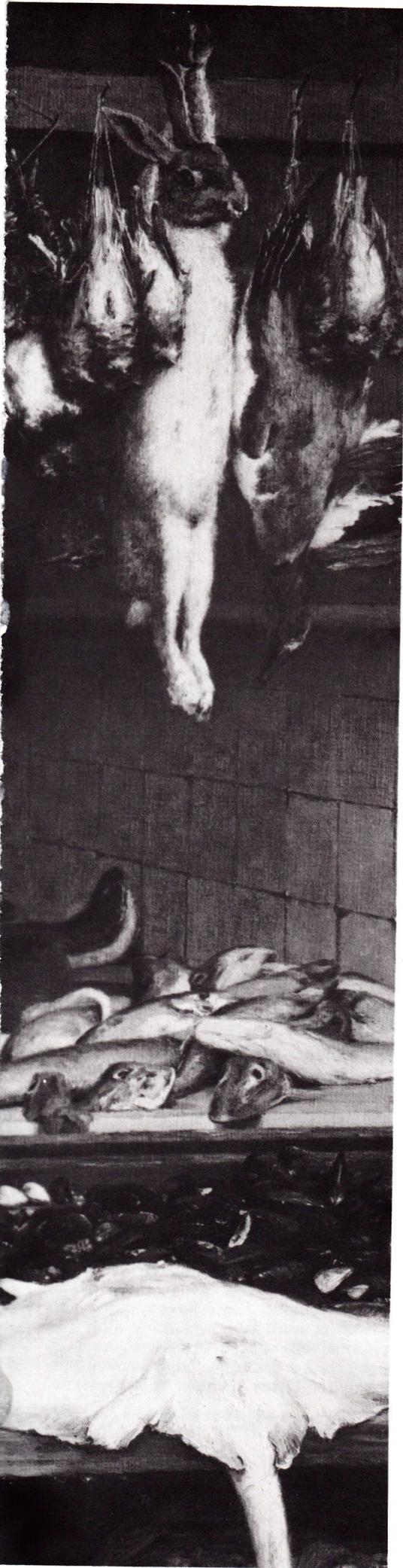
L'aliment qui ne représente plus l'activité qui l'a produit est prostitué et prostitué celui qui ne le paye pas de sa peine. L'alimentation gratuite ou subventionnée est asservissante. Elle sera toujours dénigrée. Il lui manque de représenter de la peine. Elle établit des rapports faux entre ceux qui donnent et ceux qui reçoivent.

« Quand je veux voir rapidement ce que vaut une entreprise, je vais à la cantine voir comment on y mange » dit l'économiste Parkinson. Il est courant que la moitié du pain ou des pommes

1.80
P. 2^{de}

D'Huitre
demain
ostendes
a 2^F 00





de terre retourne à la poubelle : le patron payera. Une enquête hospitalière parisienne montrait que moins du cinquième des pommes de terre entrant à l'hôpital était effectivement consommé. A l'inverse, si on paye, on veut en avoir pour son argent et l'on mange le plus possible.

L'aliment n'a de prestige que si on le paye et si on en sait la valeur. Seul le père peut le donner.

Or, même dans la famille, l'aliment est devenu « gratuit ». On y a droit. Il ne représente plus le travail du père, l'amour de la mère. Pendant la décadence romaine, il était « remboursé par la sécurité sociale » du moment. L'enfant qui a soif ne veut plus d'eau pure, mais des sirops, des sodas. Ses caprices deviennent des lois. D'une part, n'ayant pas expérimenté les dangers des excès, il ne les maîtrise pas. D'autre part, l'image du père, dont le travail alimente, et de la mère dont le cœur agrmente, disparaît. L'enfant cherche dans le manger les visages qui ne s'y mêlent plus. Ne les trouvant pas, il mange de plus en plus sans jamais trouver le père ou la mère qui ont fui.

Enterrer son anxiété

Il y a la « boulimie ». On bouffe pour enterrer son anxiété, quitte à s'enterrer soi-même avec.

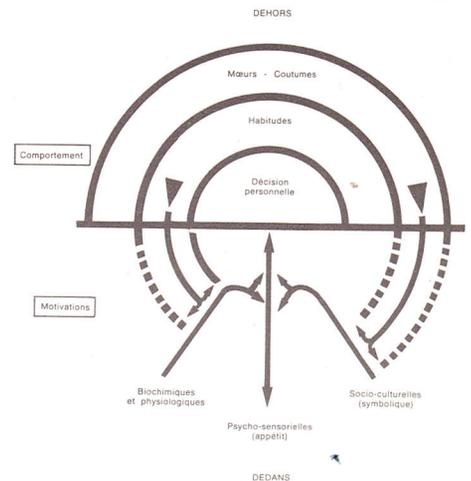
Dans le désarroi qui conduit au trop manger, il y a une curieuse réaction inconsciente à ce qu'on appelle l'alimentation « rationnelle » : négligeant le sens profond du désir et du plaisir, c'est-à-dire de la connaissance affective, écartant sous le nom méprisant de tabou les valeurs symboliques qui font de l'aliment le langage social le plus signifiant. Le démon scientifico-technique ravale le manger, le sexuel, au rang d'une hygiène ; l'homme s'en saouïe et il en meurt.

L'homme a réussi à changer en pain les richesses de la terre. Il lui faut retrouver le vrai goût du pain, le vrai sens du « partager le pain ». Les vraies révolutions commencent toujours par des contestations sur le manger. La crise de l'énergie, des engrais, des polluants, des matières premières, a au moins le mérite d'obliger l'homme à prendre conscience que ce qui lui assure son succès risque de le faire disparaître s'il le laisse aliéner par sa rationalité.

Le système comportemental de l'homme est déréglé. L'homme qui se tue en mangeant trop découvre que la vraie mesure des choses est en lui-même, et non pas dans un étalon extérieur même s'il est en platine irridié. Elle ne prend son sens que si une connaissance sensible et une connaissance symbolique lui donnent sa vraie place.

J. T.

Schéma des facteurs du comportement alimentaire de l'homme



1) Ce schéma distingue ce qu'on voit au-dehors du comportement alimentaire de ce qui, au-dedans, motive, ce que nous faisons.

2) Au-dessous de la ligne horizontale, les motifs, les causes des comportements sont distingués en « organiques » « sensibles » et « symboliques ».

a) Les motivations organiques ont des bases biochimiques et physiologiques. On peut déterminer leurs effets.

- un taux bas de protéines ralentit la croissance, peut diminuer le niveau fonctionnel du muscle, des surrénales, - un taux élevé de graisses peut élever la lipémie.

Ces motivations organiques aboutissent à des comportements statistiquement stéréotypés. L'homme consomme $12\% \pm 1\%$ de calories protéiques, etc.

Mais leur régulation est inconsciente. Ce n'est pas parce qu'il a mesuré son taux de croissance, l'index mitotique de ses cellules intestinales, que l'homme règle ce qu'il mange, mais à travers un système de « sensation de soi ».

b) Les motivations du « moi sensible ». L'homme « se sent ». Rien ne vit en l'homme, sinon une certaine harmonie de l'ensemble. Je souffre d'un ventre trop plein ou trop vide. Je désire le verre de vin qui estompera mon angoisse, la viande qui me réchauffera. Je m'essaye, j'explore les sensations nouvelles. Ma bouche, mon ventre, mon corps dans son ensemble désire, goûte, cherche. « son assiette ».

c) Les motivations « symboliques » jugent ce que j'ai fait sur tous les registres de mon être. Ce que je suis devenu du fait de ce que j'ai choisi de manger, me plaît ou me déplaît. Comment ce que je suis devenu colore-t-il mes affections pour les miens, pour mon travail, mes loisirs, et inversement.

3) C'est le déséquilibre permanent entre la chair organique, le moi sensible et le moi affectif, objet, sujet, intelligence - chair, cœur, esprit - qui me pousse à vivre et règle mon comportement ; chacun de ces plans ignore ce qui le relie aux autres et est cependant réglé par eux. La vie est la dynamique qui assure l'efficacité du système. Comme une sorte de boussole, ce système en perpétuel déséquilibre, indique une direction à défaut d'un but.