



ENQUÊTE

# Le plaisir, un guide de bonne conduite alimentaire

Même en matière de nutrition, le plaisir peut rimer avec raison. À rebours des tabous et idées préconçues, les points de vue de différentes disciplines scientifiques convergent pour assigner au plaisir un rôle déterminant dans le comportement et la régulation alimentaires.

Expertises croisées.

« À l'instant même où la gorgée mêlée de miettes du gâteau toucha mon palais, je tressaillis, attentif à ce qui se passait d'extraordinaire en moi. Un plaisir délicieux m'avait envahi [...] D'où avait pu me venir cette puissante joie ? [...] Ce goût, c'était celui du petit morceau de madeleine que ma tante Léonie m'offrait... » Lorsqu'en 1913 Marcel Proust offrait cette réflexion au lecteur de *Du côté de chez Swann*, il ignorait qu'elle contribuerait à sa postérité universelle... et qu'elle illustrerait un siècle plus tard, dans une société en pleine interrogation sur ses pratiques alimentaires, une problématique scientifique majeure. Celle des relations entre plaisir et nutrition.

Comme tous les autres plaisirs humains, le plaisir alimentaire conjugue de multiples facteurs. Sensation psychologique en réponse à un besoin biologique, il correspond à l'état de bien-être ressenti par le mangeur lorsque celui-ci a soulagé sa faim avec des aliments au goût agréable. Le plaisir alimentaire se manifeste très tôt : il s'éveille avec le goût puis se construit tout au long de la vie. « Dès sa naissance, l'enfant manifeste par des mimiques de plaisir une préférence innée pour le sucré et, a contrario, un rejet de l'amer ou de





*l'acide, explique Natalie Rigal, psychologue<sup>1</sup>. Mais, très vite, les stimulus sensoriels et affectifs conditionnent*

*l'organisme pour fabriquer la palette de choix et de préférences. » C'est ainsi que le réflexe gustatif inné, identique chez tous les nourrissons, évolue en une extrême diversité. À l'âge adulte, l'échelle du plaisir ou du déplaisir alimentaire liés aux goûts s'étend ainsi à l'infini selon les individus, le contexte culturel, social et économique.*

Les sensations provoquées par l'arôme, la texture, la température, l'aspect visuel et, même, la stimulation auditive (croquant, croustillant...) contribuent à l'expérience du plaisir alimentaire. Le processus d'acquisition se déroule en deux phases que France Bellisle, chercheur à l'INRA, décrit sous les notions de « *goût de...* » et de « *goût pour...* ». La première incite à essayer ; la seconde, qui renvoie à l'appétence qu'un mangeur éprouve pour un aliment, est la conséquence métabolique d'une digestion réussie. Celle-ci détermine si l'aliment est accepté ou rejeté. S'il vous rend malade – et encore plus s'il est consommé pour la première fois – il sera exclu de vos futurs menus et de votre répertoire du « *goût pour* ». Avec la répétition des expériences, ce mécanisme conditionné permet la constitution d'un catalogue de préférences associées à une hiérarchie de plaisirs alimentaires.



## Bon à penser, bon à manger

Au-delà du physiologique, le plaisir alimentaire est aussi déterminé par sa dimension culturelle et émotionnelle. Ainsi que le souligne Michelle Le Barzic, psychologue clinicienne, « *le plaisir atteste que les sensations internes du sujet sont en harmonie avec son environnement externe.* » Pour le ressentir, la nourriture doit être, selon la formule de Lévi-Strauss, « *bonne à penser* » autant que « *bonne à manger* » ; c'est-à-dire en accord avec une culture alimentaire elle-même conditionnée par les valeurs de la société.

Lors du repas, on nourrit à la fois le corps et l'esprit. Le plaisir alimentaire participe à l'équilibre émotionnel. « *Dès le départ, note Natalie Rigal, tout ce qui est associé à la mère, en particulier le goût du lait, devient préféré.* » À l'image de la madeleine de Proust, les aliments sont sources de réconfort, chargés de souvenirs affectifs et riches de relations humaines. Le plaisir s'épanouit davantage dans le partage et l'ouverture à l'autre. Nos choix et nos désirs alimentaires constituent une partie de notre identité et marquent notre appartenance culturelle. L'expérience de chacun est indissociable de l'expérience collective. C'est pourquoi certaines populations aiment le beurre, d'autres pas. Ici les grenouilles sont délicieuses, ailleurs les serpents ou les chiens sont un régal !

Selon le sociologue Claude Fischler, les Latins seraient davantage tournés vers le plaisir partagé lié à la convivialité, et majoritairement d'accord avec l'énoncé « *la nourriture est un des grands plaisirs de l'existence* » alors que les Anglo-Saxons seraient plutôt orientés sur des considérations de diététiques et de santé. « *Aux États-Unis, constate-t-il, manger est une affaire individuelle, alors qu'en France, c'est un acte social ; le plaisir ne peut guère s'envisager solitairement.* » Où comment la dimension sociale de l'alimentation rend le plaisir légitime et salutaire.

Paradoxalement, la société est tout aussi capable d'exprimer une certaine défiance vis-à-vis du plaisir alimentaire : naguère en l'associant au péché, aujourd'hui en l'opposant à la santé ! Pourtant, grâce à de récents travaux scientifiques, le plaisir est désormais mieux cerné, et l'heure est à sa réhabilitation. Les communications et colloques qui lui sont consacrés se multiplient, à l'exemple des 4<sup>e</sup> Rencontres du GROS (Groupe de réflexion sur l'obésité et le surpoids) et de la dernière édition du colloque annuel de l'IFN (Institut français pour la nutrition) qui se sont tenus en décembre 2006<sup>2</sup>. Car pour les spécialistes, il est en effet urgent de plaider la cause du plaisir, au regard des effets bénéfiques qu'il peut avoir sur l'alimentation.

## Une histoire du plaisir alimentaire



**Avec la complicité d'Alain Drouard, historien et sociologue, auteur de *Les Français et la table. Alimentation, cuisine, gastronomie du Moyen Âge à nos jours* (Ellipses, 2005)**

**Les « mots pour le dire » et les « mets pour le ressentir » sont datés et ont évolué profondément au cours du temps. L'histoire révèle une opposition forte entre quantité et qualité. Pendant des siècles marqués par la pénurie, le plaisir c'est faire bombance ! Sur les tables des « riches » s'entassaient les viandes, gibiers à plume et à poil que les « pauvres » ne consomment qu'occasionnellement, lors des fêtes ou des mariages. Progressivement, à partir du XVIII<sup>e</sup> siècle, au fur et à mesure de la régression de la faim, émerge l'association du plaisir et de la qualité avec la cuisine moderne. Les saveurs décomposées sont valorisées avec plus de légèreté et de simplicité. Au XIX<sup>e</sup> siècle, les élites se distinguent en se régalant de truffe, de saumon, de filet de bœuf. À la fin du siècle, le plaisir des pauvres est d'accéder à tous les aliments jusque-là réservés aux riches en particulier la viande au quotidien. Le XX<sup>e</sup> siècle est celui de l'abondance et de la médicalisation de l'alimentation. Régimes et culte de la minceur placent le plaisir sur ordonnance et empêchent de s'y adonner pleinement. S'en remettra-t-il au XXI<sup>e</sup> siècle ?**



### Du plaisir nié au plaisir contrarié

Premier constat : sans plaisir, il y a pathologie. Le nier jusqu'à l'extrême conduit au couple infernal anorexie-boulimie. « Dans ces pathologies graves, constate le docteur Bernard Waysfeld, psychiatre et nutritionniste à Paris, la principale victime des comportements d'excès et de contraintes est justement le plaisir. » Le contrarier ou ne pas y prêter attention conduit inévitablement à la surconsommation. La multiplication des maladies dites « de la pléthore » et l'absence de solutions claires affectent de plus en plus précocement un nombre croissant de mangeurs.

« Quand le discours médical normatif diabolise le plaisir alimentaire, le « bon à penser » est brouillé, déplore Michelle Le Barzic. Le conflit créé aggrave certains phénomènes de dérégulation alimentaire. » Exemple ? Le syndrome de la restriction cognitive<sup>3</sup>, lié à la peur de grossir. Devant certains aliments, le consommateur pense à la fois du bien (« j'aime ») et du mal (« mais il me fera grossir »). Résultat, il culpabilise, détourne son attention, se prive, s'impose des aliments considérés comme corrects. Ces pensées négatives l'empêchent de profiter du plaisir de déguster et le conduisent irrémédiablement à craquer. Non seulement, il mange plus qu'il ne voudrait... et souvent plus qu'il n'aurait mangé s'il n'avait cherché à manger moins !

« Pour que le plaisir soit au rendez-vous, il faut que des sensations agréables aient été perçues et que le mangeur ait pu se sentir réconforté par le contenu émotionnel de son repas, explique Ulla Menneteau, diététicienne, membre du GROS. Si ce n'est pas le cas, le corps sacrifie la régulation de l'apport énergétique et pousse le mangeur

à poursuivre son repas au-delà des besoins physiques afin de tenter de couvrir son besoin de plaisir et de réconfort nécessaires pour mettre fin au repas sans frustration ». Conclusion : plus il y a de plaisir par bouchée, moins il y a de bouchées !

Reste que le mécanisme qui fait du plaisir un formidable régulateur de la prise alimentaire est d'une très grande complexité. Schématiquement, le corps a besoin de consommer des substances nutritives. Ce besoin se traduit par la faim qui active le moteur de recherche des aliments que les organes sensoriels évaluent au passage. Quand les aliments sont conformes à l'attente, les sens parlent un langage de plaisir. Quand ils ne plaisent pas ou plus, le tube digestif envoie des signaux de rassasiement et l'ingestion s'arrête. « Dans cet ajustement de la consommation au besoin, le goût et le plaisir ne sont pas des acteurs mineurs, précise le neurophysicien André Holley, auteur d'un ouvrage de référence, *Le cerveau gourmand* (Odile Jacob, 2006). Ils orientent le choix des mets et stimulent ou stoppent la fourchette. Quand la faim s'estompe, les neurones qui s'activaient en réponse aux stimulus sensoriels émis par les aliments ne réagissent plus aux mêmes stimulus. » Ceci explique le phénomène des appétits spécifiques – plus envie de viande mais envie d'un fruit – et le fait que la palatabilité – le plaisir que l'on accorde à la consommation d'un aliment – évolue au cours d'un repas. Plus on a faim plus il est intense ; une fois saturé il s'éteint.

Non seulement le plaisir nous pousse à couvrir nos besoins d'omnivores, mais en plus il nous incite à le faire avec des aliments diversifiés en nous donnant le dégoût de la répétition. Il agit donc autant au plan qualitatif que quantitatif. « Manger avec plaisir, c'est-à-dire « de bon appétit » permet d'atteindre la sensation de bien-être liée à la satiété, puis de se détacher de la nourriture », résume Michelle Le Barzic.







## Le plaisir peut-il conduire à l'addiction ?

La question mérite d'être posée, particulièrement en ce qui concerne le plaisir lié au sucre, car l'idée – fausse – qu'on puisse être dépendant du sucre a pu être avancée. Pour le docteur Gérard Apfeldorfer, psychiatre à Paris, cette question provient du fait que certains consommateurs développent vis-à-vis des produits sucrés un comportement mimant l'addiction. Les études

scientifiques concluent qu'il s'agit en fait des conséquences de la restriction cognitive. Selon ce mécanisme bien connu, ce n'est que lorsque les produits sont considérés comme interdits que s'instaure cette relation pathologique. Dès que les interdits sont levés, ces produits perdent leurs caractères addictifs et retrouvent leur statut propre d'aliment. Un rapport de l'OMS paru en 2004 a conclu que la préférence, fût-elle marquée, pour un produit alimentaire ne peut être assimilée à une dépendance semblable à celle provoquée par des drogues.



Pour en savoir plus sur ce sujet : *Sucre et addiction*.  
Collection « Sucre et Santé » n°7, Cedus 2006.  
Disponible sur demande par e-mail : m.bernard@cedus.fr.

### Surabondance alimentaire : le dilemme

Si la nature fait bien les choses, encore faut-il être à l'écoute des signaux : la faim, qui signale la nécessité de manger ; le rassasiement, qui dit d'arrêter. Les bébés se régulent dès la naissance, de même que certaines personnes qui conservent un poids stable, sans surveiller leurs apports alimentaires. Mais, comme l'a constaté André Holley, « l'homéostasie – qui résulte des actions de la régulation entre la prise alimentaire excitée par les sens et la dépense d'énergie – est en train d'échouer chez une part importante de la population. »



La faute à qui ? À notre environnement économique et culturel, à notre éducation qui, de plus en plus souvent, perturbent, dérèglent et contrarient ces subtils mécanismes ? L'influence des sollicitations publicitaires et marketing, souvent montrées du doigt, semble à relativiser. Selon un spécialiste, Marc Filser<sup>4</sup>, le marketing est surtout « un facteur d'arbitrage entre marques et d'adoption de produits nouveaux ; une réponse appropriée à une évolution des attentes des consommateurs, plutôt que la cause de cette évolution. »

Mais il n'empêche que les tentations ont un malin plaisir à jouer avec nos résolutions. L'offre alimentaire n'a jamais été aussi disponible, diversifiée, appétissante et bon marché. « Pour limiter les effets de la concurrence par les prix et relancer l'intérêt des consommateurs, les industriels adoptent des stratégies de différenciation actives et multiplient les produits aux arguments qualité, plaisir et santé », explique l'économiste Pierre Combris<sup>5</sup>. Se pose donc la question cruciale du plaisir face au choix. Dans une société de forte abondance, rien n'empêche d'accéder à un maximum de plaisir. Mais, l'environnement contribue à culpabiliser et à égarer le consommateur à force d'injonctions contradictoires. Et plus le choix et la liberté individuelle sont grands, plus la responsabilité augmente. À travers ses travaux, Claude Fischler a montré à quel point cette liberté de choix induit le stress. « La logique des sociétés contemporaines, sur le plan de l'alimentation, c'est de nous inciter à être de plus en plus des mangeurs conscients, compétents, rationnels et individualistes. Alors même que ce modèle n'a pas fait la preuve qu'il était une solution possible », regrette-t-il.



« Plus il y a de plaisir par bouchée, moins il y a de bouchées ! »



## Université populaire du goût : de l'alimentation à la « jubilation existentielle »

« *Proposer aux gens de toutes conditions d'apprendre à retrouver le goût des choses.* » C'est sur la base de cette profession de foi que le philosophe engagé Michel Onfray – fondateur de l'Université populaire de Caen – a eu l'idée de créer la première Université populaire du goût. Située à Argentan, dans l'Orne, et animée par de grands chefs qui apportent leur collaboration bénévole, cette université a été inaugurée en octobre 2006 avec la volonté de lutter contre la « *fracture gastronomique* » souvent associée à la « *fracture sociale* ». Une dynamique où,

selon son initiateur, la notion de plaisir alimentaire joue un rôle de premier plan. « *Nous allons apprendre par la cuisine que le corps est un partenaire à réjouir, le fin mot de toute philosophie hédoniste* », explique Michel Onfray qui avance également le postulat suivant : « *alors que l'obésité se développe, il faut transformer le repas en jubilation existentielle et ne plus en faire une corvée nutritionnelle.* » CQFD.



Sur internet : <http://perso.orange.fr/michel.onfray>  
E-mail : [up-gout.argentan@orange.fr](mailto:up-gout.argentan@orange.fr)

### Plaisir régulé, plaisir construit

Ainsi, c'est l'ensemble des conditions qui déterminent le rapport des hommes à la nourriture qui a changé de manière soudaine. « *Dans un environnement où il y a à la fois « plus à manger et moins à bouger », renchérit André Holley, les régulations devraient suivre, mais elles ne le font pas car les mécanismes qui orchestrent nos systèmes de régulation ont été élaborés au cours d'un très long processus d'adaptation de l'organisme à un milieu de pénurie.* » Aujourd'hui déphasé, débordé et inapte à se réadapter rapidement, notre système de régulation et le plaisir qui y est associé n'opèrent que dans certaines limites et font défaut au-delà. Il est donc crucial que l'apprentissage prenne le relais pour ajuster nos comportements à notre nouveau milieu.

Dans ce contexte, au-delà de la convivialité en famille ou avec les amis qui éveillent la curiosité et contribuent au bon contrôle de la qualité et de la quantité des aliments consommés, l'éducation alimentaire est cruciale pour l'avenir car les plaisirs de l'enfance sont les garants de conduites adaptatives durables. Il est donc des erreurs d'apprentissage qu'il ne faudrait plus commettre et des pratiques qu'il convient de remettre en question. Par exemple, un aliment ne doit pas être une récompense. « *Le fait de promettre à un enfant que s'il mange l'aliment A, il aura l'aliment B a pour effet d'augmenter l'attrait de l'aliment B et de diminuer celui de l'aliment A. Cette instrumentalisation est malheureusement le modèle courant d'éducation familiale* », déplore France Bellisle.

Quelle est alors la meilleure méthode pour encourager l'enfant à élargir sa palette de préférences ? Selon les conseils de Natalie Rigal, « *le rejet envers certains aliments peut être atténué par l'éducation en proposant aux enfants un modèle alimentaire dans lequel la notion de plaisir est centrale : plaisir régulé pour les aliments énergétiquement denses et plaisir construit par des apprentissages pour les aliments de bonne qualité nutritionnelle mais souvent rejetés à priori.* » Une manière de faire de l'éducation au goût une initiation au plaisir alimentaire. Et, au-delà, un grand pas vers l'équilibre. ■

1. Psychologue, maître de conférences à Paris X-Nanterre et spécialiste du goût chez l'enfant, Natalie Rigal a notamment publié *La naissance du goût. Comment donner aux enfants le plaisir de manger* (Noësis, 2000). Voir également *Grain du sucre* n°3.
2. « À quoi sert le goût », 4<sup>es</sup> Rencontres du GROS, 1<sup>er</sup> décembre 2006 - « Le Plaisir : ami ou ennemi de notre alimentation ? », colloque de l'Institut français pour la nutrition, 12 décembre 2006.
3. Les effets paradoxaux du syndrome de restriction cognitive ont été mis en lumière dans les années 1980 grâce aux travaux de C.P. Hermann et J. Polivy (*Restrained eating in obesity*, Stunkard AJ. Philadelphia, 1980).
4. Marc Filser est responsable du Centre de recherches en marketing de l'Université de Bourgogne (Dijon).
5. Pierre Combris est directeur de recherches à l'INRA (Ivry-sur-Seine).