

Méditation végétarienne sur l'alimentation moderne

Claude Gagnon



**Troisième année
septembre 2007**

Méditation végétarienne sur l'alimentation moderne

La civilisation occidentale est tributaire, dans ses moeurs, de plusieurs cultures antiques, telles la juive et la grecque, qui tantôt se composent et tantôt s'opposent. Et il y a des racines plus profondes encore, qui sont communes à plusieurs cultures de l'Antiquité. Par exemple, le calendrier et l'astrologie d'origine chaldéenne orientent beaucoup de rites et de médecines depuis les temps anciens. Dans cet axe des origines, de multiples influences occultes, c'est-à-dire inconnues, marquent encore notre alimentation dite moderne.

Avec le décalage des siècles et des millénaires, notre conduite souvent s'embrouille de références magiques ou insensées. Nous croyons encore par exemple qu'il nous faut manger certaines substances comme la mélasse pour satisfaire notre besoin de fer et notre désir de force, mais nous ne croyons plus pour autant aux vertus aphrodisiaques du cuivre. Pourtant, on a longtemps cru que Vénus était présente dans le persil, par l'intermédiaire du cuivre, comme Mars semble l'être dans les épinards. Quoiqu'il en soit, le persil contient autant de fer que de cuivre (respectivement .016 et .015 parties par milliards); nous pouvons donc manger nos taboulés en toute quiétude; nous ne croyons ni à Mars ni à Vénus et, de toutes manières, nous ne consommons pas ou peu d'épinards amers et plus beaucoup de mélasse; tout ça est trop amer!

Les astres dans le ciel comme les métaux dans nos assiettes influencent pourtant nos humeurs. Nous oscillons sans le savoir entre le déterminisme astrologique et le déterminisme alimentaire. Les journaux reproduisent fidèlement cette oscillation: après la météo et l'horoscope on peut lire une chronique culinaire contenant des prescriptions sur les tendances actuelles dans l'alimentation. Le seul aspect, hélas, de cette conduite culturelle généralisée, c'est son incohérence: nous vagabondons d'un type d'alimentation à un autre, mangeant chinois un soir, déjeunant à l'anglaise et louchant à l'européenne. Nous migrons compulsivement d'un type alimentaire à un autre, en croyant bien fermement que ce donjuanisme gastronomique n'aura aucun impact sur notre organisme et encore moins sur nos humeurs ou notre façon de penser. Nous ne croyons plus, contrairement à la rémanence encore présente dans plusieurs cultures de l'Orient, que l'on devient littéralement et substantiellement ce que l'on mange!

Pourtant, dans le *Larousse gastronomique* (Librairie Larousse, 1960), encyclopédie classique et vivante de notre alimentation occidentale, les philosophes réunis par Courtine rapportent l'essentiel de l'histoire de cette alimentation et de sa frange imaginaire. Selon un docteur suédois, la viande de boeuf donne de l'audace mais la viande de mouton rend mélancolique et la viande de porc, pessimiste. Pour avoir de l'esprit, les oeufs sont souverains et pour conserver la mémoire, rien ne vaut la moutarde. Mais voulez-vous vraiment développer votre esprit, alors mangez des noix, des amandes et des figues sèches, alors que vous alourdirez cet esprit si vous mangez trop de pommes de terre, etc. Voilà notre problème formulé ici. Il consiste moins à manger n'importe quoi qu'à manger

de tout sans croire à rien alors que l'alimentation traditionnelle, aussi bien orientale qu'occidentale, s'articulait sur les vertus des aliments.

Le «mélange» alimentaire

Notre monde de consommation moderne nous a plongé dans un mélange alimentaire multiculturel, une véritable poutine aux variantes toutes plus indigestes et insignifiantes les unes que les autres. Nous avons l'estomac bariolé. On pourrait objecter que les règles formulées par le docteur suédois sont farfelues parce qu'invérifiables. Pourtant, nous savons que le magnésium et le potassium sont des éléments chimiques fondamentaux pour la vie; la potasse comme engrais est aussi cruciale dans l'histoire de notre alimentation que la roue comme module dans l'histoire du transport. Pourtant l'alimentation n'a qu'une connotation de vie pratique et est rarement considérée dans sa profondeur civilisatrice ou avilissante.

La chimie alimentaire vagabonde pourtant dans les méandres de l'alchimie de nos humeurs. La vieille théorie humorale est disparue de notre médecine, abandonnant les quatre tempéraments de la science antique (sanguin, lymphatique, bilieux et mélancolique) aux taxonomies des psychologues modernes qui ont oublié les corps. À l'heure présente, nous sommes perdus dans les dédales d'un buffet de mille et un plats réchauffés à la vapeur; notre assiette contient un combo complexe, un amalgame alimentaire qui ne produira jamais une harmonie gustative et nutritive. Nous mangeons réchauffé, précuit ou «éclaté». Et nous digérons fort mal ce cirque alimentaire (les publicités de médicaments stomachiques occupent la deuxième place derrière les publicités d'automobiles à la télévision américaine). À preuve de cette errance alimentaire et nutritionnelle, nous prenons de plus en plus de poids (l'obésité est la deuxième cause de maladie après les problèmes cardiaques aux U.S.A.). Serai-il aussi possible que nos humeurs saugrenues et cyniques des temps modernes, viendraient en partie de cette alimentation sans foi ni loi qui est la nôtre?

Les rares modèles végétariens occidentaux

On rapporte que les philosophes épicuriens de l'Antiquité grecque, estimaient que les sages devaient être végétariens. Nous nous souvenons aussi de cette secte de végétariens marginaux évoquée dans *L'Utopie* de Thomas More. Le père de l'humanisme moderne explique pourquoi ce ne sont que les esclaves qui sont bouchers: «on emporte les bêtes tuées et nettoyées par les mains des esclaves, car ils (les Utopiens) ne souffrent pas que leurs concitoyens s'habituent à dépecer des animaux, craignant qu'ils n'y perdent peu à

peu les qualités du coeur qui sont le propre de l'humanité» (Livre second). À la fin du même livre, le philosophe More relie étrangement la non consommation de viande au célibat: «Ils sont répartis en deux sectes. L'une est celle des célibataires qui renoncent totalement et aux plaisirs de l'amour et à la consommation de la viande, parfois même de tout ce qui vient des êtres vivants, répudiant comme nuisibles tous les plaisirs de la vie présente...» Ici, la viande n'est plus reliée à l'agressivité mais plutôt à la dégustation de la vie animale de la façon la plus littérale. L'ami d'Érasme pense donc que la viande peut exciter aussi bien à la violence qu'à l'hédonisme.

Mais on pourrait prendre la défense de l'humaniste anglais en rappelant que les Utopiens, s'ils ne sont pas hédonistes, ne sont pas moins épicuriens au sens propre du terme. Ne voient-ils pas dans le plaisir «l'élément essentiel du bonheur»? En Utopie, il y a chaque soir de la musique et des desserts, on brûle aussi des encens et des parfums. Le végétarisme en occident, contrairement à ce qui s'est passé dans le sous-continent Indien, a toujours été un phénomène marginal se justifiant toujours plus ou moins par l'argument de la compassion pour les animaux et par la part d'agressivité et de morosité présente dans l'organisme humain qui consomme la substance animale. Aujourd'hui, des arguments économiques réactivent la pertinence de l'alimentation végétarienne dans une perspective communautaire; nous savons désormais que les céréales nécessaires pour nourrir les animaux abattus et mangés par les occidentaux suffiraient à nourrir la totalité de la population mondiale. L'argument de la santé s'ajoute au menu: le taux de cholestérol est nettement inférieur chez les végétariens.

Le modèle moderne du végétarisme modéré

Les arguments en faveur du végétarisme vont en augmentant dans notre histoire humaine et devraient être considérés en dehors de tout déterminisme instinctif. Aujourd'hui, certains végétariens pratiquent leur art de manger suivant le mode dit MOOT (*Most of the time*); on ne peut tout de même les accuser de fanatisme ou les soupçonner d'être victimes de déterminismes archaïques. Et puis, un «végétarisant» à la mesure de ses moyens a lui aussi le droit de justifier sa compassion envers les animaux qu'il ne veut pas abattre et les humains qu'il veut aider à nourrir.

Le végétarisme semble rattaché à une philosophie des valeurs présente dès l'Antiquité grecque et de plus en plus répandue dans notre culture actuelle. L'apparition d'une véritable gastronomie végétarienne moderne a fait taire définitivement les hédonistes du grill; les végétaux, céréales et légumineuses sont la réponse à l'indéterminisme des valeurs nutritionnelles comme à la monophagie. Lentement mais sûrement, les végétaux ont reconquis un espace appréciable dans l'assiette de nos gourmets et de nos diététistes. Les fruits et les légumes sont plus que jamais au sommet des consommations exotiques et non moins nécessaires à notre équilibre: ils occupent les deux pôles de notre santé et de notre plaisir gourmand. Il n'y a donc aucunement besoin de prendre longuement leur

défense. Fruits et légumes infiniment variées nous séduisent déjà lorsque nous les cueillons ou les achetons au marché. Par ailleurs, les effets bénéfiques multiples des fruits et légumes sur la santé sont aujourd'hui connus et en violente opposition avec le contenu de nos assiettes coutumières. Moins qu'une guerre entre l'animal et le végétal, il s'agit désormais d'inverser les proportions de l'un et de l'autre dans nos assiettes si nous voulons améliorer notre santé et prolonger la qualité de notre vie. Cette inversion des proportions du végétal et de l'animal dans l'assiette résoudrait non seulement nos santé individuelles mais contribuerait largement à atténuer les méfaits de la surconsommation massive de viande dans le monde. Il est inadmissible que le commerce largement excédentaire de la viande soit, avec les industries pharmaceutique et militaire, parmi les fléaux constituant le déséquilibre des ressources de notre civilisation moderne.

Péroraison

L'ensemble de ces éléments positifs montre à l'évidence que la définition qui fait du végétarien d'abord un «non mangeur» de viande est fausse et essentiellement négative. Un végétarien mange tous les genres d'aliments de base que sont les fruits, les légumes, les céréales et les légumineuses. Son assiette est déjà pleine et fort variée. Appliquons la même définition négative au carnivore défini comme une personne qui, dans les faits, ne mange pas grand chose d'autre que sa viande; peu de laitues, pas de crudités en général, pas de céréales sauf en tranches blanches rôties, rejet du soja, rare consommation de légumineuses, rejet évident de toutes espèces d'algues, de plusieurs légumes verts à feuilles, etc. Si le végétarien et le carnivore étaient définis par ce qu'ils ne mangent pas, c'est le carnivore qui serait assurément le grand perdant devant le riche et somptueux buffet offert par Dame Nature à notre espèce supposée omnivore.

Claude Gagnon