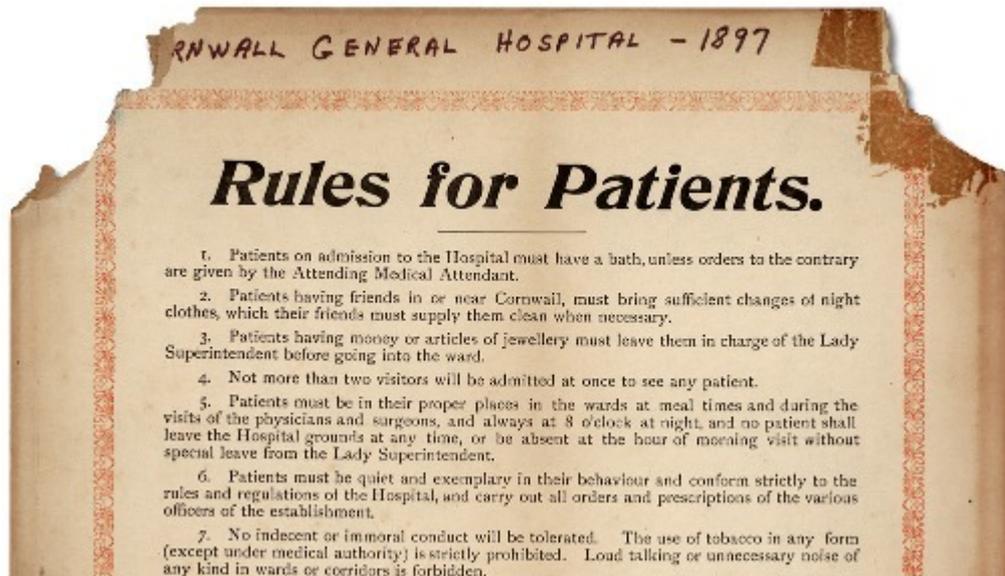


Les règles de la nutrition.

Par [Michelle](#) | Publié le 5 octobre 2009



Première règle de la nutrition: mange ou meurs.

Seconde règle de la nutrition: il n'y a pas d'autre règle.

Il est peu probable que vous entendiez quelqu'un de mon domaine le dire, puisque nous gagnons notre vie en pensant des règles puis en prétendant qu'elles nous ont été chuchotées à l'oreille par Dieu lui-même, et cependant — c'est la vérité, et je l'énonce.

Sauf en ce qui concerne ceux d'entre nous qui observent des restrictions religieuses et/ou éthiques quant aux aliments qu'ils consomment, il n'y a vraiment *pas de règles* sur quoi manger.

Je sais que c'est perturbant, voire peut-être même effrayant pour vous.

Mais il n'y a *pas* de table de pierre que laquelle Jenny Craig ou le Dr. Atkins, Michael Pollan ou *qui que ce soit d'autre* aurait gravé d'immuables Lois du Régime.

Il n'y a *pas* de Lois du Régime.

Il n'y a qu'*une* Loi, qui est — *mange ou meurs*.

Voilà, c'est tout.

Je pourrais m'arrêter là, mais cela contrarierait du monde. Nous allons donc maintenant nous tenir la main et tordre nos mouchoirs.

Les mots « règle » et « loi » impliquent une directive établie par un organe gouvernant (ou une déité), et qui est imposée, parfois de façon violente, à une population de sujets inférieurs.

Ou, dans le cas de la physique, une inévitabilité naturelle qui survient de façon prédictible dans un ensemble de conditions données.

Et, à l'exception de *mange ou meurs*, la nutrition ne fonctionne tout simplement pas comme cela.

Et voilà le moment où j'énonce l'évidence: cela ne fonctionne pas comme cela parce que *les gens sont différents*.

Avons-nous une idée du type de nourriture qui est bonne pour les personnes atteintes de certaines maladies?

Oui.

Avons-nous une idée du type de nourriture qui est bonne pour la population dans son ensemble, *qui n'est pas atteinte desdites maladies* ?

Oui.

Savons-nous que la surconsommation ou la sous-consommation de composants du régime alimentaire (vitamines, minéraux, eau, glucides, graisses, et protéines) peuvent causer certains problèmes de santé?

Oui.

Est-il possible de traiter ou d'améliorer certaines maladies physiques par la consommation ou la restriction de composants du régime alimentaire ?

Oui.

Avons-nous des normes sociales et des préférences culturelles quant au type de nourriture à consommer et comment ?

Oui.

Est-ce que les éléments ci-dessus mentionnés constituent des règles faisant autorité, immuables, inchangeables, et ne pouvant être remises en questions qui régissent ce que chaque individu doit manger, penser et faire, pour les siècles des siècles, amen?

Non.

Non, ce n'est pas le cas— en particulier pas chez les personnes dans l'esprit desquelles '*mange ou meurs*' n'apparaît pas une fois dans la journée. (Je me réfère à *vous là*, personne devant votre ordinateur qui portez votre pull préféré, avec à portée de main une tasse de votre boisson chaude préférée, et au moins une vague idée de *qu'est-ce qu'on mange ce soir?* n'impliquant pas la mendicité, une banque alimentaire, ou la chasse et la cueillette.)

Si vous choisissez de ne pas vous conformer à ces lignes directrices assez grossières et jalonnées d'exceptions selon lesquelles *voilà comment cela pourrait être une bonne idée de*

manger si vous êtes une certaine personne dans une certaine situation, la Police de la Nourriture se présente-t-elle chez vous pour vous arrêter ?

Non. (Pas encore en tout cas.)

Est-ce que vous *mourrez instantanément* ? Très improbable, à l'exception des allergies alimentaires graves.

Parce que ? Il n'y a pas de règles. Avec moi maintenant :

Il n'y a pas de règles

Et maintenant.

Y a-t-il des façons de manger qui optimiseront (potentiellement) votre fonctionnement tout en minimisant (vos risques immédiats et à long terme de) certaines maladies ?

Probablement.

Y a-t-il des façons de manger qui mettent (potentiellement) à mal votre fonctionnement tout en faisant croître (vos risques de) maladie ?

Probablement.

Et pourquoi ma réponse est-elle *probablement* plutôt que de trancher de façon finale avec un très glamour *Oui* ?

Parce que, si ces résultats sont probables, ce ne sont pas pour autant des certitudes. Ce ne sont pas des lois. Ce n'est pas $a^2 + b^2 = c^2$.

C'est plutôt $a^2 + b^2 = c^2$ *probablement, peut-être, si les facteurs x, y, et z sont également présents*.

Parce que — revenons une fois encore à l'évidence — *les gens sont différents*.

Si vous cherchez des lois, [regardez ici](#). Regardez bien. Remarquez qu'il n'y a pas un conseil alimentaire parmi ces lois.

Pourquoi est-ce que je vous dis cela ? Pour que vous n'ayez absolument *aucune idée* quant à la manière de gérer votre alimentation, que vous leviez les mains de désespoir et que vous mettiez le cap sur le pain aux raisins le plus proche, parce que, on s'en fout, il n'y a pas de règles ?

Non.

(Bien que si vous êtes tenté(e) de la faire, je le comprendrai totalement.)

Je vous dis cela parce qu'il est crucial que ce soit *vous* qui décidiez.

Je vous dis cela parce que *vous* êtes responsables de ce voyage en particulier, mon capitaine.

Je vous dis cela parce qu'il est essentiel que les humains agissent [sur le fondement de l'autonomie](#).

Et je vous dis cela parce que c'est *vous qui édictez les règles*.

L'Autorité Ultime ? Ce gourou, ou ce nutritionniste, ou ce mégalomane approuvé par la télé que vous recherchez depuis tout ce temps ? Parce que vous êtes désespéré(e) au point de rechercher quelqu'un qui vous dise *quoi faire* ?

C'est vous.

Je vais laisser cette idée faire son chemin pendant une petite minute.

Et maintenant, soit vous bondissez de ravissement, soit vous transpirez à grosses gouttes en vous cramponnant aux accoudoirs de votre siège.

Et voilà pourquoi : soit vous avez accepté l'idée que vos désirs et *votre capacité à répondre de façon appropriée à ces désirs* sont des traits internes, inhérents à vous-même...

...soit vous êtes convaincus, tout au fond de vous, de n'être que *Ça*, et que vous reposez de façon absolue sur une forme de *Surmoi* externe pour vous contenir.

Parce que vous êtes convaincu(e) d'être immanquablement voué(e), *destiné(e)*, à aller trop loin si on vous laisse livré(e) à vous-même.

Parce que vous êtes convaincu d'être de façon absolue, inhérente et sans réserve, *hors de contrôle*.

Et je suis là pour vous dire que *vous ne l'êtes pas*.

Je suis là pour vous dire que, en tant que personne adulte à la persuasion humaine, vous êtes de façon inhérente, responsable, raisonnable, et (au fond) rationnel(le). Si vous êtes en vie que vous respirez, et que vous lisez et traitez cette information, c'est que votre corps est (fondamentalement) fonctionnel.

Vous n'êtes pas cassé(e).

Vous en êtes capable. Vous êtes capables de choisir quoi manger et comment.

Vous pouvez le faire tout(e) seul(e) (ou, si vous avez un passé de troubles du comportement alimentaire ou certaines maladies, nous pouvons le faire avec juste quelques conseils qui vous apprendront *comment le faire tout(e) seul(e).*)

Et si là, tout de suite, vous avez le sentiment que *vous ne pouvez tout simplement pas*, ce n'est pas de votre faute. Vous vivez imprégné(e) d'une culture qui vous répète à l'envi, que vous êtes *hors de contrôle et que l'on ne peut vous faire confiance*. Que vos désirs sont *mauvais, mauvais, mauvais*, que vos goûts sont suspects. Que vous avez besoin de règles, qui bien-sûr, viennent souvent d'une personne qui, circonstance ô combien pratique, a quelque chose à vous vendre.

Vous êtes troublé(e), ce qui tout bonnement naturel.

En fait, c'est totalement raisonnable. Parce que vous et moi, et chacun d'entre nous avons été *ciblés*.

Des industries entières profitent de notre croyance selon laquelle nous sommes hors de contrôle et devons être menés par le bout du nez. Ces industries amassent des sommes considérables en inventant des règles qui n'existent pas et en les vendant à des personnes qui n'en ont pas besoin.

De toute évidence, la propagande fonctionne, et si elle fonctionne sur vous, ne vous sentez pas seul(e) — elle fonctionne sur nous tous, moi comprise. Un effort positif et soutenu est nécessaire pour la contrer.

C'est par là que commence une alimentation normale et, oserais-je le dire, *saine*. Pas avec des règles. Pas avec des [guides de l'alimentation](#).

Mais avec [l'éducation aux médias](#).

Avec [l'examen sceptique](#) et [la pensée critique](#).

Et, enfin, il y a toute la question de l'[auto-détermination](#).

Voilà les fondamentaux pour naviguer en nutrition dans un monde où les gens (malheureusement, pas ceux du type charitable et désintéressé) vous disent quoi faire de votre corps 24 heures sur 24, 7 jours sur 7.

Parce qu'en ce qui concerne la nutrition, il y a autant de règles que de personnes, ce qui revient à dire : *il n'y a pas de règles*, seulement des exceptions; *il n'y a pas de lois*, seulement des choix — que [nous sommes tous condamnés](#) à faire par nous-mêmes.

Et je sais que ça fait sacrément peur.

Mais c'est aussi *assez génial*.