

## Rendez-vous avec le plaisir de vivre



**M**anger est d'abord un plaisir. Parce que c'est une nécessité vitale, il faut que manger reste un plaisir. Ce plaisir nous pousse à manger varié, en renouvelant les sensations gustatives, en appréciant les images sensorielles provoquées par la nourriture et les effets de l'acte alimentaire sur notre corps et notre tête. Or, la variété alimentaire est la clé de l'équilibre alimentaire.

Mais pour aimer les aliments, il faut les connaître afin d'apprendre à les apprécier. L'odorat, le goût, la vue, le toucher, l'ouïe, tous nos sens sont à l'œuvre pour recueillir toutes les informations organoleptiques qui correspondent aux qualités propres à chacun d'entre eux. Souvent, nous nous délectons d'aliments, ou plutôt de plats, parce qu'ils sont gorgés de souvenirs, de bons moments, de bonnes odeurs, de bonnes ambiances... Le repas nous relie alors aux autres par la pensée. Manger devient à ce moment-là un acte de vie et plus seulement un acte vital ! Tout concourt à réveiller nos papilles et nos neurones, mais aussi à éveiller notre cœur en pensant à tous ceux qui ont contribué à l'arrivée de ces bons plats dans nos assiettes : agriculteurs, transformateurs, cuisiniers, etc., et à éprouver de la gratitude. Ô combien depuis cette période de confinement forcé, où le manque de relations et l'absence de repas festifs se sont fait

sentir, nous sommes devenus encore plus sensibles aux dimensions hédoniques, sociales et culturelles du repas partagé !

Parfois, la transmission de ce vécu par les parents, susceptible de commencer très tôt chez l'enfant, n'a pas eu lieu : l'apprentissage viendra alors de la familiarisation, c'est-à-dire du contact vrai, direct et répété avec les aliments vus et sentis sur les étals des marchés, cultivés au potager ou sur le balcon, manipulés et transformés en cuisine. En effet, les aliments ne sont jamais meilleurs que lorsqu'ils nous parlent, nous racontent des histoires, leur histoire, leur origine, leur vraie nature.

C'est tout cela que ce dossier veut traduire : la dimension humaine profondément incarnée de notre alimentation, fruit du travail des hommes, loin des leçons de nutrition ou des cours de diététique, mais bien l'expression d'un avant-goût de la joie de manger et de se faire du bien, en combinant variété et modération. Et tout cela en pleine conscience, comme il se doit.

Point besoin d'être un nutritionniste chevronné pour percevoir que l'on ne peut faire l'impasse sur ces facettes de notre lien avec la nourriture. Mais le comprendre est tellement important pour mieux aider nos patients !

*Dr Jean-Michel Lecerf*

*Service de nutrition et activité physique, institut Pasteur de Lille.*

*J.M. Lecerf déclare ne pas avoir de liens d'intérêts en relation avec cet éditorial.*

### AVIS AUX LECTEURS

Les revues Edimark sont publiées en toute indépendance et sous l'unique et entière responsabilité du directeur de la publication et du rédacteur en chef. Le comité de rédaction est composé d'une dizaine de praticiens (chercheurs, hospitaliers, universitaires et libéraux), installés partout en France, qui représentent, dans leur diversité (lieu et mode d'exercice, domaine de prédilection, âge, etc.), la pluralité de la discipline. L'équipe se réunit 2 ou 3 fois par an pour débattre des sujets et des auteurs à publier.

La qualité des textes est garantie par la sollicitation systématique d'une relecture scientifique en double aveugle, l'implication d'un service de rédaction/révision in situ et la validation des épreuves par les auteurs et les rédacteurs en chef.

Notre publication répond aux critères d'exigence de la presse :

- accréditation par la CPPAP (Commission paritaire des publications et agences de presse) réservée aux revues sur abonnements,
- adhésion au SPEPS (Syndicat de la presse et de l'édition des professions de santé),
- indexation dans les bases de données internationales ICMJE (International Committee of Medical Journal Editors) et Thomson Reuters, partenariats avec les sociétés savantes (SFE, GRIO),
- déclaration publique de liens d'intérêts demandée à nos auteurs,
- identification claire et transparente des espaces publicitaires et des publiprédactionnels en marge des articles scientifiques.