DONNER DU SENS À CE QUI NOUS NOURRIT

Pourquoi mange-t-on ? Par plaisir, pour respecter des croyances, pour des raisons morales ou encore de survie bien sûr… De nombreux éléments contribuent à l'acte de se nourrir : notre contexte social, les fêtes, la culture qui est la nôtre ainsi que notre éventuelle appartenance religieuse !

PAR CAROLE PROST - NATUROPATHE, FORMATRICE, CONFÉRENCIÈRE

La perception du goût des aliments est provoquée par leurs diverses substances qui ont chacune une saveur capable d'exciter nos organes des sens. Il y a des millénaires, la recherche de la nourriture était une des principales activités de survie ; mais son goût était-il réellement apprécié ? Aujourd'hui, la nourriture s'impose comme un plaisir, la plupart du temps. C'est même devenu une recherche à temps complet… Que nos goûts soient « pervertis » par les influences rusées des ingénieurs du goût de l'industrie agroalimentaire ou au contraire dictés par la recherche de la saveur « vraie », brute ou « raw », du terroir, chacun cherche à travers elle un moyen de combler quelque chose.
Lorsque la nourriture est associée à un désagrément, c'est un signal d'alarme qui permet de rejeter l'aliment mauvais, dangereux, sur un plan réel (le poison) ou symbolique (ce que l'aliment représente pour moi, l'émotion qui y est rattachée…).

C'est aussi le plaisir qui conduit à l'excès qui peut devenir une source de déplaisir. L'intensité de notre plaisir n'est pas forcément en lien avec la quantité absorbée. Le plaisir croît avec l'intensité du stimulus jusqu'à un seuil maximum, pour ensuite décroître puis se transformer en aversion. Cette courbe s'applique aux cinq sensations principales : le sucré, le salé, l'acide, l'amer et le piquant.
D'après le Dr Olivier Soulier, désir et aversion vont avoir un même sens sur le plan symbolique. Toujours d'après ce médecin, qui a travaillé pendant plus de trente ans sur le sens des symboliques alimentaires, le désir d'un aliment parle d'un manque en nous. Ce désir exprime notre besoin. L'ensemble de nos désirs alimentaires exprime nos besoins insatisfaits. La nature, le goût de l'aliment répondent au besoin d'effectuer un travail de recherche d'équilibre pour soutenir notre processus d'évolution. À l'inverse, quand nous avons une aversion pour un aliment, cela signifie que nous ne supportons pas ce qu'il représente symboliquement et ce qu'il nous apporte physiologiquement.
Ce que l'on mange est l'image de ce que l'on est aujourd'hui, ici et maintenant… Ce que je suis aujourd'hui va se définir avec les protéines : elles représentent l'acte d'incarnation, le mouvement fondamental. Les fruits et les légumes, les épices vont me montrer les obstacles mais aussi les moyens et les chemins pour parvenir à les surmonter.

Les sucres vont montrer mes désirs….

Nous sélectionnons les aliments en les « appelant » par notre besoin, nous allons ainsi donner à la chair et à l'être ce qui lui manque. J'ai suivi les formations du Dr Soulier pendant neuf ans et cela fait quatorze ans que j'expérimente cette approche dans ma pratique de naturopathe spécialisée dans l'alimentation. Je l'ai enrichie par d'autres formations, lectures, et retours de personnes suivies pendant des années. Aujourd'hui, je transmets ces notions par les ateliers « Nutrisens » qui ont pour but d'accompagner les personnes en difficulté ou qui ont des questionnements par rapport à la nourriture dans leur quête de sens.
Nous allons essayer ensemble de donner une autre lecture à des thèmes de nutrition comme la recherche de l'équilibre acido-basique, l'indice glycémique ou encore la notion d'intoxination si chère aux naturopathes.
Le phénomène d'**acidose tissulaire** est lié à une charge

« Un dernier sujet très en vogue, celui de la détox, évoque la nécessité impérieuse que l'on peut ressentir parfois de se nettoyer. »

d'acides (dans le sens de charge de protons) mal métabolisée par le corps. Il nous faut alors des quantités importantes de minéraux aux fonctions alcalinisantes pour contrebalancer les surcharges d'acides et permettre leur élimination par voie rénale essentiellement.
L'acidité (y compris la saveur acide en médecine chinoise) est en général associée à la colère. Nous pourrions imaginer que la personne qui a besoin de consommer des aliments acidifiants (qui sont toujours des plaisirs gustatifs comme le chocolat, le sucre, les viandes et laitages…) en excès cherche à calmer une colère intérieure. Les symptômes de l'acidose tissulaire sont d'ailleurs toujours de type inflammatoire (tendinite, sinusite, arthrite…), ce qui nous remet en lien avec la colère (c'est rouge, c'est chaud, ça brûle !).
Le souci, c'est que le seul moyen d'évacuer les acides est de puiser dans nos réserves de minéraux, ces substances vitales qui composent notre tissu osseux, lui-même lié à notre identité profonde, notre structure interne. Nous nous trouvons alors dans une situation compliquée où pour retrouver l'équilibre, il nous faut sacrifier notre être profond. Les symptômes de la déminéralisation étant toujours liés à la perte de matière (perte des cheveux, ongles qui cassent, os fragilisés, problèmes dentaires, fatigue …).
La solution consiste dans un premier temps à alléger les sources de surcharges acidifiantes et à se concentrer sur les aliments alcalinisants (riches en minéraux) pour compenser sans donner de nos propres réserves. Il nous faudra ensuite comprendre les sources de cette colère qui nous habite pour aller plus loin et ne pas rester coincé dans un régime qui ne permet pas une guérison sur le long terme mais qui risque de nous rendre dépendant d'un autre système de croyance !

« En mangeant, je me rends malade, en digérant, je me guéris », Rudolf Steiner

Un autre thème récurrent chez les naturopathes et les nutritionnistes est l'**indice glycémique** (IG) des aliments. Depuis sa découverte il y a une quinzaine d'années, cette notion a révolutionné notre façon de considérer les glucides. Fini la classification glucides lents et rapides, nous savons désormais que les produits à base de gludices complexes, s'ils sont ultra-transformés, vont devenir des sucres rapides à fort potentiel glycémique. Il vaut mieux les éviter et privilégier les sucres à IG modéré et bas pour garder un équilibre dans les apports et la gestion du sucre par notre organisme. Mais comment comprendre ce qu'il se passe sur un plan symbolique ? Le rôle des sucres est avant tout énergétique, c'est donc le carburant qui va nous servir à mobiliser notre énergie pour aller d'un point A à un point B, c'est-à-dire grossièrement comment je vais faire pour tenir d'un repas à l'autre ! Notre rapport au sucre nous parlera de notre capacité d'autonomie, un peu à l'image d'une batterie qu'il faut recharger toutes les deux heures… ou qui tient sur la durée ! Notre capacité à maintenir notre glycémie tout au long de la journée va nous donner un équivalent de la valeur du moi et nous renvoyer à notre dépendance ou non à l'extérieur.

Détox, quand tu nous tiens !

Un dernier sujet très en vogue est celui de la **détox**. Je parlerai ici de la nécessité impérieuse que l'on peut ressentir parfois de se nettoyer. Il faut vider les poubelles, faire le grand ménage de printemps, tout virer, quitte à ne pas bien respecter les besoins du corps et à générer des dommages collatéraux…
Pourquoi décidons-nous de ne plus nous nourrir ? Pourquoi avons-nous besoin de nous nettoyer ?
Nous devons apprendre à nous séparer, à mourir à nous-même pour mieux renaître débarrassé de nos vieilles pensées, nos habitudes, notre routine, nos attaches.
Ne plus dépendre de l'extérieur nous permet de nous mettre en contact avec nos propres ressources, cela nous renforce dans notre capacité à survivre par nos propres moyens à tous les niveaux, dans la matérialité comme dans la spiritualité. Cela peut être un moyen de se retrouver pour celle ou celui qui aura passé sa vie à se négliger. Pour d'autres, cela peut être une thérapie qui permet de ne plus avoir peur de manquer. Dans tous les cas, l'acte de jeûner permettra de franchir un cap. Surtout pour nous qui n'avons plus d'obligations religieuses, le jeûne (et les pratiques qui s'en rapprochent : diètes, mono-diètes et autres jeûnes intermittents) nous offre la possibilité de nous reconnecter au divin qui est en nous. Jeûner serait-il le moyen de retrouver le chemin du jardin d'Éden, et de retrouver ainsi notre axe intérieur ?