

**CONSTANCE LASSERRE**



# **PLAIDOYER POUR LA GOURMANDISE**



**Retrouvez un  
rapport joyeux,  
curieux, décomplexé  
à la gourmandise  
avec @hungryconsti !**

ÉQUATEURS



PLAIDOYER POUR  
LA GOURMANDISE



Constance Lasserre

PLAIDOYER POUR  
LA GOURMANDISE

ÉQUATEURS

ISBN : 978-2-3828-4412-0.

Dépôt légal : avril 2023.

© Éditions des Équateurs / Humensis, 2023.  
170 *bis*, boulevard du Montparnasse, 75014 Paris.

[contact@editionsdesequateurs.fr](mailto:contact@editionsdesequateurs.fr)  
[www.editionsdesequateurs.fr](http://www.editionsdesequateurs.fr)

## Avant-propos

« Gourmande ! Quel est votre secret ? », « Dis donc tu es gourmande toi ! », « Wahou qu'est-ce que tu bouffes toi ! », « En voilà une qui aime se faire plaisir », « T'as un sacré appétit, dis donc ! », « Tu ne t'arrêtes jamais de manger, dis donc ! », « Arrête de manger un peu ! » etc., etc.

Ces phrases, je les lis au quotidien sous les vidéos que je poste sur les réseaux sociaux. Ce sont de petites capsules de moins d'une minute dans lesquelles je me filme, dégustant, plusieurs fois par semaine, des mets variés. Au premier abord, ces commentaires semblent innocents, de simples observations, tout au plus taquines ou espiègles, voire flatteuses, ou même admiratives, comme si elles célébraient mon extraordinaire capacité à me faire plaisir et à aimer manger. Pourtant, j'ai, dès le début, ressenti un certain malaise à leur lecture. Pendant quelque temps, je n'ai pas su mettre tout à fait le doigt sur ce trouble ; pourquoi dirait-on à une personne « Bravo d'assumer » si elle n'était pas en

---

train de faire quelque chose de transgressif en premier lieu ? Pourquoi le mettre en lumière si c'était si répandu ?

Peu à peu, j'ai saisi que m'afficher me régaland, avec un plaisir sincère, de mets appétissants, sans voracité ni retenue mais simplement enthousiasme, pouvait être *dérangeant*.

Comme si cela avait quelque chose d'impudique, d'obscène, de voir quelqu'un manger, et aimer cela. Pour de vrai. En réalité, derrière ces « En voilà une qui sait se faire plaisir » se cachait souvent une fascination presque malsaine, dissimulant elle-même une frustration, une jalousie, un malaise, une peur de la nourriture même. Et une question : « Comment fait-elle ? »

Puis, un jour, j'ai reçu un message : « Merci de démocratiser la gourmandise. » Alors, j'ai compris.

J'ai compris que dans notre société la gourmandise est toujours considérée comme un vilain défaut, un des sept péchés capitaux, dont on devrait avoir honte, confessant d'un air penaud, acculé après avoir commandé un dessert au restaurant : « Je n'ai plus faim mais bon, c'est de la gourmandise... » Comme si cette fichue gourmandise, tel un génie malin, avait pris le contrôle de notre corps et de nos pensées en nous poussant à commettre cette faute. Avant de déguster ce fondant au chocolat, les yeux baissés, en sentant la culpabilité nous envahir à chaque coup de cuillère – plus encore sous le regard de ceux qui ont su résister à l'appel du

sucre : contrairement aux faibles – ou même aux goinfres, selon certains – ceux-là savent se contrôler.

J'ai compris qu'en faisant le choix délibéré de manger ce gâteau ou ce plat de pâtes, sous le regard de quelques milliers de personnes, avec joie et appétit, et en l'assumant sans chercher à me justifier ou me dédouaner, c'était contribuer moi-même, inconsciemment et avec la plus grande innocence, à la remise en cause de cette honte et de ce malaise.



# Manger, c'est *ma* vie

## I. Manger, c'est la vie

### 1. UN MANIFESTE POUR LA GOURMANDISE

On m'a souvent dit : « Tu as bien raison de profiter des bonnes choses : manger, c'est la vie ! » « C'est la vie ! » : aujourd'hui, c'est une expression répandue, et un peu éculée, une ponctuation au moindre de nos engouements ou à nos derniers emballements.

Et pourtant, si on écoute bien : manger, c'est la vie. C'est une évidence rare, presque risible, comme un simple rappel d'un fait physiologique premier : manger, c'est la vie, que l'on dévore, comme le dit si bien l'expression, littéralement à pleines dents. L'alimentation est l'un des carburants nécessaires à notre organisme, à la machine qu'est notre corps : si on ne mange pas, on meurt. Simple, basique. Cela vaut pour chacun d'entre nous, et même pour toutes les espèces du vivant : toutes ont besoin d'une certaine forme de nourriture pour vivre, que ce soient des minéraux et de la

lumière pour les plantes, du plancton pour les coraux, ou du gibier pour les carnivores.

Et pourtant, aussi évidente soit-elle, cette phrase sonne presque comme un manifeste, comme une devise, un étendard de la gourmandise, que l'on proclame pour se donner une contenance, confiance ou affirmer une prise de position presque idéologique : « Oui, j'ose le dire, manger, c'est la vie ! »

C'est là que se situe toute la problématique, et une contradiction majeure : l'acte nécessaire, premier, instinctif et même primaire qu'est manger a été tant et si bien diabolisé qu'il est devenu aujourd'hui un sujet d'angoisses, de peur et de honte pour nombre d'entre nous ; et la gourmandise serait une tentatrice diabolique perchée sur notre épaule, nous poussant à céder, de manière insidieuse et incontrôlée, à nos envies.

Pourtant, il nous faut bien manger pour vivre – le calcul et le constat sont sans appel. Et la nature est bien faite : notre corps nous envoie des signaux lorsqu'il a besoin de carburant, notre langue est dotée de papilles gustatives transformant l'acte de manger en plaisir, nous incitant ainsi à nous nourrir et vivre, le tout dans le but premier de la perpétuation de notre espèce. Comme l'a dit Jean-Anthelme Brillat-Savarin, roi des gastronomes, dans sa *Physiologie du goût* en 1825 : « Le Créateur, en obligeant l'homme à manger pour vivre, l'y invite par appétit, et

---

l'en récompense par le plaisir. » Le goût est un miracle de la nature.

Je n'ai pas peur de le dire, de l'écrire : je veux redonner à ce miracle la place et la considération qu'il mérite, je veux faire prendre conscience de notre chance d'être ainsi dotés de papilles fonctionnelles ; de pouvoir manger à notre faim ; et plus encore de pouvoir choisir ce que l'on mange. Je veux réinstaurer un rapport joyeux, décomplexé, curieux, charnel et sensuel à notre alimentation.

Je veux réinstaurer la confiance dans le fonctionnement du corps et aller à l'encontre d'une sur-rationalisation de l'alimentation. Je veux que l'on puisse manger sans angoisse, sans calculs ni culpabilité. Je veux que l'on aime manger tout simplement, sans avoir honte de le dire. Je veux que la gourmandise ne soit plus pointée du doigt comme une faiblesse ou un défaut mais plutôt un appétit de vie, une curiosité de chaque instant et une source de joie intarissable. Je veux cesser de justifier la gourmandise, de la dissimuler ou de la maîtriser, mais plutôt y lire une aspiration vers une vie pleine, entière, remplie. Cessons de décrier et singulariser « les gourmands » ; appliquons leur philosophie, glissons-nous dans leurs peaux – et leurs assiettes. Je veux en faire des exemples. C'est une conviction : nous, comme individu et comme société, vivrions mieux si nous nous autorisions à accueillir notre gourmandise.

Je ne veux plus qu'on oppose, comme encore trop

souvent, « manger pour vivre » et « vivre pour manger ». La première formule tend à réduire l'acte de manger à celui de *se nourrir* et constitue presque une négation à mon sens du miracle du goût dont la nature nous a dotés. La seconde tend à évoquer une glotonnerie qui semble futile et déplacée, totalement décorrélée des besoins du corps. Pourquoi opposer les deux en insinuant qu'il est impossible de concilier la satisfaction des besoins primaires et celle des papilles ? Je préférerais dire tout simplement que manger, c'est vivre.

## 2. MANGER, UN MIRACLE DE LA VIE : PETITE PARENTHÈSE SCIENTIFIQUE SUR L'ALIMENTATION

Dans son livre *L'Alimentation intuitive*<sup>1</sup>, Alicia Sicardi explique avec clarté et pertinence les mécanismes de l'alimentation, dont il me semble nécessaire de rappeler les principes scientifiques, philosophiques et sociologiques.

Notre corps tout entier est composé de cellules, qui ont besoin de se nourrir pour fonctionner. Ainsi, on nourrit essentiellement ces cellules au fil de nos repas. Lorsqu'elles manquent de nourriture, le message est perçu au niveau du cerveau. Ce dernier le transmet alors à son tour au corps, menant à sa manifestation physique : les signaux de la faim.

---

1. Leduc, 2021.

---

La sensation de faim entraîne la consommation de nourriture afin de pourvoir à la demande des cellules. Au fil de la sustentation, un phénomène de rassasiement progressif s'effectue.

Mais, au-delà de ce volet strictement scientifique, il coexiste en nous une faim hédonique. Selon Alicia Sicardi, « cette faim hédonique implique une stimulation par des signaux d'un des circuits de la récompense. Elle entraîne une sécrétion de dopamine qui, en agissant sur d'autres structures cérébrales, libérera des molécules responsables d'une sensation agréable de bien-être et de plaisir. Cela renforce la valeur positive que nous attribuons aux aliments. Ce circuit de la récompense est crucial pour le plaisir alimentaire, mais aussi pour une question de survie. C'est ce circuit qui nous donne la motivation de nous nourrir et d'élaborer des stratégies pour nous déplacer et fournir des efforts pour chercher, trouver, et mettre à portée des aliments. Sans ce circuit nous pourrions ressentir la faim, le besoin de manger mais nous n'aurions pas forcément la motivation de rechercher de la nourriture. »

Ainsi, le plaisir gustatif n'est pas uniquement un accessoire de pur plaisir, mais bien un outil nécessaire à notre survie. La consommation de nourriture provoque ce qu'Alicia Sicardi appelle la récompense alimentaire, soit « le fait d'attribuer à un aliment une valeur positive pour favoriser sa consommation, ou au contraire une valeur négative pour

limiter sa consommation ». Selon elle, « le plaisir alimentaire a une fonction adaptative en ce sens qu'il a été mis en place par l'évolution pour inciter les humains à se comporter de façon favorable à leur survie et à celle de leur espèce ». Il repose sur la sécrétion de dopamine, plus ou moins grande, envoyée au cerveau en réponse à un aliment : c'est le moment où l'on se dit « c'est bon ». Les aliments que l'on préfère vont envoyer plus de dopamine au cerveau lors de la consommation, c'est donc vers eux que nous allons nous tourner et déployer de l'énergie pour en manger.

Parallèlement au pur plaisir gustatif, rentrent à l'œuvre les mécanismes du goût. C'est la saveur des aliments perçue grâce aux papilles situées dans la bouche. Selon Robin Dando, PhD, directeur du Cornell Sensory Evaluation Center (NY, USA) : « Chaque papille gustative est un ensemble d'environ 50 à 100 cellules qui sont chargées de goûter votre nourriture avant de l'avaler. Les saveurs perçues par ces cellules sont le sucré, le salé, l'acide, l'amer et l'umami. Bien entendu, la perception des saveurs est complétée par les autres sens : la vue, l'odorat (il nous permet de sentir les arômes des aliments *via* la stimulation des récepteurs du nez grâce à la voie rétro-nasale), l'ouïe (le bruit d'un aliment craquant sous la dent, par exemple), ou même le toucher (l'appréhension de la texture)<sup>1</sup>. »

---

1. <https://blog.eating.be/2019/01/pourquoi-notre-gout-change-au-cours-de-notre-vie-voyage-dans-nos-papilles/>.

---

Les saveurs et goûts perçus, loin d'être accessoires, font partie d'un mécanisme de survie et aident l'organisme à comprendre ce qui est bon pour lui. Selon Loïc Briand, directeur de recherche à l'Institut national de recherche pour l'agriculture, l'alimentation et l'environnement (INRAE) : « Le goût est un sens chimique qui nous permet d'évaluer le contenu nutritif des aliments. [...] La détection des molécules sucrées et des acides aminés permet d'identifier et de choisir des aliments riches en énergie ou en protéines. La perception de ces molécules est à l'origine de saveurs agréables et ces composés sont en général *appétents*. À l'inverse, la perception de l'amertume est en général désagréable ou *aversive*<sup>1</sup>. »

Ainsi, et ce depuis le ventre de notre mère, nous sommes génétiquement enclins à apprécier le sucré comme source d'énergie, à rejeter l'amertume car elle correspond souvent à des substances toxiques, à sonder l'acidité qui peut nous alerter du degré de rancissement d'un aliment, du dépassement de sa date de péremption ou de maturation pour un fruit, ou à aimer le sel dont l'ingestion est nécessaire au maintien de l'équilibre électrolytique de notre organisme – compensant ainsi nos pertes quotidiennes en sodium, notamment *via* l'urine et la transpiration.

Bien évidemment, nos goûts diffèrent : les appétences

---

1. <https://culturesciences.chimie-ens.fr/thematiques/chimie-du-vivant/la-chimie-du-gout>.

évoluent avec l'âge, nos expériences – par exemple, certains aliments sont rattachés à des souvenirs joyeux, et nous recherchons ainsi souvent leur saveur, et leur réconfort, ou d'autres nous deviennent soudainement insupportables après avoir été associés à une expérience, culinaire ou émotionnelle, négative.

Ce que je veux mettre en avant avec ce petit résumé de vulgarisation scientifique (évidemment fort succinct et peu précis), c'est que **les goûts sont loin d'être accessoires** : vouloir manger de « bonnes » choses n'est absolument pas un caprice mais un besoin, et notre appréciation est intimement liée à ce qui est bon pour notre organisme. Notre corps est si bien fait qu'il nous fait comprendre de lui-même que nous avons besoin ou envie de manger, et nous oriente même vers ce que nous devons manger. L'instinct de survie dominant tout le reste, le corps nous transmet les messages nécessaires à nous maintenir en vie. C'est pourquoi nier cette dimension de plaisir et de sensorialité de la nourriture, c'est aller contre notre vitalité, et c'est pourquoi les qualités nutritives et sensorielles des aliments ne devraient, sous aucun prétexte, être mises en antagonisme.

Pour autant, nous sommes aujourd'hui enclins à sacrifier nos envies, nos goûts, nos plaisirs *naturels* sur l'autel du « bon pour la santé » – quand bien même cette substitution du cerveau et de l'intellect au corps nous déconnecte de nos besoins réels et nous oriente vers une vision défor-

---

mée de ce *bon* – largement influencée par les multiples injonctions auxquelles nous sommes en permanence confrontés depuis le début de notre vie. Nous devrions ainsi manger de telle ou telle manière, suivre tel ou tel mode d'alimentation, mais cela n'a rien de naturel : seul notre corps est capable de le faire instinctivement, sans que notre intellect s'en mêle.

Il est urgent de renouer avec ce rapport sensoriel et premier à l'alimentation, trop longtemps sur-intellectualisée.

Manger est essentiel au même titre que dormir, respirer. Le corps, quand il manque d'air, de sommeil, ou de nourriture, ne fonctionne simplement plus bien. Nous essayons de combattre et contrer la sensation de faim, mais semblerait-il raisonnable de se dire, lorsqu'on a sommeil, « je vais m'empêcher de dormir car les cernes sont à la mode » ? Ou « je ne vais pas dormir aujourd'hui car j'ai trop dormi hier, je me suis trop fait plaisir » ? Tentons-nous de quantifier notre *véritable* besoin d'air avant d'inspirer ? Il est d'ailleurs fort probable que cela nous débussole complètement et perturbe le cycle naturel, paisible et inconscient de notre respiration. Bien sûr, se nourrir est beaucoup plus complexe que de dormir ou respirer. Mais le principe est le même : intervenir à outrance dans un besoin naturel du corps, c'est lui faire perdre ses repères et remettre en cause les mécanismes mêmes de nos fonctions vitales.

## II. Manger, c'est *ma vie*

### 1. COMMENT J'AI ARRÊTÉ DE MANGER

Pendant les vingt premières années de ma vie, je ne m'étais jamais posé la question de mon poids ni de mon alimentation. Je mangeais avec l'innocence des enfants et je n'avais pour référentiel que mes sensations, mes envies et mes besoins. Je ne me trouvais ni grosse ni mince, j'étais comme j'étais et je n'y prêtais pas davantage attention. Je m'intéressais d'ailleurs assez peu à l'alimentation et la gastronomie de manière générale, j'avais toujours accepté de manger sans me poser de questions et assez indifféremment les plats cuisinés par ma mère ou servis à la cantine. J'étais gourmande et avais bon appétit, mais l'alimentation occupait extrêmement peu d'espace mental dans mon quotidien. Appartenant à la catégorie des « petits gabarits » (je mesure moins de 1,60 mètre), mes mensurations étaient naturellement celles d'une taille 34-36, sans particulièrement « faire attention » – selon la formule consacrée. Je me souviens seulement m'être procuré, avec une amie, un livre nommé *Comment entrer dans son bikini quand on a mangé du chocolat tout l'hiver* après avoir consulté des magazines féminins bourrés d'injonctions au *summer body*. Je l'avais lu et soigneusement rangé, oubliant son existence presque immédiatement.

Quelques années plus tard, sous les néons aveuglants

## Table des matières

<b>Avant-propos</b> .....	7
<b>Manger, c'est <i>ma</i> vie.</b> .....	11
I. Manger, c'est la vie .....	11
II. Manger, c'est <i>ma</i> vie .....	20
<b>Comment les injonctions nous ont fait perdre le goût (de manger, de vivre, d'être).</b> .....	37
I. « La gourmandise est un vilain défaut » .....	37
II. La santé et le corps : les injonctions modernes .....	62
III. Une perte de repères liée aux multiples injonctions .....	96
<b>Réhabiliter la gourmandise.</b> .....	139
I. Se libérer des injonctions et retrouver confiance .....	139
II. La gourmandise pour redéfinir le bien-manger .....	166
III. La gourmandise, un projet de société .....	207
<b>Remerciements</b> .....	231

EDITIONS **DE** SEQUATEURS

[www.editionsdesequateurs.fr](http://www.editionsdesequateurs.fr)

