

Vers une Conscience Diététique

Les raisons pour lesquelles les praticiens se tournent vers la MTC ne sont pas que médicales. Le choix de valeurs porteuses de sens.

par Jérôme Ravenet

Dans la Chine traditionnelle, on conseillait au vrai médecin de ne prescrire de remède qu'après toutes les tentatives diététiques. Manger bien pour bien se porter : à la fois préventive et curative, la diététique est ainsi plus qu'un simple auxiliaire de la pharmacopée ou de l'acupuncture ; elle est par elle-même un moyen de prolonger la vie, de préserver ou de recouvrer la santé. Les scandales récents de la grippe aviaire et de la Vache Folle ont renforcé le souci d'une alimentation plus saine et l'intérêt du public pour une diététique naturelle, préoccupée du respect de la santé. Mais la diététique énergétique est une science délicate qui ne peut se satisfaire de conseils généraux pour nous mettre en garde contre les fours à micro-ondes, les surgelés, le café, les laitages, les sucres raffinés, les complexes vitaminiques et autres tours de magie commerciaux. Elle implique une maîtrise du diagnostic énergétique. De nombreux praticiens semblent animés par des raisons diverses que ne soupçonnent pas toujours les patients...

Des raisons médicales

On comprend aisément que la diététique puisse être efficace dans le traitement et la prévention de troubles physiques tels que les maladies cardio-vasculaires, l'hypertension artérielle, l'hyperlipidémie, etc. Mais on se doute moins que la diététique soit aussi une psychologie et qu'elle traite un grand nombre de troubles psychiques. En effet, à lire de près la description des fruits et des légumes dans la théorie des aliments, on observera qu'un grand nombre d'entre eux a un tropisme Cœur et que, le Cœur étant le logis de l'esprit, ils ont souvent pour action de le « calmer » ; les viandes rouges échauffent le sang qui est « le véhicule de l'esprit ». Ces deux remarques peuvent-elles faire comprendre qu'une alimentation pauvre en viandes et riche en fruits et légumes a une action apaisante, qu'elle permet de prévenir et de guérir un grand nombre de troubles liés au stress. Certains aliments tels que la menthe poivrée peuvent avoir pour effet « d'ouvrir les orifices » de l'esprit, c'est-à-dire d'aiguiser les sens et d'enraciner l'individu dans le réel — ce qui peut être utile pour le traitement de certaines psychoses—. On ne dit peut-être pas assez que la diététique inclut l'art culinaire (toute la préparation des aliments), la manière de manger (par exemple le temps de mastication) et même une attention au climat affectif des repas : autrement dit, le temps et l'énergie que l'on refuse ou que l'on choisit d'investir dans ses repas expriment déjà un certain souci de soi, un certain niveau de sensibilité énergétique. Ces détails des comportements

diététiques permettent aux praticiens de mesurer l'implication de leurs patients et leur participation au processus de guérison. Si tout ne va pas dans ma vie aussi bien que je peux l'espérer, en quoi ou dans quelle mesure cela peut-il tenir à mon alimentation, et qu'est-ce que j'ai le pouvoir d'y changer ? Ainsi bien des éléments relèvent l'acte diététique au rang d'une médecine de l'esprit.

Des raisons éthico-politiques

L'acte diététique ne nourrit pas que des individus ; il entretient aussi une puissante industrie qui, à grand renfort de publicités, modèle les comportements alimentaires. La Diététique est au carrefour de grandes questions politiques qui concernent la liberté individuelle de penser et de faire des choix.

Des raisons philosophiques et spirituelles

Ce que l'on choisit d'investir dans ses repas exprime un certain souci de soi.

Nos philosophes grecs insistaient sur la nécessité d'une vie simple et frugale. Epicure et de nombreux philosophes grecs avec lui nous alertaient déjà contre la démesure ou les excès qui affectent l'esprit en alourdissant le corps. Ajoutons que ces excès sont d'autant plus nocifs qu'on abuse aujourd'hui d'aliments chimiqués, produits industriellement, dévitalisés. Du reste, comme nous l'explique la MTC, rien ne remplace le *jing* de l'aliment (c'est-à-dire sa force nourricière) et surtout pas la quantité

d'aliments ingérés. On trouve dans les grandes traditions spirituelles de l'occident grec et chrétien, comme dans celles de l'Inde ou même de certaines écoles taoïstes chinoises, de nombreuses invitations au plaisir d'une nourriture simple, naturelle, frugale, sans viande et parfois même sans céréales, afin de favoriser l'élévation de l'esprit. On y trouve même une invitation aux jeûnes (à l'abstinence de toute nourriture solide) qui font intimement partie de la diététique, assortis de mise en garde contre les tendances anorexiques ou les risques d'épuisement provoqués par des méthodes erronées, mais dont l'utilisation judicieuse doit purifier le corps, rétablir dans un corps détoxiné la libre circulation des énergies, éviter une mort prématurée, aiguïser les sens et éclaircir l'esprit, permettre un meilleur développement de l'intellect, mais aussi laisser diffuser dans une attitude d'ouverture, pleine d'attention et empreinte de gratitude, l'influence de cet Infini auquel nous participons par l'esprit, comme un fragment éphémère et conscient. « Il y a des Dieux même dans la cuisine », disait Héraclite, et ceux qui aiment allier la diététique à la gastronomie, la santé au plaisir des saveurs et des Cènes, savent quelquefois goûter leur présence... —■