

## CHOIX DE TEXTES

J. Trémolieres (1)  
Directeur du Laboratoire de Nutrition humaine (Institut National de la Santé et de la Recherche Médicale) jusqu'à sa mort en 1976, J. Trémolieres a publié de nombreux ouvrages sur la

*façon dont nous nous nourrissons, ainsi « Nutrition, physiologie, comportement alimentaire » chez Dunod en 1973 « Partager le pain » chez R. Laffont, et « Diététique et art de vivre » aux Editions Seghers.*

Mon métier est de soigner des femmes qui souffrent de ne pas se sentir belles, des hommes anxieux de perdre leur place au soleil des affaires, les catastrophes d'une chirurgie digestive où la nature continue à défier notre science. Bref, je suis médecin des malades modernes, les maladies du « Savoir-Vivre » et du « Savoir-Faire ». Conjointement, je suis supposé savoir pourquoi et comment cet alcool, qui fait croire un instant que tout est sécurité et bonheur, est toxique ; ce que font dans l'organisme les colorants alimentaires, les petites doses de résidus de pesticides ; quoi faire devant des huiles dangereuses pour les animaux et, apparemment, pas pour l'homme ; mais encore plus les dangers du trop manger, surtout dans la petite enfance. J'ai à dire ce qui fait que nos aliments sont bons ou dangereux ; les bases biochimiques des dangers des drogues qui font croire que l'on va toucher le bonheur, le fond de l'être. Comme l'alimentation est à la base d'une véritable politique de Santé publique et de l'économie d'un pays, je suis concerné dans ces grandes affaires dites « Qualité de la Vie ». « Sous-développement ». Ce faisant, j'ai vu qu'il y avait dans ce geste quotidien, manger, bien autre chose qu'une hygiène, une science ou une habitude.

Les études m'ont surtout servi à mettre en mémoire, sans les comprendre, des phrases et des manières de penser. Et cette phrase de Platon disant qu'une société se bâtit autour de la façon dont elle produit et consomme ses aliments, cette autre phrase de Jésus selon laquelle partager le pain et boire le vin c'est communier à la vie même de l'homme d'aujourd'hui préparant celle de demain, se sont animées de tout ce que mon travail ne révélait. Mon travail m'a fait découvrir quelques évidences. Et ces évidences sont révolutionnaires. On ne mange pas

pour obéir à une science édictant des standards. On mange poussé par le désir. Et ce que l'on devient du fait de ce qu'on a mangé, satisfait ou ne satisfait pas. La boussole biologique règle l'appétit, qui maintient le poids stable au long de la vie, alors qu'il suffirait d'une erreur systématique de 5 % pour que nous pesions 300 kg à soixante ans. On aime mieux crever de faim que manger comme ceux qui pourraient nous asservir. Le rationnel, les modes d'emploi ne valent que dans les moments où l'on perd les pédales, ou pour les planificateurs. L'homme n'est pas un objet. Ce qu'il est et devient est totalement lié à ce qu'il mange, à ce qu'il fait. Si les sciences psychochimiques ont construit la biologie actuelle, en revanche la biologie trace leurs limites. Si vous mangez un quart en moins ou en plus, vous resterez toujours un homme ; l'harmonie, le système unifié qui vous fait homme subsistera.

### **Analyse scientifique d'un désir : manger**

Le besoin de manger est à la fois désir, plaisir, donc sensible, et matière objectivable, mesurable, donc intelligible. Comment le sensible et l'intelligible vont-ils s'affronter ? Faisons au départ le point.

1) L'être vivant peut vivre en équilibre nutritionnel à des niveaux variant de 1 à 3 pour les calories et les protéines, de 1 à 10 pour les minéraux et les vitamines. Le problème des besoins ne peut pas être pensé en termes d'équilibre, de bilans et de facteurs des dépenses, mais selon le type d'homme qui résulte du niveau et de l'équilibre de ce qu'il mange. Ce premier point est bien établi et fondamental. L'homme n'est pas un moteur thermique. Si, aujourd'hui, il faut à ce moteur 100 ml d'essence pour faire 10 km et que, demain, on lui en donne que 50 ml, il fera les 10 km mais il se modifiera un peu. La problématique de ce fait

demande à être profondément méditée. Le moteur thermique est un objet bien défini, existant en lui-même. Le moteur humain n'est pas un objet fixe ; ce qu'il est est relatif à ce qu'il reçoit et à ce qu'il produit dans de larges marges, elles-mêmes relatives à un passé. La thermodynamique d'un système aussi relatif reste à faire. Nous en donnons une idée.

2) Le deuxième point est que le type d'homme lié à un type alimentaire jugé souhaitable n'est pas « déterminable » scientifiquement, ce sont les essais tentés du fait des désirs des sens qui seront ou non jugés « agréables ». Le type d'homme souhaitable pourrait être objectivé par sa forme, sa constitution corporelle et, surtout, ses aptitudes fonctionnelles à réagir aux agressions de la vie : aptitude à former des anticorps, des phagocytes, cicatriser, produire les réactions neuro-endocriniennes lui permettant de survivre aux stress physiques, bactériens, toxiques, émotionnels.

Mais le choix du type d'homme possible et souhaitable demande des critères qui ne sont plus scientifiques. Des niveaux de consommation élevés vont de pair avec des performances sportives élevées, une activité survoltée, mais aussi avec une fréquence accrue des maladies dégénératives du cœur et des vaisseaux, une longévité réduite, une perte de l'intérêt réel au travail. Chez la femme, le choix du type alimentaire est le choix d'un canon de beauté. Dans la période post-natale, une croissance rapide, une bonne résistance aux infections, grâce à une surcharge calorique et protéique équilibrée, vont de pair avec une longévité raccourcie, une obésité à venir.

Ne sachant que choisir, l'homme s'essaye et détermine pas à pas ce qu'il devient du fait

(1) Extrait de « Partager le pain » - Éditions Robert Laffont.

des désirs qui l'ont poussé et du jugement sur ce qu'il est devenu du fait de ce qu'il a fait.

3) Les besoins ne sont déterminables que pour l'individu moyen d'une population statistique, en mesurant ce que mangent les sujets reconnus actifs, en bonne santé et satisfaits à un moment donné. Les besoins de chacun flottent autour de cette moyenne dans des marges qui vont du simple au double. Les tendances dangereuses sont les limites au delà desquelles on peut établir des relations probabilistes avec des maladies ou des déficiences fonctionnelles.

Les comportements individuels obéissant surtout à des motivations psychosensorielles ou symboliques vont pouvoir, après des périodes de temps de plusieurs années, modifier les besoins de l'individu moyen ; depuis quinze ans, dans les très grandes agglomérations, on assiste à des diminutions de consommation calorique de 20 à 50 %.

En gros, donner du pain à ceux qui ont faim, c'est aussi vouloir en faire le même homme qu'on est soi-même ; c'est vouloir les faire rentrer dans sa propre rationalité. Fixer des besoins standards n'est qu'un consensus valable pour une société donnée et un temps donné pour des fins économiques. C'est la connaissance sensible qui permet à chacun de choisir le type d'homme qu'il désire être. C'est la science qui permet de comprendre les ajustements métaboliques qui permettent de vivre à des niveaux bas ou élevés. Mais le choix de ce qui fait l'homme plus homme ne lui appartient pas.

### Biologie et qualité de la vie

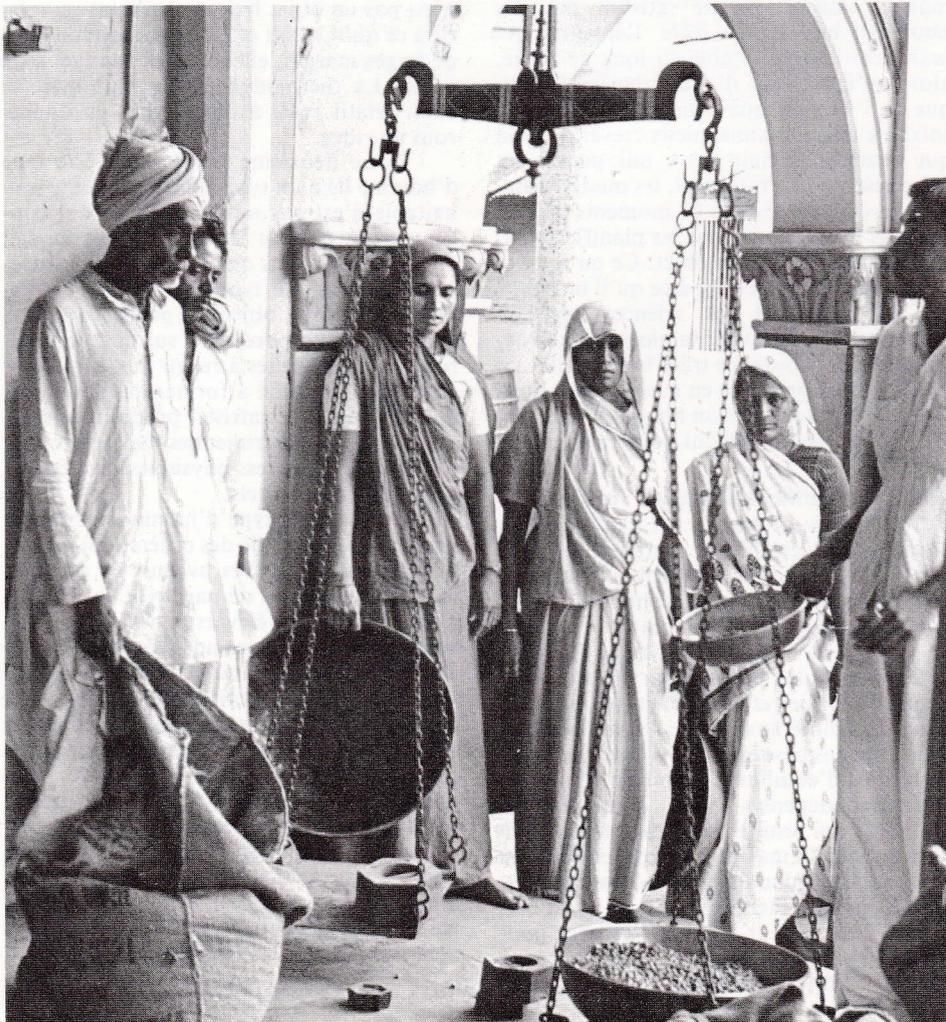
Pour l'homme industriel, le besoin le plus profond auquel la biologie devrait

répondre est de lui indiquer comment refaire l'homme et son environnement « bien et dûment ». Nos nouveaux ministères s'appellent « Environnement », « Qualité de la Vie ». Prendre conscience de ce qu'est la qualité de la vie, c'est finalement se « faire une idée » de ce qu'est l'homme dans son environnement. Le curieux de l'affaire, c'est qu'on confie cela à la science.

Mais qu'est donc cette science de l'homme que l'on interroge ? Les « sciences humaines » officielles ont plutôt perdu la face en appliquant de façon inconvenante des méthodes valables en physique, en objectivant ce qui ne pouvait l'être, en voulant expérimenter dans des conditions où les paramètres ne pouvaient pas être définis ; en objectivant l'homme dans un système de coordonnées et, dans un temps de physiciens, en appliquant les règles du hasard et de l'expérimentation à des hommes qui ont des comportements qui ne s'y soumettent pas.

Que peut être cette biologie capable de répondre, ne serait-ce qu'en renvoyant la question, à une demande socio-politique si profonde ? C'est l'homme lui-même au contact de la réalité authentique qu'il doit assumer. La biologie actuelle n'est qu'une étape où l'homme se développe en redécouvrant ses propres dimensions pour faire face à un univers où ses outils et son environnement ont changé.

Mais, dans l'immédiat, la biologie apparaît comme la science qui doit guider l'agriculture, l'élevage, les industries alimentaires, le médecin, l'adaptation de l'homme à son environnement, voire sa culture. C'est dans ce contexte de besoins plus ou moins consciemment exprimés qu'il convient de situer la biologie.



« L'homme n'est pas un objet.  
Ce qu'il devient est lié à ce qu'il mange... »