



Thierry *Lebruman*

Thérapeute **Psychanalyste**



06 62 11 21 61



lebrumanthierry@gmail.com



9 impasse du gouarh 56450 Surzur

La sobriété alimentaire



« Bien manger » doit évoluer dans un objectif de durabilité qui suppose des systèmes agro-alimentaires efficents et cohérents mais aussi plus sobres.

La sobriété alimentaire implique de repenser la façon dont nous nous approvisionnons, cuisinons, composons nos menus et gérons nos déchets.

Cette sobriété alimentaire exige des mutations politiques, économiques, sociales et organisationnelles de sorte à faire comprendre la sobriété alimentaire comme une source de « bien manger ».



Thierry Lebruman

Thérapeute Psychanalyste



06 62 11 21 61



lebrumanthierry@gmail.com



9 impasse du gouarh 56450 Surzur

Il convient donc de donner du sens à cette expression afin que chacun dépasse ses définitions plus ou moins court-termistes et souvent égo-centrées pour se focaliser sur au moins un point commun du « bien manger » : le plaisir, qu'il soit sensoriel, social ou esthétique.

Le plaisir en alimentation peut résulter de pratiques sobres :

- aller au marché à pied ;
- cuisiner des légumes de saison.

Cela dit, nous savons qu'il existe aussi une sobriété alimentaire subie liée à la précarité économique dans le cadre de laquelle il est difficile de concevoir l'alimentation comme un plaisir...

L'intention d'adopter des pratiques alimentaires sobres ne se concrétise pas toujours dans les faits parce que la sobriété contrarie souvent notre représentation du plaisir en alimentation. Il nous faut/faudra donc nous extraire d'un modèle alimentaire courant fondé sur l'abondance, le prestige et l'immédiateté.

Il nous faut/faudra rendre désirable la sobriété alimentaire en l'articulant à l'idée d'un plaisir dans la modération, favorable pour soi (santé) et pour les autres (santé, économie) et bien sûr pour les générations futures et l'environnement...

Cette éthique du plaisir, tout à fait comparable à celle d'un philosophe grec de l'Antiquité, Epicure – 341 – 270 av notre ère-, accorde une place centrale aux sensations corporelles, incontournables dans « le bien manger » et l'apprentissage d'un arbitrage entre les besoins en fonction du plaisir procuré.

Cette modération n'est pas innée, elle s'acquière en apprenant à distinguer nos besoins essentiels, sources de plaisirs pérennes, de nos



Thierry Lebruman

Thérapeute Psychanalyste



06 62 11 21 61



lebrumanthierry@gmail.com



9 impasse du gouarh 56450 Surzur

besoins superflus dont la satisfaction procure un plaisir immédiat mais qui peut s'avérer excessif et nuisible (« Rien de trop » Delphes).

Apprendre la modération par « le faire »

Dans notre contexte de crise climatique, le plaisir du « manger bien » passe par une prise de conscience des conséquences écologiques de notre alimentation.

Adopter un mode alimentaire sobre, c'est l'expérimenter et apprendre à y trouver du plaisir. Parallèlement, il serait nécessaire que les pouvoirs publics et les entreprises renforcent nos connaissances en nutrition, en écologie, en éco-environnement, mais aussi nos motivations et nos capacités à faire des choix alimentaires sobres et incitent à les mettre en œuvre, « le faire », à travers la relance des activités de cuisine des aliments bruts et frais plutôt que d'acheter des plats préparés.

L'accès au plaisir individuel du « manger bien/bien manger » est lié à la satisfaction de celui des autres selon un principe de réciprocité : l'harmonie sociale, l'égalité et l'inclusion pourraient alors s'exercer aux seins de jardins, d'épiceries solidaires, de plates-formes de partage alimentaire trop peu nombreux aujourd'hui...

Déjà, Epicure, proposait aux commerçants, producteurs et consommateurs, ce principe de sobriété comme une source de ré-enchantement des expériences alimentaires, « d'un bien manger » durable au plan individuel et collectif.