PRÉSENCE magazine

Volume 5 • N° 38 NOVEMBRE 1996 • 3,75 $

RENCONTRE

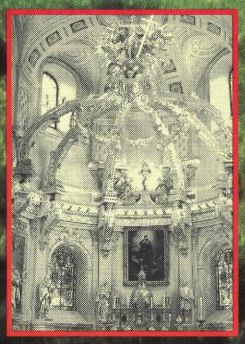
MICHELINE DUMONT
L'Évangile contre l'Église

DOSSIER

Encore les coupures!

REPORTAGE

Aux origines de notre foi



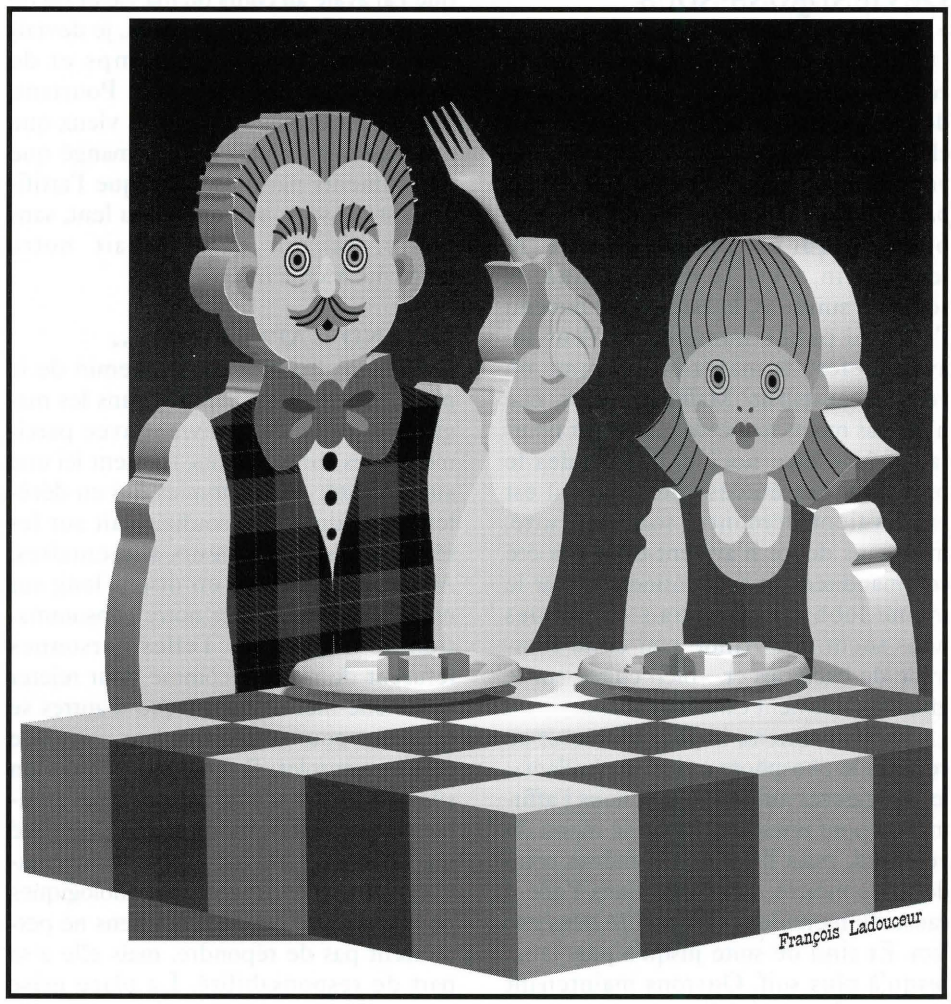
0 65385 89483 5 07

SOCIÉTÉ

MARIE GRATTON*

Être ou ne pas être dans son assiette

S'il m'arrivait, enfant, d'avoir l'oeil terne et la mine piteuse la formule jaillissait, moitié question, moitié réponse: *«Tu n'es pas dans ton assiette.»* Toujours l'image m'est apparue prodigieusement parlante. Avoir l'air d'être ou ne pas être dans son assiette c'est refléter sa joie de vivre ou une morosité impossible à dissimuler, c'est annoncer au monde son appétit pour la vie, son goût de savourer l'instant ou son dégoût, qu'il soit coutumier ou passager.



Les dictons et les expressions populaires qui font appel à l'imagerie alimentaire sont légion: *«être né pour un petit pain»*; *«manger son pain blanc le premier»*; *«les carottes sont cuites»*; *«tomber sur un navet»*; *«acheter un citron»*; *«ce n'est pas de la tarte»*, *«c'est du gâteau»*; *«être dans la purée»*; *«être soupe au lait»*, j'en passe et des meilleures, comme dirait Victor Hugo, illustrent dans le langage familier, notre destinée, nos déceptions, nos chances et nos états d'âme. Et puis, qu'on en fasse une corvée ou un plaisir, manger est un besoin quotidien. *«Donne-nous aujourd'hui notre pain de ce jour»*, telle est la première demande que Jésus nous suggère d'adresser à Dieu en ce qui nous concerne. Est-ce assez dire combien il prenait au sérieux l'humaine condition?

Notre rapport à la bouffe

En dépit de tous les débats constitutionnels qui tant de fois ont risqué, en ce pays, sinon de faire sauter la marmite du moins de gâter la sauce, je suis bien aise de suivre les recommandations du *Guide alimentaire «Approuvé Canada Approved»* qui suggère un menu varié et équilibré. Mais ce n'est pas pour passer aux aveux ou, comme disent les policiers, pour me mettre à table, sur mes habitudes alimentaires que j'ai entrepris la rédaction de cette chronique. La vérité est que je ne digère plus du tout l'espèce de schizophrénie dans laquelle nous mijotons dès qu'il s'agit de nourriture en Occident et, d'une manière toute particulière, en Amérique du Nord.

«Dis-moi ce que tu manges, je te dirai qui tu es.» Cette formule, bien sûr, n'a rien d'une définition métaphysique ni même psychologique, mais elle est matériellement vraie. Notre métabolisme fonctionne à partir du carburant alimentaire que nous lui fournissons. Sans cet apport, à moyen terme, c'est la mort. *«Il faut manger pour vivre»*, comme disait mon beau-père, chaque fois que nous passions à table, *«mais non pas vivre pour manger»*, ajoutait-il sentencieusement, avant que nous ayons eu le temps de porter une première cuillerée de potage de notre assiette à notre bouche. Cette entrée en matière annonçait infailliblement une sentence qui devait nous clouer le bec, sans nécessairement nous faire perdre l'appétit: *«Moi, j'aime mieux parler que de manger.»* Suivait alors un long monologue, troublé seulement par le bruit des ustensiles sur les plats et par quelques tentatives d'interventions vite contrées par le «conférencier».

Nous avions droit, comme dans les dîners-causeries, à une période de questions; le cher homme avait toujours une réponse prête, parfois piquante, parfois salée, mais savoureuse. Nous proposait-il un deuxième service? Il l'accompagnait de l'imparable et répétitif *«j'aime mieux... parler que de manger»*, reprenait la tablée, d'une seule voix et la bouche pleine. Pourquoi évoquer ce souvenir? Eh bien, c'est qu'il me semble que nous sommes à beaucoup d'égards obsédés par la nourriture. Certes, nous ne vivons pas pour manger, mais nous entretenons certaine-

ment avec tout ce qui concerne notre alimentation un rapport extraordinairement complexe que les spécialistes de toute mouture ne font rien pour simplifier.

DEVIENDRONS-NOUS «SCHIZO»?

S'il vous est arrivé comme à moi, au cours des années, de lire des journaux, des magazines, vous avez parcouru des chroniques d'alimentation et de santé et vous en avez vu passer *«des vertes et des pas mûres»*. Un jour, c'est la farine blanchie qui est réputée nocive, le lendemain, c'est le sucre raffiné; la semaine suivante, le beurre est devenu l'ennemi public numéro un. Vous lui avez préféré la margarine, comme on vous le conseillait? Malheur à vous, elle n'est pas moins farcie de calories et pourrait même être nocive, des études le prouvent; des études antérieures il est vrai avaient démontré son innocuité, mais sans doute n'avaient-elles pas été commanditées et subventionnées par le même lobby. Les engrais chimiques nous tuent. La viande mal cuite fourmille de bactéries et, «bien cuite» sur le gril, est carrément cancérigène.

Théoriquement, le poisson fournit au cerveau le phosphore qui rend «brillant»; les religieuses au pensionnat nous l'affirmaient pour nous faire avaler le menu du vendredi, mais il risque du même coup de nous mettre du plomb dans l'aile à cause du mercure qu'il a bouffé dans nos lacs. Et ainsi de suite jusqu'à plus faim, jusqu'à plus soif. Ouvrons maintenant un magazine populaire et demandons-nous comment ne pas devenir schizophrènes. Une page nous présente un *«régime minceur»* avec en prime une assurance séduction et bonheur. La chronique suivante nous propose des «nourritures réconfortantes», entendons par là saturées, de calories, de graisses et de sucres qui prennent 10 secondes à fondre sur la langue, 5 heures à se laisser digérer, mais qui tiennent le coup au moins 10 ans autour des hanches.

Nous connaissons tous des gens qui ont essayé toutes les diètes possibles et imaginables: les régimes aux pamplemousses, au jus de citron, aux hydrates de carbone, végétariens, macrobiotiques et tutti frutti, allant du raisonnable au farfelu, de l'inoffensif au dangereux. Le jeûne qu'on fuyait hier quand l'Église le prescrivait est devenu une cure à la mode dans des centres spécialisés où il en coûte fort cher pour se faire traiter à la dure et manger bien peu, sinon pas du tout. À vrai dire, en songeant à tout ce que j'ai avalé au cours de ma vie et qu'on me dit aujourd'hui être poison, je devrais être morte depuis longtemps et de plusieurs maladies à la fois. Pourtant, vous et moi, nous vivons plus vieux que nos ancêtres réputés n'avoir mangé que des aliments naturels, alors que l'artificiel est censé nous tuer. À feu lent, sans doute, ce qui expliquerait notre longévité accrue malgré tout.

QUAND L'APPÉTIT VA...

Prenons maintenant le chemin de la plage. Les maillots admirés dans les magazines de mode, couvrant avec parcimonie des corps parfaits, révèlent ici une autre réalité: des anatomies qui en décèlent plus qu'on en souhaiterait sur les résultats de nos moeurs alimentaires. Anorexie et obésité en disent long sur nos difficultés à gérer notre consommation de nourriture. Telles personnes refusent de manger comme pour rejeter la vie elle-même, tandis que d'autres se goinfrent pour se prouver leur existence ou s'en consoler. Il serait simpliste, bien sûr, d'imputer exclusivement ces troubles de comportement à une publicité qui a construit des canons de beauté auxquels les caractéristiques morphologiques de la très vaste majorité des gens ne permettent pas de répondre, mais elle a sa part de responsabilité. La place prise aussi par le *fast food* d'un côté, et l'accent mis de l'autre sur l'attrait des plats riches et sophistiqués n'a pas peu contribué non plus à faire consommer les gens à outrance, quitte à les culpabiliser ensuite de n'avoir pas une taille de mannequin. Comment une société qui pousse si fort à la surconsommation peut-elle être si cruelle à l'égard des personnes qui se laissent prendre à ce piège?

...TOUT VA?

Dans un milieu d'abondance comme le nôtre, est-il normal que des gens, des enfants pour une large part, semble-t-il, entreprennent la journée sur un estomac vide ou se couchent le ventre creux parce que le garde-manger familial est dégarni, alors que tant de nourriture se gaspille ou se perd par je-m'en-foutisme ou mauvaise gestion? Les cantines scolaires subventionnées, les services de popote roulante pour les personnes aînées disent le souci de nos sociétés d'assurer aux plus vulnérables une alimentation équilibrée, saine, et si possible savoureuse, puisque manger n'est pas qu'un devoir, ce doit être aussi un plaisir. Mais nous savons pourtant que, dans une période de contraintes budgétaires et de coupures, ces services sont menacés de disparition. Cela doit nous préoccuper.

LE REPAS PARTAGÉ

L'Évangile et la symbolique chrétienne ont, me semble-t-il, quelque chose à nous apprendre sur le bon usage du boire et du manger. Dans les pages évangéliques, qu'il s'agisse de paraboles ou de récits de miracles, il est souvent question de repas. Repas frugaux, repas festifs, repas nuptiaux et ultime repas pascal. L'abondance de nourriture et de boisson est symbole de bonheur. Nourritures terrestres et nourritures spirituelles ne sont pas présentées comme rivales ou concurrentes. Souvent le plaisir tiré des unes laisse entrevoir la joie espérée et anticipée des autres.

Pour le repas eucharistique, l'usage du pain et du vin me paraît intéressant. Au temps de Jésus, le pain était l'aliment de base et le vin la boisson commune, mais festive aussi. On me dira que dans une contrée comme la Judée l'eau était rare, mais il y avait des puits. Pour faire croître la vigne il fallait non seulement du soleil, mais de l'eau, et l'Empire romain avait su ériger dans ses colonies des systèmes d'aqueduc dont l'ingéniosité impressionne encore aujourd'hui. Aussi le choix du vin par le peuple d'Israël pour célé-brer sa libération d'une terre de servitude dit son intention festive. Jésus, en l'empruntant, évoque explicitement la joie du Royaume à venir.

«Vivre pour manger», ce serait un peu court comme philosophie, *«manger pour vivre»*, tout simplement, me laisse sur mon appétit. La sagesse me paraît au-delà, dans une attitude qui fait sa place au plaisir et au partage. Car, quand d'autres ont faim, j'ai grand mal à être *«dans mon assiette»*. ■

* Marie Gratton est professeure à la Faculté de théologie de l'Université de Sherbrooke.