

Oralité : le plaisir de manger.

Audrey Pocquat, Diététicienne Nutritionniste

- ▣ Bref historique du plaisir de manger
- ▣ Le plaisir de manger : de quoi parle-t-on ?
- ▣ Comment je construis mon rapport à l'alimentation et au plaisir ?
- ▣ Comment le plaisir participe à notre régulation biologique ?
- ▣ Les obstacles à notre plaisir, manger une activité à haut risque !
- ▣ Quand la nourriture sert au déploiement de psychopathologie.
- ▣ L'association Clipsya.

La diététique restrictive

La nutrition a eu longtemps une vision des choses très réductrice.

Comme si l'individu pouvait prendre des décisions (présumées rationnelles) dans une sorte de vide social complet.

Ni la société, ni la culture, ni les relations inter-personnelles, ni les croyances, ni les représentations, les contraintes de la vie quotidienne n'entraient en ligne de compte. Dès lors le plaisir pouvait apparaître comme l'ennemi de la rationalité.

Une force quasi animale qui risque de monter en chacun de nous si l'on ne la garde pas sous un contrôle d'une volonté de fer. L'Homme est menacé alors d'être entraîné au moindre vacillement sur la voir des excès. Calude FISCHLER;

Et pourtant le mot diététique signifie : Art de vivre.

Un équilibre est à trouver entre la valeur nourricière, la valeur symbolique et sociale et l'hédonisme.

Bref Historique

Au XIXe le plaisir alimentaire passe dans la majorité de la population, par un meilleur accès à la nourriture. Gastronomie : discours et littérature sur l'art de faire bonne chère. Apparition de la science de la nutrition par les progrès de la chimie, de la physiologie, et de la biologie qui modifient la connaissance et la représentation de l'aliment. Début des rations et régimes. Les médecins et hygiénistes condamnent l'alimentation moderne faite de sucre et alcool et propose une alimentation naturel, végétarienne. La multiplication des régimes et des normes alimentaires concernant également l'image corporelle traduit à la fois l'emprise croissante de la médecine sur la société et de nos jours (l'état dans l'intime, Le ministère de notre santé...) autant d'obstacle auquel se heurte de nos jours la quête du plaisir alimentaire.

Le plaisir de manger : de quoi parle-t-on ?

Jean Anthelme Brillat-Savarin, né le 2 avril 1755 à Belley et mort le 1^{er} février 1826 à Paris, est un illustre gastronome français qui fut, toute sa vie, un hédoniste ou un épicurien, au sens proprement philosophique du terme.

Le Créateur, en obligeant l'homme à manger pour vivre, l'y invite par l'appétit et l'en récompense par le Plaisir. Brillat-Savarin

Le plaisir qui comble un manque : faim, désire, hallucination de l'objet, satisfaction du besoin, soulagement.

Selon Platon, le plaisir de manger est un plaisir inférieur car il est lié au besoin.

Plaisir de manger : les sensations engendrées par l'action des aliments sur les organes sensoriels du goût et de l'odorat sont dotées d'une valence affective, elles ont une dimension hédonique.

Les odeurs et les saveurs sont aptes à nous émouvoir.

Cette dimension affective des perceptions olfacto-gustatives n'a pas été instaurée par l'Evolution pour servir un hédonisme gratuit mais elle participe à un processus complexe de forte valeur adaptative pour guider nos choix alimentaires.

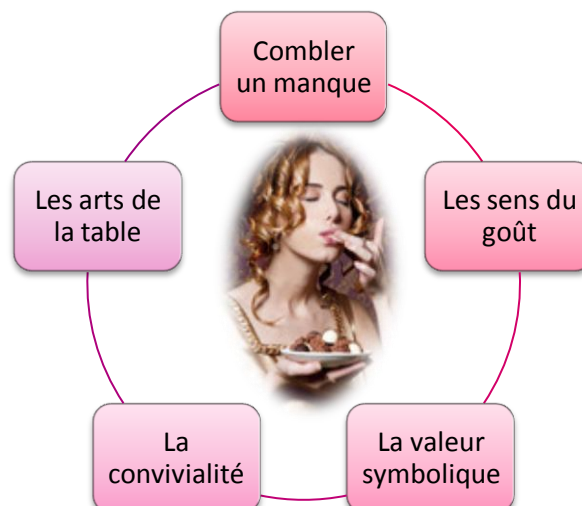
La convivialité :

C'est un néologisme, créé par Jean Anthelme Brillat-Savarin, qui apparaît dans sa *Physiologie du goût* (1825) pour désigner « **le plaisir de vivre ensemble, de chercher des équilibres nécessaires à établir une bonne communication, un échange sincèrement amical autour d'une table.** La convivialité correspond au processus par lequel on développe et assume son rôle de convive, ceci s'associant toujours au partage alimentaire, se superposant à la commensalité. » (Jean Pierre Corbeau)

Le contexte social légitime le plaisir. Les Anglophones, Britanniques et Américains, ont une relation beaucoup plus individualisée à l'alimentation.

Le partage du plaisir augmente le plaisir

Le plaisir de la table est la sensation réfléchie qui naît des circonstances, des faits, des lieux, des choses, et des personnes qui accompagnent le repas.



L'ORALITE et le plaisir : comment je construis mon rapport alimentaire ?

L'oralité et le poste frontière entre le monde extérieur et le monde intérieur.

Pour la psychanalyse l'oralité ne se limite pas qu'au buccal, lors de la tétée l'enfant bénéficie d'un bain sensoriel composé de chaleur, de contact, d'odeur et de sons qui pénètrent le corps de l'enfant en même temps que le lait.

Le climat affectif est crucial pour l'épanouissement affectif de l'enfant.

Les ratés affectifs des échanges nourriciers peuvent agir comme un conditionnement aversif qui proscrit le plaisir des expériences alimentaires et affectives du sujet

Le lait à la source du plaisir

L'excitation causée par l'afflux de lait chaud dans la bouche qui a provoqué le plaisir originel. C'est celui que l'enfant va chercher à retrouver. >

On ne sait pas si l'enfant tète par faim ou par plaisir ?

Le plaisir oral est le prototype des sensations voluptueuses que l'être humain va rechercher dans sa vie.

Le mangeur attend la répétition de ce plaisir originel lorsqu'il mange.

Au tout début, dès la naissance, le bébé est en complète fusion avec sa mère, le sein fait partie de son équipement.

Avec la récurrence, la répétition, les choses s'affinent.

Lorsque l'enfant rencontre une non réponse, un espace est créé laissant la place au manque (éprouvé du manque), l'enfant peut alors halluciner l'objet du manque, d'où une représentation et une différenciation : le sein n'est pas lui. Cet éprouvé peut se qualifier de positif ou de négatif selon la qualité relationnelle si la mère peut répondre de manière suffisamment adaptée le manque se transforme en désir si une répétition de ratés s'installe, le manque peut devenir angoisse, frustration.

Apprentissage du plaisir et du déplaisir

Ces préférences ou rejet sont issues de nos ancêtres qui ont eu à utiliser leurs sens pour survivre afin de ne pas s'empoisonner par des végétaux toxiques ou des viandes avariées. Ainsi, c'est l'amer et l'acidité qui renseignent sur le fait qu'un aliment est plus ou moins comestible. D'où le rejet de l'amer de manière innée. Tandis que le sucré est apprécié : il est doux, apporte du plaisir au nourrisson, le sucré est le signe que l'aliment va nourrir le corps et les aliments toxiques naturellement n'ont pas cette saveur. Le carburant principal du corps est le sucre (glucides). Concernant la saveur salée, chez l'homme, les cellules gustatives qui décèlent le salé ne se forment qu'après quelques mois de vie, d'où une indifférence dès la naissance pour la saveur salée.

La néophobie alimentaire

Pour autant normale, cette notion, ne doit pas déboucher sur une permissivité totale, entraînant l'enfant à consommer les seuls plats qu'il affectionne. L'Homme est par nature omnivore et a donc besoin de varier son alimentation ; Grandir c'est apprendre ; manger est un plaisir qui se cultive.

Le plaisir régulateur de notre biologie

Tâche supposée requérir l'intervention du plaisir.

Malgré certaines dérives graves du poids du corps (de + en + fréquente).

Les humains maintiennent normalement leur poids dans des limites strictes sur de très longues durées.

L'organisme est doté de moyen de régulation très efficaces, notamment des signaux d'adiposité. Régulation à long terme.

Régulation à court terme : signaux de satiété qui fournissent des informations sur l'état du tube digestif et les conséquences immédiates de l'ingestion.

Ces deux systèmes interagissent entre eux, l'équilibre énergétique sur le long terme dépend de l'ajustement des actes alimentaires à court terme.

Le corps dépense de l'énergie pour réaliser des activités physiques et intellectuelles mais également pour faire vivre les cellules et les tissus au repos. Aussi, notre corps utilise de l'énergie pour absorber et assimiler sa nourriture.

Un seul morceau de sucre en trop chaque jour pendant 30 ans, conduirait à prendre 20 kg si une perte équivalente n'intervenait pas.

Pourquoi je mange ?

Nous ne sommes pas toujours prêts, si on nous l'offre, à consommer l'objet générateur de plaisantes sensations, par exemple, tout simplement parce que nous n'avons pas faim.

L'intensité du plaisir donné par le même aliment subit d'amples variations selon notre degré de faim ou simplement l'appétit.

L'appétit est sélectif, il ne se satisfait que de ce qui comble une envie, un besoin spécifique.

Pourquoi je m'arrête de manger ?

Mécanique = distension de l'estomac. Processus tardif et approximatif basé sur le volume des aliments.

Intervient souvent trop tard.

Sensoriel = parce qu'on en a plus envie, diminution puis disparition du plaisir gustatif pour un aliment.

L'alliésthésie alimentaire

Étymologiquement = modification de sensation.

Phénomène qui apparaît 15 à 20 min après le début de la consommation

Ne fonctionne pas avec les édulcorants.

Rassasiement sensoriel spécifique

Ce processus commence dès la première bouchée.

Le rassasiement conditionné

Inconsciemment, nous connaissons la composition exacte de cet aliment.

Quand manger devient une activité à haut risque...

On mange avec notre tête : pour ne pas grossir, pour ne pas être malade, pour devenir mince....

Le marketing pousse à la boulimie.

Nous sommes soumis aux injonctions contradictoires : mange mais soit mince !!

Situation impossible qui rend fou.

La restriction cognitive s'installe ne laissant plus la possibilité d'une régulation naturelle des besoins et ne laissant plus la place au plaisir qui est assombri de culpabilité.



Quand la nourriture devient le vecteur permettant le déploiement d'un symptôme

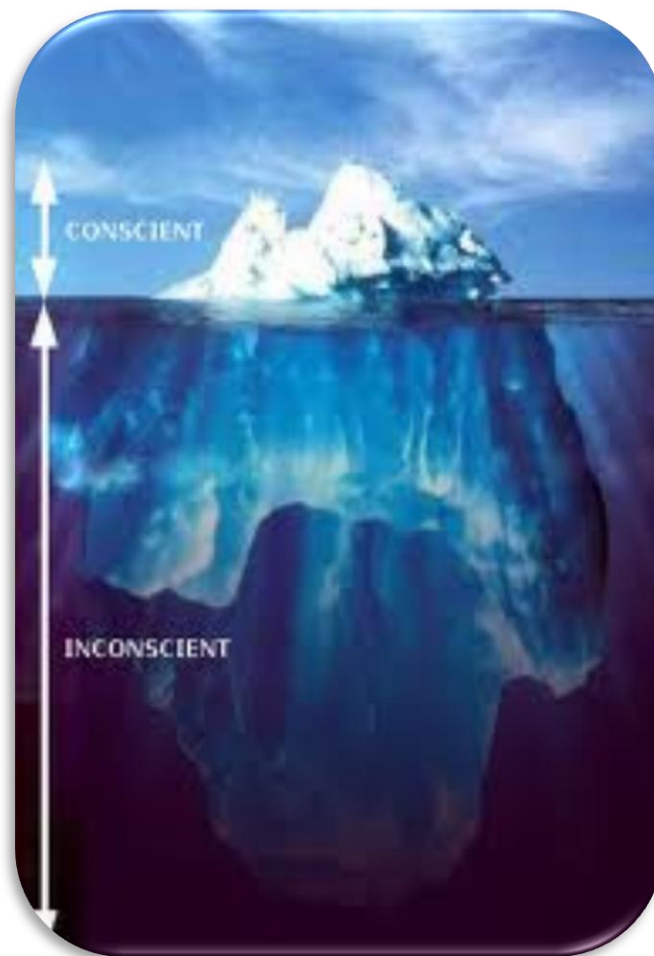
L'obésité, le surpoids, les troubles des conduites alimentaires sont des symptômes qui ont une utilité secrète dans l'équilibre inconscient de l'individu.

La vision commune réduit la résolution de la problématique du surpoids à l'idée de manger moins et bouger plus. Ceci est bien insuffisant face à la complexité des problématiques.

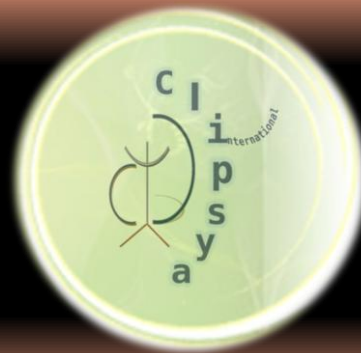
La nutrition abuse de son pouvoir

Aspect subjectif du corps, où s'incarne la personne tout entière.

Complexité de la fonction alimentaire humaine, aspect biosocial



Clipsya vous propose
d'évoquer les problèmes
et une vision pour les
résoudre



**4 rue Rockefeller
51100 REIMS**

03 26 35 16 27

www.clipsya.fr

