

Par **Annie Rapin**



Je suis gourmand, et alors !

Qui n'a pas craqué pour un carré de chocolat ou une belle entrecôte ? Gourmets ou gastronomes, voici une bonne nouvelle : la gourmandise n'est pas (ou plus) un vilain défaut ! Décryptage.

Témoignages

“Moi, c'est le sucre !”

Suis-je gourmand ? Bien sûr que oui et depuis toujours, de ce que je me souviens. Suis-je gourmet ? Parfois oui, également, mais ce qui prime avant tout, c'est ma gourmandise. Mais pas n'importe laquelle. Moi, c'est le sucre dans tous ses états.

Petit déjà, avec mon frère, nous récupérions des morceaux de sucre que nous mettions sous notre oreiller, pour les manger une fois que tout le monde était couché ; à l'armée en

Algérie, je préférais acheter des sucreries au foyer que boire ; quand j'étais en activité, j'étais responsable commercial et, la veille d'un rendez-vous important, il me fallait deux choses : des confiseries à la limite de la crise de foie, à tel point que je prenais du premier prix – c'est loin du gourmet, je vous l'accorde – et la deuxième chose, du sommeil. Le matin, après une bonne nuit et le corps bien rempli de sucre, je ne me laissais pas déstabiliser facilement.

Aujourd'hui à la retraite, je reconnais que j'ai moins besoin de sucre. En revanche, si je mets le nez dans un paquet de bonbons, il ne dure pas longtemps...

Mais je suis un homme heureux ! Pas de diabète, plus de stress mais toujours envie de sucre. Si vous m'invitez un jour, merci de tenir compte de mon défaut !

**Jean-Pierre Soleil, 68 ans
(Le Fenouiller)**

Réflexions d'une gourmande

La gourmandise est un vilain défaut, dit le moraliste. La gourmandise est un péché, a décrété l'ascète religieux.

Et pour vous ? Partagez-vous ma certitude ? La gourmandise est un plaisir de la vie, peut-être le plus facile à se procurer, puisque nous avons la chance de pouvoir choisir et de varier le contenu de nos assiettes.

D'abord, un plaisir de tous les sens ! La simple vue d'un chou à la crème ne donne-t-elle pas l'eau à la bouche ? Et le fumet d'une grillade : hum ! Comme le renard alléché, je ne résiste guère. Et le plaisir de la frite croustillante mangée avec les doigts, du fruit coloré cueilli sur l'arbre et croqué à pleines dents, n'est-il pas à la portée de tous ?

C'est aussi un plaisir de cuisiner ! Pour moi, c'est toujours très nature. Je privilégie les produits de saison et de la région, préparés simplement sans aromates. Nul besoin, tout est frais et savoureux. Je dois tout de même dire qu'en Afrique, j'étais contente que les épices atténuent le goût incertain d'une viande boucanée !

Plaisir du partage également : quel plaisir de pouvoir dire "nous avons mangé ensemble", ne serait-ce qu'un gâteau accompagné d'un café !

Plaisir, ensuite, de découvrir des mets nouveaux... En Thaïlande, mes yeux ébahis se sont réjouis d'un canard laqué. Un Thaïlandais en a coupé un morceau et me l'a offert... Dans nos sourires, tout était dit. Excellente façon de communiquer : lui était ravi et moi comblée de ce délice.

Plaisir simple qui réjouit les palais, égaie les esprits, suscite les rencontres amicales et, ainsi, rend la vie encore plus belle. Merci Dame Gourmandise !

**Annick Amigouet, 69 ans
(La Chapelle-Launay - 44)**



"Plaisir simple qui réjouit les palais, égaie les esprits... Merci, Dame Gourmandise !"

"Ma gourmandise ne me complexe pas"

Je suis père de quatre enfants et nous sommes tous de bons mangeurs. Il y en a même un qui est cuisinier, pour vous dire ! Mais je suis le plus gourmand de tous ! C'est même devenu un sujet de plaisanterie auquel je me prête volontiers et j'admets que j'en joue quand la situation se présente... Quelquefois, je mange même davantage car je dois tenir ma réputation ! Pour moi, il n'y a pas de plat particulier qui se distingue des autres. Ça commence par le plaisir des yeux puis le plaisir en bouche. Qu'il soit sucré ou salé, quand le plat est bien présenté et que l'œil est attiré, je mange ! En revanche, je n'ai pas la

culture de manger entre les repas, je ne grignote pas et mon emploi du temps ne me le permet pas non plus. Mes moments de gourmandise sont donc réservés à la table.

Je fonctionne aussi par "périodes de prédilection". J'ai eu, par exemple, ma période des tartes sucrées : j'étais capable de manger une part, deux, trois et même de finir tout le plat ! Les charlottes au chocolat, ça ne me fait pas peur non plus. Le seul plat que je n'aime pas, c'est le farci de la grand-mère, dont je garde un mauvais souvenir. Même si ce n'était pas bon à midi, il fallait finir l'assiette à 17 h ; je n'y coupais pas. C'est un plat d'au-

trefois, lourd, à base d'oseille cuite très longtemps, avec beaucoup de graisse. Je n'en ai jamais mangé depuis. C'est sûr, ce n'est pas ma grand-mère qui m'a éveillé à la gourmandise ! En fait, à mon sens, personne ne m'a particulièrement transmis le goût des bonnes choses ; c'est venu tout seul. Je suis un gourmand de nature, depuis toujours et, pour moi, c'est une qualité comme une autre. Ça ne me complexe pas car non seulement c'est un plaisir pour soi mais, en plus, on fait plaisir à la cuisinière...

**Joseph Texier, 56 ans
(Champagné-les-Marais)**

Gourmande, d'hier à aujourd'hui

Ce petit mot gourmandise me renvoie à mes souvenirs d'enfance ! Dans le bourg d'Ardelay, cinq épiceries nous proposaient des confiseries aux multiples couleurs. Le dimanche, nous partions en promenade avec les religieuses de l'école. Nos parents nous donnaient une piécette et nous achetions une poche de bonbons. Guiguite, Anne ou Marinette plongeait ses mains dans les bocaux et nous servait généreusement avec le sourire... Ça n'a rien à voir avec les sachets de bonbons que l'on achète aujourd'hui ! Les bonbons de chez Guiguite n'étaient pas les mêmes que ceux de chez Anne ; chacune d'elles avait sa spécialité et on s'échangeait les réglisses, les caramels à un franc... Notre "péché" de gourmandise devait être "expié" au confessionnal où je récitais : "Je m'accuse d'avoir mangé trop de bonbons et de gâteaux..."

Je me souviens aussi de mes années de pension, pendant lesquelles maman prenait le soin de mettre des petits cho-

colats à la crème dans mes colis. J'en avais pour tout le trimestre ; mes amies m'enviaient ! Mes parents voulaient me faire plaisir et moi, rien que de savoir que maman me les avait achetés et glissés dans mon colis, ça me mettait du baume au cœur. À l'époque, en pension, on mangeait de la mogette ou des petits pois en purée. Ça m'a aussi fait comprendre la qualité des repas à la maison.

Et puis, à Ardelay, mes parents tenaient une vieille auberge où se déroulaient repas et banquets. La veille des noces, les cuisinières battaient les œufs pour la crème anglaise, les œufs à la neige, etc. Avec ma tante Marie-Henriette, maman faisait cette fameuse charlotte aux amandes tant réclamée par les clients. C'était un métier de partage et de transmission qui demandait beaucoup de travail mais le retour était formidable car la bonne cuisine donnait du plaisir aux gens. C'est pour cela que la gourmandise est synonyme, pour moi, de convivialité : autour d'une table

bien servie, les rires, les échanges... C'est l'amour des bonnes choses, des bons produits, d'une recette bien faite ou, tout simplement, d'un petit chocolat dans le café. Je vois la gourmandise comme un rapport affectueux à la nourriture, qui a perduré dans le temps de façon différente. Car, à l'âge adulte, ma gourmandise des choses sucrées s'est transformée en un côté gourmet. Les repas au restaurant me font retrouver la sauce au beurre blanc, les plaisirs raffinés de la table. Pour moi, la gourmandise n'est pas un péché, à condition que l'on fasse ce que l'on pense être bon et raisonnable ! Mais aujourd'hui, je dois bien dire que cette gourmandise a provoqué quelques rondeurs (et le cholestérol menace !), alors il me faut préférer la crème légère, les yaourts à 0 % et la cuisine vapeur... Mais de temps en temps je craque : c'est bon pour le moral !

Françoise, 65 ans
(Les Herbiers)



L'avis de l'expert

Gérard Apfeldorfer, psychiatre, psychothérapeute et spécialiste des troubles du comportement alimentaire.

Pourquoi dit-on souvent de la gourmandise qu'elle est un péché ou un vilain défaut ?

Il faut remonter très tôt dans l'histoire pour expliquer cette association. Dès le III^e siècle après J.-C., Manès le Babylonien a véhiculé la diabolisation des plaisirs physiques de la chair et de la chère : tout ce qui était physique était mauvais et les plaisirs spirituels du côté de Dieu.

Cette pensée manichéenne a pesé sur les idées à travers les âges, particulièrement sous l'ère victorienne où la gourmandise était associée à la glotonnerie (le fait de manger avec avi-

dité) qui est, pour le coup, un défaut et un péché capital de référence pour l'église catholique. D'ailleurs, ne dit-on pas, en anglais, "the sin of gluttony" (le péché de gourmandise) ? Ce n'est qu'au XVIII^e siècle que la gourmandise a commencé à signifier gastronomie, plaisir de manger.

Mais l'idée est encore assez vivace. Aux États-Unis, la gourmandise est toujours condamnable pour les puritains : le juste apport diététique et nutritionnel doit passer avant le plaisir de manger. Et pourtant, à la différence de la glotonnerie, la gourmandise est une très bonne qualité !

Ne nous amène-t-elle pas à manger plus que de raison ?

"Quand c'est trop bon, on risque de manger trop." Cette idée répandue est fautive ; c'est même tout à fait l'inverse en réalité ! Si c'est bon, on va manger moins. Quand vous avez une bonne régulation physiologique et qu'en bon gourmand vous êtes attentif au plaisir à manger, vous vous apercevez vite que celui-ci n'est pas illimité : le plaisir diminue naturellement au fur et à mesure que votre appétit est satisfait.

Par ailleurs, si vous mangez trop, le risque est d'empiéter sur le plaisir d'après, en quelque sorte, car vous êtes

nourri plus longtemps! En règle générale, on peut donc dire que la gourmandise a tendance à nous faire manger moins.

Pourtant, on entend souvent: "quand je commence, je ne peux plus m'arrêter..."

C'est le système récurrent du "tout ou rien". On souhaite contrôler son envie au maximum, alors qu'il s'agit d'écouter ses sensations : manger quand on a faim, s'arrêter quand ce n'est plus le cas, nous diriger vers les aliments qui vont nous apporter le plus de plaisir. D'autant plus que notre corps est très bien fait : en cas de carence d'un nutriment, notre appétit nous oriente naturellement vers des aliments qui contiennent ce nutriment. Il s'agit de savoir s'écouter.

Tous les plaisirs de bouche peuvent-ils donc être autorisés sans complexe selon vous ?

Le plaisir n'est pas une addition inutile, un luxe ou une "cerise sur le gâteau" si je puis dire mais, au contraire, c'est ce qui nous permet de manger juste. C'est lui qui gouverne notre compor-

tement alimentaire sur le plan neuro-physiologique. Les travaux qui ont été faits ces trente dernières années sur les mécanismes de régulation de la prise alimentaire l'ont mis en évidence : le plaisir et son achèvement correspondent à des signaux informant les centres nerveux qui contrôlent la prise alimentaire. Malheureusement, il semble qu'il y ait une sorte de hiatus sur ce que nous savons de la physiologie de l'acte alimentaire et les recommandations qui sont faites au mangeur.

D'un côté, nous avons l'alimentation intuitive, qui consiste à savoir écouter les signaux de faim, de rassasiement, ainsi que les appétits spécifiques, afin de manger ce qui correspond aux besoins corporels. De l'autre, nous avons l'alimentation réflexive, où ce que l'on mange est choisi selon des critères rationnels, fondés sur ce que l'on sait de la nutrition, mais qui ne sont pas forcément adaptés aux besoins de chacun. Souvent, d'ailleurs, la personne qui "réfléchit" n'est pas la personne qui mange. Dans le "Programme national nutrition santé", il est dit : "Nous avons réfléchi pour vous et nous vous disons ce qu'il convient de manger et combien."

Cette démarche exclut l'écoute de nos signaux internes et le plaisir à s'alimenter devient superfétatoire ! Alors que la gourmandise nous incite naturellement à nous centrer sur le plaisir gustatif et à écouter nos propres sensations...

Il y a cependant des moments où l'on peut perdre notre lucidité: "quand je ne vais pas bien, je craque..."

Beaucoup de gens mangent en fonction de leurs émotions. C'est un facteur de prise alimentaire très important et fréquemment retrouvé. Ici, il n'est pas question de manger pour le plaisir mais pour se protéger d'émotions pénibles, tout comme d'autres formes de conduites addictives : achats frénétiques, travail intensif, sport compulsif, etc. À ce moment-là, il y a un vrai travail à faire au niveau émotionnel, qui peut nécessiter une psychothérapie.

La publicité peut-elle jouer un rôle néfaste ?

Oui et non ! Non car nous sommes informés que tel ou tel aliment peut nous apporter un certain plaisir. Oui car, en étant perpétuellement stimulés, nous allons manger en fonction des messages que nous recevons et non en fonction de nos sensations alimentaires. Là encore, il s'agit donc de se fier à son ressenti.

“Vivent les grignotages !”

“Parfois, ce que nous recherchons en grignotant, c'est une saturation sensorielle : nous voulons que nos yeux soient remplis d'images qui capturent notre attention, que nos oreilles soient saturées de sons, que notre bouche et nos cavités nasales soient pleines de saveurs et d'arômes puissants. On regarde un feuilleton télévisé ou un film au cinéma, ou encore on joue sur une console de jeux, ou bien on met la musique à fond et, dans le même temps, on engouffre des aliments gras et sucrés, au goût intense. Cette saturation sensorielle nous repose de nos pensées et de nos émotions. Tous les soucis, les ruminations, les angoisses, les chagrins sont effacés, comme s'ils n'avaient jamais existé.

Ma foi, pourquoi ne pas s'octroyer cette parenthèse, de temps à autre ? Moi aussi, je l'avoue, certains soirs, après une rude journée, je m'installe parfois devant mon téléviseur, muni de friandises, de biscuits, de chocolat et je me mets en quête d'un feuilleton qui n'oblige pas à penser. Je contemple ce spectacle dépourvu du moindre intérêt tout en grignotant avec délectation. Comme c'est reposant !

Mais, comme toujours, ce qui pose problème, c'est l'abus. Si, une fois passé ce moment régressif, on poursuit son chemin et on continue à satisfaire à tour de rôle ses appétits, tout va bien. Toutefois, si ce schéma s'avère permanent, quotidien, massif, il finit par empêcher toute régulation.”

Extrait du livre *Manger en paix!*, de Gérard Apfeldorfer, 2008, aux éditions Odile-Jacob, 322 pages, 22 €.

