



Le labyrinthe sans faim

par Nadia Hamam

Diététique, biologique, macrobiotique, végétarisme, végétalisme, crudivorisme, instinctothérapie, phytothérapie etc. A nouvelle époque, nouvelles mœurs et nouveau vocabulaire. Autant de propositions diverses, parfois contradictoires, souvent radicales. Comment trouver notre chemin parmi toutes ces informations ?

De la découverte...

De nombreuses démarches et théories nous sont proposées pour *détoxifier* le corps, l'alléger en graisses, lui économiser de l'énergie, lui éviter la surcharge en éléments indésirables (matières raffinées, chimiques voire toxiques). Gélules et compléments alimentaires divers, cures d'argile, d'eau de mer, en passant par quelques champignons magiques (Kombutchai, shita-ke) sont autant de petits secrets, astuces, recettes qui s'échangent au gré des petits maux dont on se plaint entre amis.

Mais prenez garde ! On entre dans l'attention alimentaire comme on entre en religion. On vous jure sans appel l'efficacité de telle méthode, de telle technique, de tel régime. On vous donne des arguments et des exemples en vantant les mérites, et des contre-exemples diabolisant les autres modes d'alimentation.

Pourtant, vous avez bien vu le teint gris cendré de cette femme qui mange macrobiotique depuis 15 ans ; vous l'avez bien observée du coin de l'œil mâcher son riz complet le regard vide et les mâchoires serrées. Mais vous avez aussi vu Sophie, elle aussi macrobiotique depuis un bail, les yeux pétillants et les joues roses, toujours le rire dans le ventre et les narines frémissantes. Vous avez entendu parler de ces cures d'urine au réveil, des bains de siège à l'eau froide, ou de parties plus intimes encore. Vous êtes

allés jusqu'à faire l'expérience sur une semaine, un mois, un an ou plus. Des ballonnements aux chutes de cheveux, des vertiges aux nausées, des sensations de froid à la faim constante de vos débuts en *détoxication*, vous avez vaillamment poursuivi et dépassé les premiers inconforts pour ressentir les bienfaits certains de votre nouvelle alimentation : une légèreté insoupçonnée, une disponibilité énergétique plus grande, des papilles gustatives plus sensibles : *Comment ai-je pu manger ces bonbons et ces gâteaux aux sucres si agressifs ?* ou encore : *Maintenant je dilue mon jus de fruits frais à l'eau car je ne supporte plus la concentration de sucre, etc.*

... à l'illusion du nouvel ordre

Ca y est, vous êtes rentrés dans un nouvel ordre... qui peut rapidement se transformer en labyrinthe. Parmi les différents écueils qui vous attendent, l'intégrisme est certainement le plus pénible parce qu'il vous enferme, vous coupe de vous-même et des autres ; intégrisme du mélange, du bio, de la viande, de l'équilibre, du gras, du sucre, de la quantité entre autres. J'ai même découvert des théories donnant l'alimentation comme unique fonction de l'éveil et de la libération de l'âme du cycle du Samsara. Dieu qu'il serait fantastique si, en mangeant deux bols de riz par jour, j'étais certaine d'atteindre l'Ultime ! Les petits enfants d'Éthiopie seraient alors depuis longtemps des



*Il est essentiel
de clarifier notre
rapport à la nourriture,
ne serait-ce que pour
nous éviter la création
de nouveaux maux*

grands maîtres... vous excuserez cette référence d'un mauvais goût certain, peut-être légèrement plus amère que celle de l'illumination est dans l'assiette. Certains répondront à juste titre : "Mais que faites-vous de cet état de bien-être, de légèreté, d'éveil progressif qui naît d'une alimentation saine?". Oui, pour l'avoir expérimenté depuis des années, cet état existe, et ne peut être nié ou déprécié. *Ces guérisons miraculeuses?* Oui, elles existent, et sont mêmes plus nombreuses que l'on ne peut l'imaginer. Cependant, ces deux énormes carottes sont le prétexte à de trop grossières méprises et déformations, ouvrant la porte à des enfers insoupçonnés - nos certitudes... - qui nous empêchent de semer les graines d'une réelle hygiène alimentaire, avant d'en récolter les fruits. Comme partout, ce sont l'amalgame et la confusion qui sont dangereux. Il est essentiel de clarifier notre rapport à la nourriture, ne serait-ce que pour nous éviter la création de nouveaux déséquilibres, sinon la déviation des maux mêmes que nous fuyons par le contrôle alimentaire.

Par exemple, la macrobiotique est extraordinaire dans le sens où elle propose une recherche d'équilibre de l'assiette alimentaire suivant l'état Yin-Yang du corps du mangeur. C'est une recherche vivante. Beaucoup d'adeptes de cette voie se rigidifient cependant dans un mode d'alimentation frugal, triste et contrôlé. Le père de la macrobiotique, M. George Oshawa, avait une conception très libre de l'alimentation; il aimait aussi à dire que lorsque nous passons devant une pâtisserie et que l'on a envie d'un gâteau en vitrine, eh bien, autant se l'offrir et le goûter, car sur le plan énergétique, nous l'avons déjà mangé. Que s'est-il passé entre l'émission du message et sa réception? Cette générosité et cette souplesse face à nos envies n'empêchent en rien la rigueur que nous pouvons cultiver dans la recherche, la reconnaissance et la définition de nos envies et besoins. L'appétit, l'envie, la faim, la soif, le plaisir, la satisfaction, être rassasié, avoir besoin de, être en carence, tous ces termes n'incarneront leur sens propre que le jour où nous déciderons d'écouter le principal concerné : ce corps d'os, de chair et de sang, de besoins et d'excès, d'envies et de peurs, de joie et de colère, de souvenirs et d'aspirations plutôt que cet amalgame pensé de vitamines, minéraux, protéines, glucides, protides, magnésium, fer etc. auquel nous le réduisons trop souvent.

Le contrôle mental, torture silencieuse du corps

Un contrôle mental trop fort peut paralyser la spontanéité du système neuro-végétatif; il y a alors contradiction entre des demandes de l'organisme et des pen-

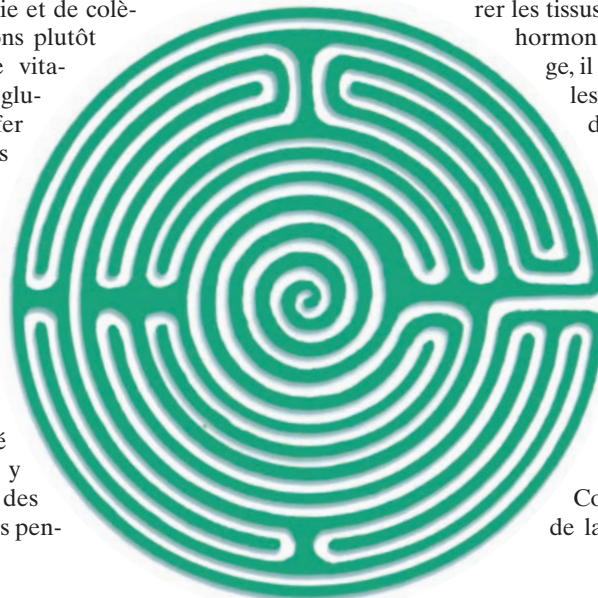
sées conscientes imposant des directives voilant les messages du corps. C'est comme si une personne pensait et dirigeait en permanence sa respiration! Je vous renvoie à la fameuse publicité : *Moi, c'est simple, je mange avec ma tête.* Quoi de pire, pour une organisation aussi subtile, extraordinaire que le corps, oui, notre corps, qui est, bien plus que notre véhicule, notre propre reflet dans la matière, quoi de pire que d'être gouverné par de grossières pseudos lois intellectuelles et radicales extraites de compréhensions limitées ou d'un mimétisme maladroit de son propre fonctionnement, alors qu'il a la simple capacité de dire ce dont il a besoin, au moment où il en a besoin, pourvu qu'on prenne la peine de s'écouter, de se sentir, de s'observer sans vouloir à tout prix enfermer des signaux ponctuels de conservation d'un équilibre intérieur délicat, car en changement constant, dans des lois partielles définitives.

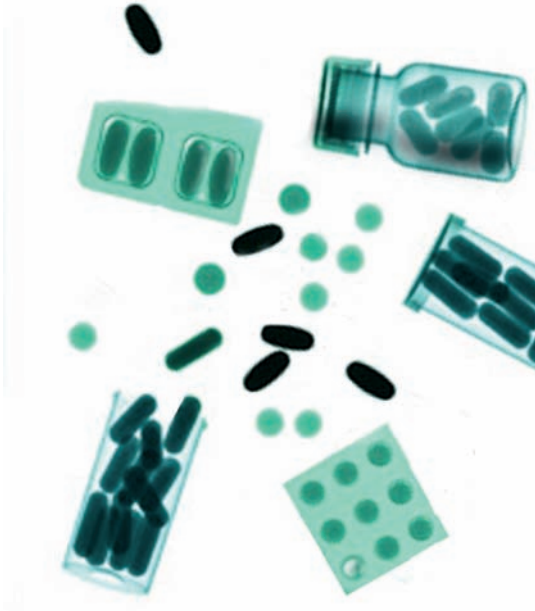
Le corps : une entité autonome qui a besoin de disponibilité et de liberté pour assurer ses fonctions vitales

Le corps est un espace et un volume intérieurs. Il est en fonctionnement permanent. Il est autonome. Il sait ce qu'il a à faire, et dans quel ordre procéder, pourvu qu'il ait le temps et la liberté de le faire. Il gère les repas, apports extérieurs d'énergie, qui lui demandent une bonne partie de son temps pour transformer et assimiler, évacuer ce dont il n'a pas besoin et stocker éventuellement ce qu'il n'a pas le temps de gérer. Pendant la digestion (quelques heures pouvant s'étendre à plus d'une journée si le repas est trop riche), le corps ne peut que répondre aux sollicitations extérieures impérieuses, procédant à une sélection plus rigoureuse que nous ressentons par exemple par une fatigue et une lassitude, envie de sieste après un repas riche. Il n'a plus le temps de faire le ménage, purifier le sang, éliminer les éléments surchargeant son fonctionnement comme les toxines ou les cellules mortes, réparer les tissus, fabriquer et harmoniser son cycle hormonal. Lorsque le corps est en surcharge, il peut être comparé à une maison où les habitants ne savent plus où donner de la tête. Le corps n'obéit pas à la loi du plus - plus je mange, plus je suis en bonne santé -, mais à la loi du Juste.

La maladie commence avant la déclaration du symptôme

Lorsque le corps est intoxiqué, en surcharge, il y a une congestion. Congestion du foie, des muqueuses, de la lymphe etc. Notre esprit devient





Le corps n'obéit pas à la loi du Plus, mais à la loi du Juste

aussi pâteux que nos humeurs. Notre jugement est moins aiguisé. Nous sommes déjà un peu malades, mais nous nous en rendons rarement compte. Nous confondons la maladie et le symptôme. Par exemple, la veille d'avoir une angine, nous croyons être dans un état normal. En réalité, nous sommes déjà malades, dans le sens où le terrain est en déséquilibre, en surcharge.

Sans le savoir, nous sommes moins attentifs, plus susceptibles et sujets à des émotions incontrôlées, légèrement dépressifs. Notre énergie est occupée. Préoccupée. Nous ne sommes pas disponibles. Ensuite, nous nous sentons fatigués. Nous sommes frôlés par l'idée de la maladie. C'est l'étape où le corps commence à se concentrer sur un déséquilibre trop important pour être négligé plus longtemps. Cette concentration se fait au détriment des autres priorités de l'organisme. Lorsque les symptômes se déclenchent enfin, en réalité, le corps, lui, est déjà en action. Il existe un décalage permanent entre la perception que l'on croit avoir du corps et l'état naturel immédiat de celui-ci. Je vous propose de trouver le chemin pour rétablir le lien entre l'état de notre corps et la perception que nous en avons, pour avoir les vrais moyens de cultiver l'équilibre. Transformons-nous en météorologues de nous-mêmes. Ou plutôt retrouvons la science intuitive du temps et des saisons du paysan travaillant sa terre. Écoutons nos flux. Nos sensations, nos réactions, nos manifestations. Créer et prendre soin de l'espace. Nous pouvons même y prendre plaisir. De l'espace pour que corps fasse ce qu'il a à faire pour rétablir l'équilibre. C'est ça, l'hygiène alimentaire : se mettre au diapason avec notre corps. C'est lui, la porte et la clé, le guide et le chemin. Non l'alimentation.

■ N.H.

Au sommaire dans notre prochain numéro :
La nourriture sacrée : l'appétit, miroir et fil d'Ariane vers soi

Liens GTao

- GTao N°1 : La diététique chinoise, pourquoi ? P. 28
- GTao n°3 : L'emploi des aliments, P. 28
- GTao n°4 : La règle des contraires, P. 38
- GTao n°5 : Les 5 saveurs et leurs effets, P. 36
- GTao n°14 : Revue de presse spéciale OGM P. 61 et 67

www.generation-tao.com