



Titre à venir

Titre en anglais à venir

Jean-Michel Lecerf*

L'homme est omnivore : ce n'est pas sa liberté, c'est une nécessité biologique. De sorte qu'il doit manger de tout. Cependant, il n'y a pas d'aliment indispensable, seuls les nutriments le sont. C'est pourquoi, avec cet omnivorisme en toile de fond, il a dû s'adapter à des environnements alimentaires différents. Car, fondamentalement, l'homme mange ce qui est disponible autour de lui. Ainsi, certaines populations ont été quasi exclusivement carnivores (les Inuits), d'autres végétariennes (les Indiens tarahumaras au Mexique), d'autres encore majoritairement lactovores (les Peuls, les Massaïs ou Fulanis, les Mongols, etc.).

L'exclusion alimentaire des régimes "sans", tels que nous les rencontrons aujourd'hui, peut être justifiée par de multiples raisons : le goût ou le dégoût, des raisons diététiques, médicales, éthiques, religieuses, etc., s'inscrivant dans les interdits alimentaires. Le professionnel de santé n'est pas là pour les juger mais pour accompagner les exclusions alimentaires lorsqu'elles peuvent entraîner un risque pour la santé, ou les déconseiller lorsque l'indication médicale n'est pas justifiée.

Le jeûne est souvent présenté comme une arme thérapeutique. Les preuves manquent de ce point de vue, toutefois les risques abondent. Sa dimension spirituelle est cependant inscrite dans la plupart des traditions. Dans son article, Bertrand Evelin nous rappelle d'ailleurs que la décision de jeûner est le propre de l'homme ; contrairement à ce qui est souvent écrit, l'animal peut ne pas manger, mais pour des raisons de nécessité biologique.

Certes, les choix alimentaires individuels doivent être respectés, tant les excès que les exclusions ; ils doivent cependant être guidés. Mais se pose la question du "manger ensemble", car la fonction alimentaire n'est pas que nutritive, elle est aussi sociale, avec la rencontre, l'échange, le partage. Manger est souvent non seulement ce qui nous réunit, mais aussi ce qui nous unit. Veillons à ce que cela ne soit pas l'inverse !

* Service de nutrition,
Institut Pasteur de Lille.