

Mangez des aliments. Des choses que vous aimez. Autant que vous en avez envie.

Par Michelle | Publié le 15 février 2010

Alors... dire aux gens quoi manger semble bien la chose à faire, non?

Et dire aux gens de manger ce qu'ils veulent, quoi que ce soit, c'est... eh bien, c'est incroyablement sujet à controverse.

Ca ne se fait pas.

Vous savez pourquoi c'est sujet à controverse selon moi ? Pas parce que nous vivons dans une culture perturbée au sujet de la nourriture, mais parce que nous, en tant que culture, semblons adopter la pire vision possible de la nature humaine.

Laissez moi vous expliquer.

Cela ne devrait être une surprise pour aucun lecteur ici que notre culture envisage la nourriture comme une question morale. Une question morale potentiellement dangereuse. Et, en laissant de côté la discussion-très-intéressante-mais-que-nous-n'allons-pas-avoir-dans-l'immédiat sur les habitudes alimentaires éthiques et religieuses, la nourriture ne l'est... tout simplement pas.

La nourriture n'est pas morale. Elle n'est pas immorale, non plus. Elle est moralement neutre.

Mais, malheureusement, nous vivons à une époque et en des lieux où il semble que Kinder Délice = Damnation éternelle. (Notez, ici, comme la prétendue valeur morale de la nourriture empiète joliment et étroitement sur sa valeur nutritionnelle supposée. Ce n'est pas une coïncidence.) Et nous tendons à adopter la vision la plus pessimiste de la nature humaine.

Ainsi, lorsque je dis "Les êtres humains adultes ont le droit de manger tout ce dont ils ont envie, et autant qu'ils en ont envie", ce que les gens entendent, c'est : "ALLEZ-Y, GAVEZ-VOUS DE VILAINS, VILAINS KINDER DELICES!!!!!!"

Voici mon plaidoyer à ce sujet: tout d'abord, les gens ne sont pas stupides. Arrêtez de penser cela s'il vous plait — ce n'est pas gentil et c'est inexact. Par ailleurs, les Kinder Délices ne sont pas mauvais. Et même s'ils l'étaient, ils ne feraient pas de vous quelqu'un de mauvais par contagion.

Vous savez quoi d'autre ? Cela va peut-être être une grosse surprise, mais si vous êtes prêt(e) à vous débarrasser une seconde de ces préjugés négatifs sur la nature humaine, vous pourriez bien réaliser que quasiment personne n'a envie de manger de cette manière quoi qu'il en soit.* Ou pas pour longtemps.

Nous sommes des animaux, ce qui signifie que nous sommes fortement motivés par le fait de survivre. Nous voulons rester en vie, n'est-ce pas ? Ce qui signifie que:

Nous voulons être en bonne santé.

Nous voulons manger de la nourriture qui est bonne pour nous.

Ces désirs, étroitement liés à l'instinct ultime — l'instinct de survie — sont très puissants.

Mais vous savez ce que nous désirons encore plus ? Être libres. Ne pas s'entendre dire quoi faire. Ne pas être dirigés comme si nous étions éternellement âgés de six ans. Ne pas être manipulés, forcés, ou que l'on nous traite avec condescendance.

Ne pas être libre est un sort pire que la mort pour un animal. Cela signifie que vous allez être tué, ou torturé puis tué, ou que votre vie toute entière et tous vos efforts seront exclusivement utilisés au service des désirs de quelqu'un d'autre. Et que ce service va probablement être très désagréable et se poursuivre indéfiniment, jusqu'à votre mort (cf: torturé puis tué.)

Vous êtes-vous déjà demandé pourquoi les animaux sont prêts à ronger leurs propres pattes pour s'échapper d'un piège ? Pourquoi les prisonniers sont prêts à risquer leur vie pour s'échapper ?

Nous sommes tous sensibles aux menaces qui s'exercent sur notre liberté même si, en pratique, ces menaces ne semblent pas aussi épouvantables que d'être dans un piège ou en

prison. Nous sommes capables de détecter le moindre soupçon de menace à notre liberté, et nous répondons de façon appropriée. Face à une menace forte et imminente, nous nous battons jusqu'à la mort. A une menace qui n'est qu'un simple soupçon d'ombre de menace, nous enfoncerons juste un peu plus les talons. Arrêtons d'écouter. Levons nos yeux et reculons d'un pas. Tergiversons.

Dans le cas des récompenses et des punitions utilisées pour induire certains comportements, il y a une manipulation distincte en œuvre. La liberté est prise par la force, ou il y est renoncé volontairement en échange d'une récompense appétissante. Mais, d'une manière ou d'une autre, elle est perdue, qu'on vous l'ait prise ou que vous y ayez renoncé.

Nous n'aimons pas cela. Même si nous pensons l'inverse à l'instant t. Même si nous faisons avec.

Je ne vais pas encore m'étendre sur mon couplet sur la motivation intrinsèque, sauf pour dire: il existe un corpus de recherches qui montrent que les êtres humains, lorsqu'ils agissent sous la menace d'une punition ou la promesse d'une récompense, accomplissent un travail moindre.

Que le travail consiste à résoudre des problèmes, à acquérir des connaissances ou à faire de l'exercice et à bien manger, le fait qu'une conséquence extérieure, prédominante se trouve être la force motrice derrière le comportement — et non notre propre désir — signifie que ce comportement n'est en fait pas libre. Il est obtenu et induit sous la contrainte et/ou la manipulation.

Et lorsque l'on accomplit des mouvements pour atteindre la carotte ou échapper au bâton, cela enlève au bénéfice desdits mouvements.

Faire de l'exercice pour perdre du poids rend cela moins plaisant ou utile.

Manger pour perdre du poids rend l'alimentation moins plaisante ou utile.

Et, lorsque les choses ne sont pas plaisantes (au sens d'intrinsèquement gratifiant), il est pour ainsi dire garanti que vous allez cesser de les faire, faisant ainsi du temps passé « sur l'attelage » une relative perte de temps. Parce que vous perdrez les bénéfices quels qu'ils soient à long terme qui auraient pu résulter du fait d'accomplir ces choses volontairement.

En outre, qui veut voyager sur un attelage tout pourri qui ne cesse de vous faire tomber ? Vous êtes bien mieux à pied. (Ou peut-être en rollers.)

Ainsi, quand je dis “Mangez des aliments. Des choses que vous aimez. Autant que vous en avez envie”, je ne crois pas que vous allez plonger dans une cuve de Kinder Délices. Ou si vous le faites, ce sera juste pour voir ce que cela fait de plonger dans une cuve de Kinder Délices.

J’ai confiance dans le fait que vous parviendrez à en ressortir.**

La conclusion est que — la liberté est importante. Elle est en fait nécessaire. Sans elle, vous ne pouvez durablement vous nourrir de ce qui est censé être bon pour vous. Par conséquent, la liberté est bonne pour vous.

Et comme je suis convaincue que les humains sont des êtres raisonnables qui ont à cœur leur propre santé et leur propre survie, je vous fais confiance pour décider quoi manger.

Et si vous n’êtes pas raisonnable et n’avez pas à cœur votre propre bien-être ? Eh bien, mes amis, non seulement ce n’est toujours pas à moi de vous dire quoi faire — mais vous dire quoi faire ne fonctionnerait tout simplement pas en premier lieu.

Les lecteurs m’ont un peu réclamé que je leur dise comment manger. Et si, oui, j’ai une formation très spécifique et une ensemble de convictions très précises sur la manière de gérer son alimentation, mon premier boulot est de nettoyer l’ardoise, mettre de côté toutes les règles qu’on nous a servies à propos de la nourriture, et d’établir un fondement de confiance — confiance dans le fait que je ne vais pas vous ôter votre liberté, ou votre nourriture, même lorsque j’ai des suggestions à faire sur ce qu’il pourrait être bon d’essayer.

Ayez confiance dans le fait que, en fin de compte, vous êtes la seule personne à décider que faire.

A cet égard, je vous offre ceci:

Mangez des aliments. Des choses que vous aimez. Autant que vous en avez envie.

Loin d'être *irresponsable*, c'est, en fait, le seul conseil non sollicité que chacun peut légitimement offrir à une autre personne.

Et jusqu'à ce que vous l'ayez accepté comme votre droit irrévocable en tant qu'être humain, mes opinions sur la nutrition n'ont pas vraiment d'importance.

**Sauf en case de trouble médical ou alimentaire sous-jacent, auquel cas un régime pour perdre du poids est la dernière chose dont vous ayez besoin, en tout état de cause.*

***Peut-être avec de l'aide — qui ne prendra pas la forme d'un régime.*