

Sommaire

<i>Préface</i>	2
I - Préliminaires	4
La nutrition, une science exacte?.....	4
Pour mieux cerner la réalité: Des données essentielles à intégrer	6
Une attitude nouvelle	7
II - Considérations sur l'aliment	8
Un nouveau concept: l'alimentation dynamique	8
Une question préalable: pourquoi se nourrir?.....	9
Quelle alimentation choisir?	13
Information ou confusion?	14
III - Considérations sur l'être humain	17
Les sphères de l'individu à l'œuvre dans la nutrition	17
L'aliment est un tout, non un puzzle	18
La difficulté de prendre du recul et d'évaluer l'effet de la nourriture....	20
Regard sur l'alimentation – bref historique	22
Alimentation et constitution quadripartite de l'être humain	26
IV - Quelques indications pratiques	30
Le cru et le cuit	30
Cuisine et cuissons	33
Une cuisson reine	37
Approche des tempéraments	38
Les quatre goûts	45
Le végétarisme	48
V - Considérations finales	53

Préface

Le plat présentant de beaux légumes aux riches couleurs, la science nous a appris à le considérer avec un regard critique : "Quelles vitamines? Combien de calories? Quelle est la place de ce plat dans ma ration quotidienne?" Aussi juste soit-il, ce point de vue se révèle maintenant insuffisant car ce que nous mangeons n'est pas seulement un agencement complexe de molécules qui vont aller assumer leur rôle quantitatif et calorique dans l'entretien de notre corps. Ce dernier ne se réduit pas non plus à un ensemble de molécules régi uniquement par des forces physico chimiques. Comme l'organisme auquel elle est destinée, la substance de l'aliment est aussi porteuse de vie, de qualités, de relations multiples au monde et l'acte de manger est marqué par toute notre culture individuelle, sociale et historique. *"Cuisine et culture suivent des évolutions étonnamment parallèles"*, nous dit l'auteur.

La conscience moderne éprouve depuis plus d'un siècle le besoin de mieux comprendre la nutrition et ses effets sur la santé. Théories et publications foisonnent sur le sujet. Mais face à cette production prolifique, comment éviter les diktats des écoles et des chefs de file, et se réapproprier son mode d'alimentation, sa nourriture?

Joël Acremant propose un itinéraire qui, partant des acquis de la science nutritionnelle, s'appuie sur la réintégration de données essentielles à la compréhension de la nutrition et conduit à des observations ouvrant le chemin de l'individualisation. L'auteur ne tombe pas dans le piège de la sélection ni de la critique. Avec la notion "d'Alimentation dynamique" il nous affranchit d'une représentation fixiste des données.

D'autre part, il nous aide à opérer un retournement fructueux : passer des études sur la nutrition (qui ont leur intérêt) à la prise de conscience de notre propre rapport à l'alimentation - domaine souvent trop oublié. En conjuguant harmonieusement ces deux aspects, nous pouvons alors exercer notre liberté.

Nous saluons cette contribution au thème de la recherche individuelle, axe fort de l'action de l'APMA, un des thèmes de base de la collection "Conscience et Santé". La présente étude est tout à fait complémentaire de "La compétence du patient"¹ qui présente une série de témoignages révélant le rôle thérapeutique de la conscience de soi face à l'épreuve de la maladie.

Joel Acremant introduit avec bonheur un nouveau concept, celui de "*Chercheur en alimentation saine*" qui, pratiquant l'observation "sans crispation", affine sa rencontre avec l'aliment. Engagé et responsable, le *chercheur* est conscient que ses choix jouent également leur rôle pour ses proches, pour la société et pour l'environnement.

Chaque lecteur peut faire sien le titre de cette brochure "Ma relation à la nourriture" – à notre niveau, nous aussi, nous pouvons être des *chercheurs*.

Colette Pradelle,
Présidente de l'Association de Patients
de la Médecine Anthroposopique

1. Ce thème a été magistralement abordé par le Pr Nagel dans: **La compétence du patient dans la médecine moderne** - « *Que puis-je faire moi-même pour moi-même ?* » *Itinéraire d'un oncologue devenu patient - Témoignages de patients atteints du cancer* Annette Bopp, Delia Nagel, Gerd Nagel - Collection "Conscience et Santé" 2009 - APMA.

*À Jean-Michel Florin pour ses encouragements,
à tous les biodynamistes qui soignent la terre
pour les générations futures.*

Ma relation à la nourriture

Introduction à l'alimentation dynamique

I – Préliminaires

La nutrition, une science exacte ?

La situation d'abondance des pays riches est pleine de paradoxes. Les informations, les incitations à consommer véhiculées par les médias ont fini par créer un grand désarroi dans les consciences. Pris entre les mailles de l'esprit marchand qui s'est associé à une science désenchantée, l'individu peine à retrouver du sens aux actes les plus quotidiens. Comment connaître la réponse à la question pourtant centrale que chacun se pose un jour ou l'autre : de quoi et comment se nourrir ? D'autres bases de réflexion sont devenues indispensables.

La conception de la nutrition humaine telle qu'elle est présentée dans cette brochure se fonde sur des points de vue qui sont aujourd'hui trop peu utilisés. Est-ce une raison pour les mettre en doute ? Seule l'expérience personnelle est à même d'en valider ou non la pertinence.

Chacun peut observer, ressentir que l'habitude prise de limiter la nutrition au substantiel, (aux lois physico-chimiques) est une réduction de sa véritable dimension. Les conséquences en sont préoccupantes.

Toutes les facettes de la vie ne peuvent être comprises par la froide raison, par la manie de *définir* et de *compter*. S'il y a une manière mécaniste, schématique de voir le monde vivant, il y en a une autre empathique, intuitive, attentive, qui révèle les liens entre les

phénomènes. Goethe a montré, dans ses travaux scientifiques, qu'une telle voie existe et qu'elle porte des fruits. Celle-ci respecte l'ensemble, cherchant davantage à *caractériser* qu'à *définir* en des règles immuables valables pour tous. Ce serait faire preuve de mauvaise foi que d'affirmer que cette autre démarche ne peut être conduite avec la plus grande rigueur.

D'aucuns n'hésitent pas à qualifier ces deux courants scientifiques de masculin (conquérant, sûr de soi, expéditif...) et l'autre de féminin (intuitif, attentif, empathique...) et ils ont raison. Ceci étant, il ne s'agit pas d'opposer deux tendances mais de reconnaître que pour approcher la réalité, elles doivent exister de concert.

Si les sciences dites dures, aux résultats fiables et reproductibles, remportent de grands succès techniques et permettent des réalisations magistrales – certes avec quelques tâtonnements et accidents de parcours – ces mêmes sciences exactes ne suffisent pas à caractériser les processus vivants ni à en tirer les lois et les applications pratiques qui conviendraient. Pour le dire clairement, elles se révèlent souvent totalement inadaptées.

Bien des découvertes scientifiques ont une valeur indiscutable, les problèmes viennent d'une *interprétation* approximative de celles-ci. Cette interprétation sert ensuite de base idéelle à une utilisation tout aussi problématique. Le raisonnement qui aboutit, entre autres, aux organismes génétiquement modifiés le montre à l'évidence. Nombre de grands "découvreurs" seraient indignés de l'utilisation souvent mercantile de leurs travaux.

Il ne suffit pas seulement de manier des idées mécanistes comme cela se fait pour la cellule ou dans d'autres manifestations de la vie, pour en appréhender la réalité. Pour la nutrition humaine, le risque est important de rester prisonnier de l'idée très partielle selon laquelle l'homme serait une machine thermique qui doit être alimentée en carburant. Les choses se révèlent bien plus larges que ne le permettent les idées rigides. Quelques penseurs le reconnaissent: "*Lorsqu'en biologie nous qualifions certains processus de vitaux, l'idée de la vie est consciemment présupposée (...) ce que nous dénommons vie n'a pas été découvert par les biologistes* ⁽¹⁾."

Si les lois d'un mécanisme ou d'une machine peuvent être clairement connues et utilisables, c'est parce que l'ensemble de ces lois a été mis en œuvre par le concepteur, et que cet ensemble se trouve ensuite "contenu" dans la structure même du mécanisme ou de la machine. Qu'il suffise de prendre l'exemple d'une chaudière. Dès que son organisation, sa construction interne est connue, il est aisé d'en tirer des conclusions fiables, de trouver les solutions quant à ses besoins et ses performances, et bien sûr à ses dysfonctionnements.

Pour mieux cerner la réalité : des données essentielles à intégrer

Il conviendrait donc de différencier le plus possible ce qui appartient au monde inanimé et au monde animé, lequel est pénétré de forces de vie, comme la nutrition humaine. Ensuite il faudrait s'ouvrir aux phénomènes du monde vivant et tendre vers une démarche globale.

Qu'en est-il d'un organisme ? Les lois qui sont à l'œuvre se montrent alors bien plus difficiles à définir et à maîtriser. Pourquoi ? Parce qu'elles dépendent de facteurs intérieurs *et* extérieurs bien plus nuancés : de l'environnement, du sol, du cours de l'année, etc. À fortiori quand il s'agit de la nature humaine puisque ces lois s'étendent alors à l'hérédité, au caractère individuel, au projet de vie, etc.

Toute une science alimentaire est donc construite sur le sol plus que fragile du postulat de l'organisme standard, comparé à une machine. C'est une idée confortable pour l'intellect, mais dans la pratique, c'est une illusion. Par exemple, avec le même régime alimentaire les uns prennent du poids, les autres non. Ou bien encore, les agriculteurs dans les pays pauvres peuvent fournir de grands efforts physiques avec une ration alimentaire bien inférieure à nos normes diététiques. Les exemples sont légion.

Tout chercheur sincère ressent donc ce malaise, cette tension entre les certitudes que l'on voudrait lui imposer, et la globalité de son être qui lui murmure d'autres réalités. Il se sent écartelé entre une somme de règles, d'injonctions souvent contradictoires qui visent toutes à orienter sa consommation mais tronquent l'espoir d'une vraie liberté. Liberté de moins consommer, de préserver sa santé. Il sortira de ce dilemme en commençant à réinterroger l'*image* de l'homme à table telle qu'elle est habituellement cultivée, sans oublier de revoir ce qui fait la valeur d'un l'aliment.

Le mangeur lucide peut ainsi prendre conscience de plusieurs composantes :

En premier lieu, la substance alimentaire à elle seule (comme on la trouve par exemple dans les conserves qui ont perdu leur qualité vitale) ne peut suffire à le nourrir, elle doit encore, pour constituer une véritable nourriture, contenir des qualités « subtiles » indispensables : fraîcheur, saveurs, parfums.... Autant de forces de vie. Pensons aux personnes telles que les navigateurs ou encore aux cosmonautes qui, par le manque prolongé d'une nourriture fraîche et vivante, peuvent connaître de réels problèmes de santé.

Le mangeur n'est donc pas seulement un être corporel, mais il est aussi un être doté d'un dynamisme interne qu'il doit entretenir, d'une âme qui *ressent* et désire, et d'un esprit qui *pense* et qui aspire à mener à bien son projet de vie.

Une attitude nouvelle

L'homme est certes relié au monde par ses sens, par la connaissance qu'il possède des sciences de la nature, mais il l'est aussi et surtout par la totalité de son être, il s'interroge.

C'est la raison pour laquelle l'attitude modeste et pourtant décidée du « chercheur » nous semble souhaitable. Le chercheur sincère se caractérise par le fait qu'il réfléchit, expérimente, tient au principe de la nuance et s'oblige à voir les choses de différents points de vue. Il est sans cesse en mouvement.

Les propositions exposées dans cette brochure doivent être considérées dans cet esprit de recherche et n'ont donc, en aucune manière, un caractère de dogme. La liberté du lecteur est laissée intacte. La question de l'alimentation humaine est encore ouverte et pleine d'avenir. Bien des signes actuels montrent qu'il y a encore tellement d'idées inabouties, à reprendre, à reconsidérer, dans la plupart des cas, complètement.

Le lecteur comprendra donc qu'un certain nombre de ces idées sur l'alimentation soient, dans une intention pédagogique, examinées sous plusieurs angles et à plusieurs reprises.

II - Considérations sur l'aliment

Un nouveau concept : l'alimentation dynamique

L'alimentation dynamique ou *dynamique de l'alimentation* cultive un mode de pensée qui concerne non pas seulement le corps, mais aussi la globalité de l'individu, c'est-à-dire corps, âme et esprit, vus dans leurs interrelations ainsi que dans l'unité qu'ils constituent. Elle ne mène pas à une opposition, mais à un élargissement de la diététique contemporaine.

Cette idée de globalité de l'individu est au centre de la science spirituelle ou anthroposophie. Son fondateur, Rudolf Steiner (1861-1925) philosophe et homme de sciences autrichien en fut l'initiateur. Chargé de la publication des œuvres scientifiques de Goethe, il en prolongea les investigations. Avec l'anthroposophie, il proposa des applications pratiques dans des domaines aussi variés que l'agriculture (biodynamie), l'alimentation, l'architecture, la médecine, la pédagogie, les arts parmi lesquels l'eurythmie (art du mouvement), le développement spirituel, la christologie...

Dans son œuvre écrite et la transcription de quelques 6000 conférences (qui composent plus de 300 ouvrages), c'est à de nombreuses reprises qu'il évoque la question de la nourriture.

Deux ouvrages reprennent ses conférences uniquement consacrées à l'alimentation : *Alimentation et santé*, et *Alimentation et vie spirituelle*, (ÉAR, 1994, 1996).

En 1950 le Dr Rudolf Hauschka, créateur du laboratoire pharmaceutique Wala et des produits cosmétiques qui portent son nom fit paraître dans la même démarche son *Cours d'alimentation*, (traduction française privée, en attente de publication). Cette approche, très pédagogique, se base notamment sur la loi - *élargie* par la conscience moderne - des tempéraments.

En 1975, le Dr Gerhard Schmidt publia une synthèse magistrale de toutes les indications de Rudolf Steiner à ce sujet : *Dynamique de l'alimentation*, Tome 1, Triades, 2001. Et le Tome 2, *Alimentation dynamique*, Triades 1981.

Il faut encore signaler de nombreux écrits, livres et articles rédigés en langue allemande par des collaborateurs ; seule une petite partie est traduite en français.

C'est dans le but de faciliter l'accès aux propositions de l'alimentation dynamique que l'auteur de cette brochure a fait paraître en 2002 sa propre contribution : *Se nourrir aujourd'hui - vers une nouvelle conscience des choix alimentaires*, Novalis, nouvelle édition au format de poche 2009. L'auteur utilisant dans cet ouvrage la notion renouvelée des tempéraments insiste sur la relation que chacun entretient avec sa nourriture et propose en outre des indications pratiques pour le travail culinaire.

C'est encore dans ce but que cette brochure a été rédigée : faire connaître à un public plus important une autre approche, sereine, de l'alimentation saine qui puisse apporter des informations sans contraindre. L'alimentation dynamique ne donne pas de prescriptions, mais cherche à élargir la conscience quant aux choix alimentaires que nous faisons. Autrement dit, elle encourage à se sentir *concerné* par son alimentation.

Le texte qui va suivre est donc une incitation à renouveler ses points de vue, à donner quelques moyens pour que chacun saisisse mieux sa relation particulière à la nourriture, tout en renvoyant le chercheur en alimentation saine, qui le désire, à des ouvrages ou articles aux contenus plus approfondis.

Enfin, précisons que l'alimentation la plus saine ne peut conduire, à elle seule, au plein épanouissement de l'individu ; il convient aussi de tenir compte de toutes les autres nourritures qui, au-delà du corps, s'adressent au cœur et à l'esprit - qu'elles soient naturelles (air, lumière, lien à la nature...), culturelles, sociales ou spirituelles. Sans négliger l'état d'esprit dans lequel se trouve le mangeur !

Une question préalable : pourquoi se nourrir ?

Celui qui veut approfondir cette question se rendra vite compte que les réponses données par la science actuelle sont pour le moins incomplètes, nous en voulons pour preuve, par exemple, que dans les pays riches elles conduisent surtout à la suralimentation et à son cortège de maladies d'époque. Rappelons, au passage, que toute une partie de

l'humanité n'a pas accès à la surabondance et se contente d'un seul vrai repas par jour. Ce qui pourrait inciter à une quête de nature morale. La compréhension du *pourquoi* permettrait d'éviter bien des erreurs, et constituerait une base solide pour s'occuper du *comment* se nourrir.

S'agissant du pourquoi, les choses semblent simples lorsqu'on se réfère par exemple aux raisons données par l'organisation mondiale de la santé (O.M.S.) pour qui l'homme demande à son alimentation de :

- ✓ le maintenir en bonne santé
- ✓ lui permettre de travailler avec un rendement satisfaisant
- ✓ pérenniser la race.

Or dans les pays développés, il n'est pas certain que l'ensemble des qualités propres à une alimentation saine soient présentes.

Qu'est-ce à dire ? Le premier besoin ne consiste pas seulement en substances pour lesquelles on fait tant de cas. Que deviennent-elles ? La plus grande partie de celles-ci est éliminée. L'organisme n'en garde qu'une partie très réduite. Le maintien de la vie corporelle pourrait se faire avec un apport négligeable. Le Pr Trémolières (1913-1976), un des fondateurs de la diététique en France, s'est clairement exprimé à ce sujet⁽²⁾. Mais alors comment comprendre cet appétit qui dure toute la vie ?

Le fait de manger entraîne tout l'organisme à se confronter à des substances qui lui sont étrangères. La digestion consiste avant tout à détruire l'aliment, à le réduire à néant, pour que le métabolisme puisse ensuite en extraire les forces. Rien d'étranger ne doit demeurer dans l'organisme... sous peine d'indigestion. La substance alimentaire est le moyen par lequel l'*activité* digestive se met en mouvement de différentes façons, d'abord dans la bouche, ensuite dans l'estomac et finalement dans l'intestin. Cet éveil de tout le métabolisme n'est pas vain, il fait naître en nous le désir d'agir et de travailler. Cette activation sera d'autant plus dynamique que les aliments résistent. C'est-à-dire lorsqu'ils sont vivants ! Un langage moderne dirait quand ils sont riches en « informations ».

Toute la vie terrestre consiste en une affirmation de soi. Observons comment celle-ci s'opère déjà par la vie des sens par lesquels nous intériorisons des éléments du monde environnant. Nous les interprétons,