



PHOTOS: MICHEL DONGOIS

Se nourrir, un geste sacré

« Et si nos habitudes alimentaires disaient quelque chose de nous, de notre relation à Dieu ou à un absolu? », s'interroge Olivier Bauer.

MICHEL DONGOIS

POUR CE THÉOLOGIEN SUISSE FAMILIER DU QUÉBEC, S'ALIMENTER, GESTE SACRÉ, RELIE à plus grand que soi. À l'épicerie comme au restaurant, dans la cuisine comme dans la salle à manger. C'est pourquoi la religion s'invite à notre table et s'imisce depuis longtemps dans le contenu de notre assiette.

SELON LA RELIGION...

Le christianisme n'interdit aucun aliment, s'attachant plutôt à notre rapport à la nourriture. Catholicisme et orthodoxie font de la gourmandise un péché: on risque d'abuser d'un aliment trop désiré, indique Olivier Bauer, « que ce soit du caviar ou du brocoli ». D'où l'importance d'en maîtriser la consommation, et le découpage du temps entre jours gras, où l'on peut manger de tout, et

jours maigres, où l'on se prive des nourritures animales. Tout en prônant la tempérance, le protestantisme laisse à chacun sa liberté.

Le judaïsme répartit les aliments entre ceux qu'il convient de manger (produits *cashers*) et ceux dont on doit s'abstenir. La *casheroute* – un code détaillé – fixe les interdits alimentaires, comme le porc, et la façon de préparer la nourriture. Elle précise de ne pas mélanger produits laitiers et produits carnés dans toute la chaîne alimentaire, à la vente comme à l'achat, au magasin comme à table. L'islam départage également les nourritures licites (*halal*) des nourritures illicites, à éviter, comme la viande de porc et l'alcool. Un mois de jeûne, le ramadan, est aussi prévu chaque année. Dans le rituel d'abattage, islam et judaïsme imposent que l'animal soit saigné à vif, sans être préalablement étourdi. La compassion constitue l'un des piliers du bouddhisme. On y stipule que la nourriture

influence l'âme, encourageant un régime végétarien afin d'éviter de nuire aux êtres animés. L'hindouisme, lui, parle surtout de pureté et d'impureté, et ses injonctions alimentaires varient selon les castes. Au bas de l'échelle sociale, les intouchables peuvent consommer de tout, bœuf et porc étant interdits aux castes intermédiaires. La caste supérieure des brahmanes (prêtres, enseignants, lettrés) doit quant à elle opter pour le végétarisme. L'alcool lui est interdit ainsi que certains aliments (ail, champignons, oignon). De plus, elle évite toute nourriture préparée par une personne d'un statut inférieur.

SOBRIÉTÉ DES MENUS

Divers critères nous motivent à mieux manger : bienfaits pour la santé, compassion envers les animaux, croyances spirituelles, ou tout simplement intolérances ou allergies alimentaires. S'intéresser à la nutrition et s'auto-observer aideront à discerner ce qui renforce et ce qui affaiblit le corps. Sans oublier les mots de saint Paul, rapportés par Olivier Bauer : « Ce n'est pourtant pas un aliment qui nous rapprochera de Dieu : nous ne perdrons rien si nous n'en mangeons pas, et nous ne gagnerons rien non plus si nous en mangeons » (1 Corinthiens 8,8).

Certains ordres monastiques chrétiens préconisent le végétarisme. Vœu de pauvreté et solidarité envers les plus démunis commandent la sobriété des menus. À la table commune du monastère, les religieux prennent leur repas en silence. Le rituel s'inspire de la Cène, le dernier repas du Christ avant sa Passion. Le Notre Père, prière centrale du christianisme, nous fait demander à Dieu notre pain quotidien.

D'un côté, certains régimes stricts (crudivore, végétalisme/véganisme) excluent tout produit animal. Au risque d'amener parfois leurs adeptes à consacrer plus de pensées à la nourriture qu'à l'esprit. De l'autre, la malbouffe, dont nous ignorons encore les effets à long terme, envahit la planète. Ne nous nuit-elle pas pourtant grandement tant sur le plan physique que psychique ?

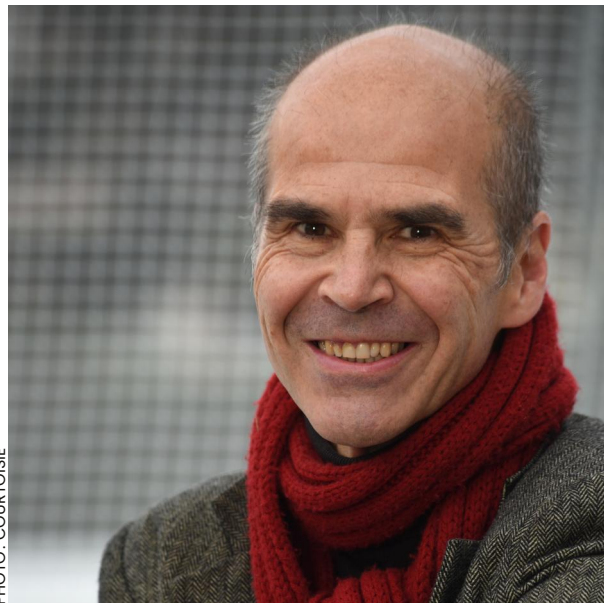


PHOTO : COURTOISE

Le théologien suisse Olivier Bauer.

LE MYSTÈRE DE LA NOURRITURE

La médecine occidentale, qui s'attarde aux maladies, méconnaît souvent l'influence de la nutrition sur le bien-être, sauf cas particuliers (allergies, diabète). Endocrinologue à Montréal, le Dr Dominique Garrel s'en étonne. « Je vois défiler dans mon cabinet des patients dépendants de la nourriture et des gens malades d'une mauvaise alimentation. » Il s'est donc également formé en nutrition. Comme croyant, il réfléchit au mystère de la nourriture qui, dit-il, doit nous relier à la terre sans trop nous y attacher.

Dans l'idéal chrétien, poursuit-il, l'alimentation est bonne, suffisante et pas excessive. « Voyez la frugalité des moines. Il s'agit d'aimer la nourriture au moment où on la mange, non d'y penser à l'avance en salivant, pour éviter la dépendance. » Il rappelle que le christianisme insiste sur le respect du corps, temple de Dieu. La vie moderne nous éloigne d'habitudes alimentaires saines, mais le christianisme nous ramène au devoir de bien s'alimenter, ajoute le médecin. Il déplore ainsi l'omniprésence des produits ultratransformés, qui dénaturent l'essence des aliments. Il signale leur rôle majeur dans l'apparition des maladies dites de civilisation.

(cancer, hypertension, obésité), en raison de leur teneur élevée en sel, sucre et additifs de tous genres.

Pour le christianisme, héritier du judaïsme, l'acte de manger est d'origine divine, fait remarquer le Dr Garrel, rappelant la manne du désert. Dans l'Évangile, la nourriture est évoquée à maintes reprises, lors de la multiplication des pains, par exemple. En guise de testament, Jésus invitera ses disciples à s'asseoir avec lui et à partager l'Eucharistie. « Là, le pain est central, tout comme le vin. Dans le mystère eucharistique, ils deviennent corps et sang du Christ. »

DU CHAMP À LA TABLE

La diététique moderne tend à réduire les aliments à leurs composantes physico-chimiques et énergétiques (calories, protéines, etc.). Le corps étant souvent vu comme une machine, nous « rechargeons nos batteries ». Cette vision mécaniste évacue le caractère sacré de la nourriture, se désole Xavier Gravend-Tirole, professeur à l'Institut des sciences religieuses de l'Université de Montréal. « Élargissons-la à la dimension qualitative et spirituelle. Et revenons à la question fondamentale : que mettons-nous dans notre assiette ? »

Tout débute au champ. Or, le cycle de l'alimentation est vicié, précise-t-il, à commencer par l'épuisement graduel des sols dû à une agriculture chimique intensive. Comment rester en harmonie avec le vivant ? « Repenser le monde agricole, privilégier les produits biologiques, frais et de saison, favoriser les circuits courts, du potager à l'assiette. Prioriser les aliments qu'on peut faire pousser ou au moins cuisiner soi-même. »

UNE HYGIÈNE DE VIE SPIRITUELLE

La surabondance l'amène par ailleurs à réfléchir au gaspillage. Environ 30 % de la nourriture, rappelle-t-il, est dilapidé, à la production (légumes non standard), à la vente (les invendus) et à la consommation. Il voit une insulte à la création dans cette « société des déchets » qui cohabite avec l'insécu-

rité alimentaire croissante. Des initiatives individuelles et collectives tendent toutefois à revaloriser les denrées délaissées. Banques alimentaires, recyclage d'aliments ayant atteint leur date de péremption, transformation en jus des fruits et légumes déclassés : la conscience grandit, jumelée à l'altruisme. Elle englobe la recherche d'une alimentation vivante et de choix éclairés, bénéfiques pour nous comme pour la terre.

« Repenser le monde agricole, privilégier les produits biologiques, frais et de saison, favoriser les circuits courts, du potager à l'assiette. Prioriser les aliments qu'on peut faire pousser ou au moins cuisiner soi-même. »

– Xavier Gravend-Tirole

Pour traduire sa sensibilité à ces réalités complexes, Xavier Gravend-Tirole pratique le jeûne, à raison d'une semaine par année. Une hygiène de vie spirituelle, précise-t-il, un plaidoyer pour une « écologie du cœur ». Jeûner lui permet aussi de prendre une certaine distance, de se poser des questions : « De quoi ai-je faim, de quoi ai-je soif ? Pourquoi tant d'affairisme ? Il m'apparaît en fait que j'ai faim de sens, faim de Dieu, de nourrir mon esprit. Faim de relations humaines épanouissantes. »

Le théologien montréalais juge vital de renouer avec la convivialité du repas. L'étymologie du mot compagnon/compagne réfère d'ailleurs au mot pain. « Le pain nous rend amis. Par lui, nous partageons ce qui nous nourrit : communion, solidarité, proximité. » Soigner la terre et nos liens sociaux, conclut-il, peut s'avérer un grand acte d'humilité et de reconnaissance. Tout comme rendre hommage aux personnes qui nous nourrissent. Le bénévolat d'hier a conservé toute sa pertinence ! ♦