

Processus de métamorphoses en alimentation et en pédagogie

Résumé de la conférence de Joël Acremant

Joël Acremant

Je suis devenu persuadé que si la question de l'alimentation doit être étudiée dans le détail, il ne faut jamais oublier qu'elle s'insère dans l'ensemble de la nature humaine. On comprend mieux l'alimentation en regardant tout l'individu. Et de plus l'on s'aperçoit vite, si l'on s'intéresse à la santé globale, qu'il faudrait mettre le mot nourriture au pluriel ! C'est ce que je voudrais essayer de présenter, très succinctement compte tenu de mon temps de parole. Enfin, ayant été cuisinier puis enseignant dans la même école Steiner, je ferai des parallèles entre alimentation et pédagogie.

L'éveil de la conscience rendu possible grâce à une alimentation multiple

Le moment du réveil est un moment très particulier qui mérite que l'on s'y arrête un moment. Après l'inconscience propre à la nuit, vient le retour à la conscience de jour. Le moment du réveil matinal permet de prendre conscience que l'on se relie, par paliers successifs pourrait-on dire, avec les autres et avec le monde.

- Les premières perceptions de l'environnement que nous avons au réveil nous conduisent à entrer en contact avec ce qui se passe en soi et autour de soi, puis à nous faire ensuite des représentations. Nous le faisons grâce à l'activité pensante. Quelle heure est-il, quel temps fait-il, que dois-je faire... ? Si nous n'avons pas cette "digestion" psychique, nous resterions tranquillement couchés, voire endormis !
- D'autres impulsions viennent encore se mêler à notre vie intérieure qui sont en relation avec notre ressentir. À commencer par notre humeur, notre relation à l'entourage, notre envie de quitter le sommeil, etc.
- Enfin enrichis de toutes ces expériences brièvement décrites, vient notre impulsion à l'action, à nous activer corporellement, à nous lever (pour illustrer son propos, le conférencier demande aux participants de se lever). Il nous faut ensuite nous habiller, entrer en action ...

Trois constatations générales peuvent alors être faites :

1 Nous avons trois différents types d'activité (plus ou moins liées) : celle de la conscience, de l'activité pensante. En outre, nous absorbons des impressions qui peuvent s'appeler nourritures sensorielles et psychiques dans la mesure où elles nous stimulent et que nous devons les « digérer ». Enfin nous avons des impulsions volontaires qui s'expriment grâce à notre instrument corporel.

2 Nous avons tous un style d'éveil individuel, un tempérament différent dans ces trois différentes sphères d'activité.

3 Enfin, prenons conscience du fait que le matin est le meilleur moment pour évaluer notre vitalité, notre état de santé.

Quelque chose apparaît assez vite dans ce programme du matin qui devrait nous intéresser : **La faim**. Elle nous donne l'occasion de ne plus seulement absorber/digérer de l'impalpable, mais à présent de nous confronter à du palpable ! Au lieu de d'absorber les forces subtiles – les impressions du monde environnant – nous décidons d'absorber les *substances* du monde : nous dé-jéunons, nous rompons le jeûne ! Certes, nous le faisons de manière tout aussi individuelle, plus ou moins tardive, quantitative, etc.

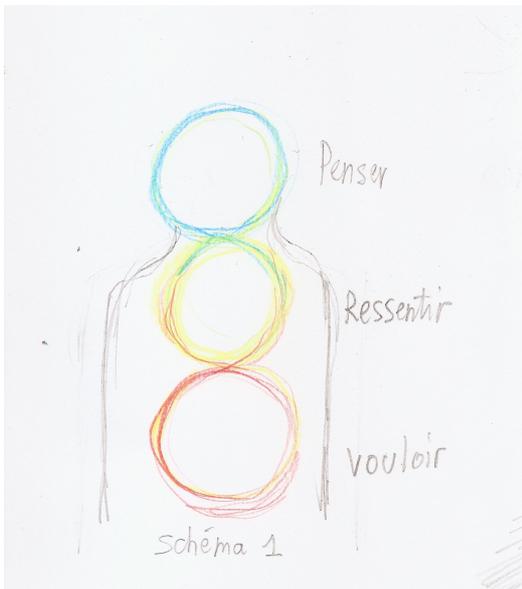
Ayant absorbé des aliments nous devons à présent les transformer, les incorporer au sens propre, notre organisme entre alors en pleine activité, et cette puissante stimulation interne agit sur notre vouloir et nous entraîne alors dans la vie de la journée. Tout ceci montre que l'homme doit sans cesse se confronter, être stimulé pour combattre la « pesanteur » et vivre activement sa vie sur terre.

Une dynamique tripartite

Nous pouvons déjà, comme nous l'approfondirons dans la suite de cet exposé, distinguer trois activités majeures. Une triarticulation de notre vie de l'âme, trois sphères d'activité (qui interfèrent constamment) . L'idée de cette triple activité se retrouve notamment dans la médecine, la botanique, la pédagogie d'orientation anthroposophique. La première que nous connaissons bien est en lien avec la conscience claire :

- Le Penser, de nature froide, il est davantage situé dans la tête.
- La seconde est liée au sentiment ou au ressentir qui pulse et bat en rythme dans la respiration et la pulsation cardiaque, elle est davantage présente dans notre partie médiane. Et finalement,
- Le Vouloir de nature chaude, issu du pôle de transformation et de reproduction de l'organisme qui tient une place prépondérante dans le bas du corps, il agit à l'intérieur dans le métabolisme et à l'extérieur par les membres.

Illustrons cela par un premier schéma :



Alimentation saine et alimentation dynamique

Le but de l'alimentation est (de façon très résumée) de nous régénérer corporellement, de recréer des forces de vie, de nous activer dans la partie la plus chaude et la plus active de notre organisme. Elle nous réchauffe sans cesse et compense le pôle de déconstruction de la tête siège principal de la conscience. Il est d'ailleurs significatif de penser que c'est par la tête que l'on s'éveille et aussi que l'on s'endort ! On sait que dans ce pôle froid, ce ne sont pas les forces de vie qui prédominent.

Tâchons à présent de définir en quelques mots l'alimentation saine, ce qui n'est pas inutile aujourd'hui :

- Une alimentation variée, fraîche, la moins polluée possible (sans poisons) issue de l'agriculture biologique, **vivante**, la plus proche possible de la nature, c'est à dire la moins transformée, raffinée, stérilisée, et enfin, si possible la moins éloignée de notre lieu de vie. Rappelons que l'évaluation qualitative de l'alimentation saine étant le plus souvent basée sur l'analyse. Ce mode unique d'évaluation est, en cela, similaire à celui de l'alimentation classique.

Partageons ici une réflexion qui a son importance, il semble que dans l'esprit de nombreuses personnes alimentation biologique ne veut plus dire saine . Que voulons nous dire ? Tout simplement ceci : on trouve sur le marché quantité d'aliments biologiques qui ne sont que des aliments industriels carencés (ayant subi des traitements thermiques ou de raffinage), et que l'on propose de qualité biologique. Quelques exemples : le riz blanc, le pain blanc et même le sucre blanc, le lait bio stérilisé... qui ne correspondent pas aux critères généraux de l'alimentation saine.

L'alimentation dynamique est comme un continuation, elle est en plein accord avec les options de l'alimentation saine. Elle propose en plus un élargissement. Alors que selon l'alimentation saine, c'est l'analyse quantitative qui prévaut le plus souvent, enseignée par d'innombrables représentants, l'alimentation dynamique se soucie aussi des forces de vie, et des besoins de l'être humain en ces forces. Pour cela, elle se servira de méthodes et de critères d'évaluation de qualité plus larges, holistiques comme l'on dirait aujourd'hui, comme par exemple les cristallisations sensibles. Pour le dire brièvement, l'alimentation dynamique se caractérise par le fait qu'elle ne se limite pas au matériel, au visible, mais qu'elle propose un élargissement aussi bien pour l'homme que pour les aliments.

Rudolf Steiner a donné cette courte phrase qui est d'une importance capitale et qui, pour moi, résume presque toute la question alimentaire. «L'alimentation consiste en travail (en activité) et non en substances !». Autrement dit l'aliment doit permettre à l'organisme de s'activer. Bien des comparaisons peuvent nous aider à comprendre cette idée. Prenons-en une seule. C'est de la même manière qu'un livre intéressant nous donne de l'enthousiasme et nous stimule intérieurement. De même, la matière papier du livre n'est que la *porteuse* du contenu. Il y a donc d'une part la substance alimentaire, qui fait l'objet de la majorité de la littérature nutritionnelle (elle est bien sûr indispensable au travail des organes), et d'autre part les forces de vie qui sont (plus ou moins présentes) dans la substance alimentaire. On en parle très peu. C'est la digestion des ces forces subtiles, la confrontation avec celles-ci qui constituent le côté dynamique, subtil de l'alimentation. Cela est grandement facilité par la juste composition de nos menus, par le bon choix des aliments qui possèdent ces forces de vie.

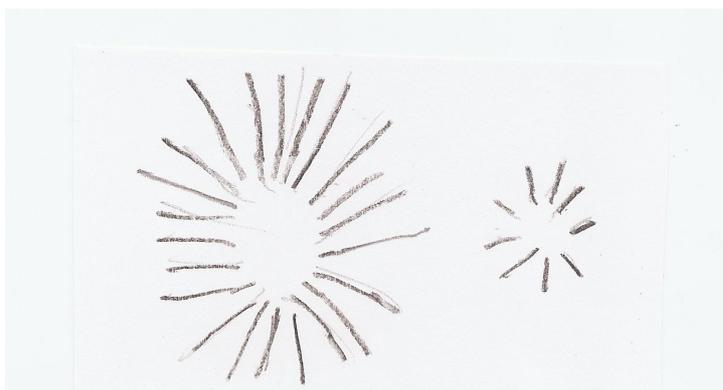
Nous savons aussi que les repas de chaque jour doivent stimuler, nourrir de forces vives les trois sphères de l'individu. Comment ? En veillant à diversifier nos aliments et à consommer toutes les qualités des végétaux : des racines, des feuilles, des fruits et des graines (céréales) de bonne qualité. Ceci présuppose encore que les individus sont différents, les tempéraments le montrent. La digestion de la plante étant inversée dans l'organisme humain, nous pouvons donc rappeler ce schéma que vous connaissez.



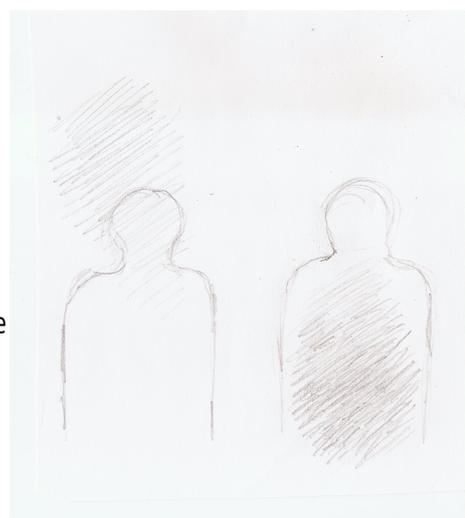
À la suite de R. Steiner d'autres auteurs prestigieux, comme le Dr Hauschka et le Dr Schmidt ont développé magistralement cette notion d'activité, j'ai aussi modestement écrit à ce sujet.

Nous avons parlé de nourritures au pluriel au début de cet exposé. Il est nécessaire d'y revenir. Si notre organisme corporel est dynamisé par une bonne nourriture, rappelons que l'homme ne se nourrit pas seulement de cette manière. Il ne faut pas négliger les autres nourritures. (voir Schéma 1). Qu'elles soient liées aux activités corporelles, à l'exercice physique, ou médianes : nourritures culturelles, musicales, sociales, émotionnelles, sans oublier les nourritures dites de l'esprit, comme les lectures édifiantes, l'étude, la méditation...

Celui qui se sent concerné par le concept de santé globale ne peut considérer son seul régime alimentaire comme unique garant de sa santé. S'il existe des nourritures de bouche «insuffisantes», voire **vides**, observons qu'à notre époque si fière de sa technologie, les autres nourritures indispensables à l'homme sont tout aussi menacées d'insuffisance de forme et de contenu. Une nourriture saine (quelle qu'elle soit) est donc celle qui rayonne de forces de vie, de futur. Pour clarifier la chose brièvement, je vais m'aider d'un dessin *très simple*. A gauche nous avons une idée du rayonnement vital, si l'on peut dire, d'un aliment sain. À droite nous aurions le même aliment élaboré de manière industrielle, dans son mode de culture et victime de (mauvais) traitements divers.



Je voudrais amener maintenant une autre image pour faire ressentir un aspect important de la question alimentaire. C'est ce que représente pour la vie intérieure la polarité : le fait d'avoir faim et celui d'être nourri. Chacun peut ressentir que la faim (à gauche), allège, élève quelque peu la conscience de l'organisme. Ce qui offre des avantages ou des inconvénients selon ce qui est demandé à cet organisme. À l'inverse la satiété (à droite) fait en quelque sorte descendre la conscience dans l'organisme, ce qui a aussi des avantages et des inconvénients. Ceci introduit également la notion de rythme entre la charge (satiété) et la décharge (faim).



Un saine nourriture est celle qui n'est ni trop pesante ni trop légère. Chacun devrait parvenir à l'évaluer. Ceux qui ont l'expérience de repas de famille savent sans doute ce que trop peser signifie... Il y a pourtant des régimes qui pourraient faire courir le risque de ne pas peser suffisamment, je pense notamment au régime végétalien. Cette alternance entre poids et légèreté m'a toujours fait penser à l'idée du rebond. *Le conférencier vient sur le devant de l'estrade avec une balle.* Une nourriture vide, carencée, trop riche en substance mais dénuée de forces de vie, fait de petits rebonds comme ceci, *le conférencier fait rebondir la balle au ras du sol.* Une nourriture vivante fait travailler sans accabler (comme une pensée vivante), elle fait donc un plus grand rebond. Une nourriture vraiment dynamique encore davantage. *Le conférencier fait rebondir la balle de plus en plus haut.* J'espère avoir ainsi donné une image qui parle au coeur de ce que doit être une nourriture vivante. Le temps nous manque pour la détailler davantage. (Voir la bibliographie).

Les vertus d'une saine éducation

Je voudrais à présent évoquer quelques éléments de la pédagogie Steiner et montrer qu'ils ne sont pas étrangers à mon exposé. S'il n'est pas possible d'en présenter le contenu en si peu de temps, il n'est pas faux

de dire qu'un enfant bien éduqué sera nourri, stimulé sur tous les plans que nous avons déjà présentés. Certes, ces nourritures seront apportées de manière chronologique qui respecte sa croissance. Il pourra donc développer sa vraie individualité grâce à un ensemble de matières enseignées, s'adressant soit plus à la tête, soit plus à la sensibilité (arts, eurythmie...), soit plus ou moins au pôle volontaire (musique jouée en public, théâtre, travaux manuels...). On peut ainsi parler globalement de trois intelligences : celle de la tête, celle du cœur ou émotionnelle et celle de la main (et des pieds).

Il est raisonnable de penser qu'un enfant éduqué sainement saura mieux, à l'âge adulte, discerner les nourritures régénérantes des nourritures vides, que l'on peut aussi qualifier d' "industrielles". Il faut à nouveau souligner ici que la qualité ne concerne pas seulement les nourritures de bouche mais devrait aussi toucher les autres nourritures: celles de la pensée, de la sphère médiane (lien social, rencontres, lien avec les règnes de la nature, nourritures culturelles), sans oublier les activités volontaires authentiques. Un des problèmes majeurs des nouvelles technologies, (tellement utilisées), réside dans le fait que l'on doive se contenter de nourritures pour le moins carencées en forces de vie, qui peuvent être comparées à des conserves. Il existerait donc aussi une sorte de pédagogie des nourritures capables d'éduquer l'homme. Une bonne éducation permet que se construise durant les premières années une vraie salutogenèse qui puisse ensuite grandir, se développer et/ou se poursuivre à l'âge adulte.

Comment formons-nous nos convictions alimentaires dans notre organisation tripartite ?

Selon quels critères développons-nous nos certitudes en matière d'alimentation ? L'utilisation de l'image tripartite de l'homme (Schéma 1) nous sera encore d'un grand secours. Avons-nous des convictions par le penser, par des idées lues et entendues, par le sentiment, par l'expérience? Si l'on s'observe soi-même ou si l'on observe les autres avec bienveillance selon le même schéma, on fait des découvertes. À savoir que les convictions viennent souvent d'une partie de nous-mêmes, essentiellement de la tête. Ou encore de la sphère affective si présente en alimentation. C'est si vrai que l'on peut en arriver à s'identifier avec ses préférences alimentaires. Ne dit-on pas, «je suis très très crudités», «je suis très poisson» ou «très chocolat» ? Ce qui montre que l'on s'identifie totalement à ses appétits. Ne nous simplifions pas à l'excès. Ne serait-il pas sage de prendre un peu de recul ?

Nous sommes aussi des êtres de conscience, des êtres sociaux et d'expérience. Il faut toujours par exemple pouvoir évaluer sa capacité digestive et la bonne santé de son intelligence émotionnelle. Toutes les attitudes extrêmes, les rigidités de régime, (ce qu'on appelle l'orthorexie) ne produisent-elles pas des raideurs en soi et autour de soi qui ne procurent en rien l'harmonie propre à la santé véritable ? Quand on a peur de faire une entorse à son régime, la peur est quelquefois bien plus sujette au désordre intérieur que l'entorse ! C'est une bonne question à se poser. Le végétarisme si souhaitable soit-il, ne devrait pas donner lieu à des sentiments débordants d'amour pour les animaux qui puissent conduire à détester ceux qui mangent de l'animal. Il n'est pas exagéré de dire que parmi nos frères et sœurs, quelques uns deviennent à leur insu tellement autopoissédés par le prosélytisme végétarien qu'ils développent vis-à-vis de leurs semblables des attitudes psychiquement... anthropophages. On peut dire avec un sérieux qui n'exclut pas l'humour qu'il existe aussi un terrorisme diététique. Comment s'y prendre pour éviter d'en arriver là ? Deux voies paraissent fructueuses. La première serait de nous interroger sur la notion de liberté individuelle. Si nous l'exigeons pour soi, il est juste de l'accorder à l'autre. La seconde est aussi selon notre expérience tout à fait utile, elle consiste à distinguer que chez les individus, de grandes différences de constitutions peuvent être observées. En conséquence les besoins alimentaires sont tout aussi différents. L'étude de la loi des tempéraments est en cela un très bel outil de tolérance. Ces deux voies sont bien présentes dans les propositions de l'alimentation dynamique. Admettons enfin que notre relation à la nourriture risque de rester très utilitariste, ce qui (remarquons-le) est aussi une forme de crispation, d'attente. Il est vrai que la manière scientifique/analytique dont les aliments nous sont présentés encourage cette attitude.

D'un autre point de vue, nos repas ne sont-ils pas appréciables parce que le haut et le bas nous font des cadeaux sans prix ? En haut le soleil et tout le cosmos, et sur terre les règnes de la nature. Dans la triarticulation la place centrale est tenue par le cœur. Apprenons à dire merci. Remercier valorise celui qui le dit et celui qui le reçoit. Comme le faisaient volontiers les anciens avec le *Benedicite*, le sentiment de gratitude devant notre repas pourrait à nouveau être exprimé. Partageons un très beau texte.

LE LAVEMENT DES PIEDS

MERCI à toi, pierre muette,
je m'incline vers toi bien bas :
Moi, plante, je te dois mon être.
Sol et fleurs, merci ; moi, la bête,
je me courbe vers vous bien bas :
J'ai pu monter grâce à votre aide.
Merci à vous, bête, herbe et pierre,
Je m'humilie vers vous bien bas :
Vous m'avez aidé à me faire.
Un pieux merci à toi, ô homme,
toi que nous saluons bien bas :
Car parce que tu es, nous sommes.
En Dieu, le simple remercie
le divers, et le haut le bas.
Tout être en un merci se lie.

Christian Morgenstern

Vers la conquête d'une santé globale. Une harmonisation des polarités du haut et du bas.

Ce sujet sera seulement ici ébauché. La conscience de la tête (tellement sollicitée) a ceci de particulier qu'elle prend des forces alors qu'elle en possède bien peu. Il est donc vital de chercher sans cesse des compensations, des forces de vie (alimentaires et autres) pour faire face aux dépenses de forces ; ces dernières sont accrues par les sollicitations sensorielles de la vie moderne et de la vie professionnelle. La nourriture de bouche ne suffit plus à cette demande. La diététique est donc à re-considérer de manière globale, au sens Hippocratique (régime, respiration, mouvement, hygiène de l'âme). Il existe des lieux où l'on peut s'exercer (en plus du restaurant) à d'autres activités hygiéniques ou thérapeutiques. C'est le cas des très belles cliniques voisines que vous connaissez. Les arts thérapeutiques (peinture musique, eurythmie...) ont à notre avis un bel avenir. Quelques centres à destination hygiénique existent déjà dans le monde, ils sont nommés Therapeuticum, et l'on peut espérer pour notre santé, nous les contemporains qu'ils se multiplient.

Le cuisinier du futur ?

Je suis persuadé qu'à l'avenir, dans les milieux de l'alimentation saine, le cuisinier privé ou professionnel orientera son travail avec un plus grand sentiment de responsabilité. En association ou non avec des thérapeutes ou des médecins, il se sentira davantage honoré de faire son travail :

- sur le choix et l'équilibre des aliments dans le menu.
- sur le maniement gourmand des forces de vie de l'aliment, grâce à son savoir-faire culinaire
- sur l'attention à faire du repas une contribution à l'éveil de la conscience et de tout l'organisme de

son convive.

Tout à la fois attentif à l'autre et artiste inspiré, il se pourrait que le cuisinier devienne dans le futur un pédagogue des organismes humains.

Petite bibliographie :

Dr G. Schmidt, *Alimentation dynamique et Dynamique de l'alimentation*, Triades.

"Chaque fois que vous voudrez étudier l'homme utilement quel que soit le point de vue, il vous faudra revenir encore et toujours à cette répartition en trois des activités de l'âme: le connaître qui se déroule dans le penser, le sentir et le vouloir."

R. Steiner, *Nature humaine*, (Cours aux pédagogues), Triades, p.91.

Dr W. Bühler, *Le corps instrument de l'âme*, Tiskel

L'intelligence émotionnelle, voir Dr D. Servan-Schreiber, *Guérir*, Pocket.

Triarticulation et santé, voir Dr M. Treichler, *Psychopathologie et vie quotidienne*, Aethera.

«L'épanouissement des individus est en lien direct avec la possibilité qu'ils ont de pouvoir réaliser leurs projets, utilisant la totalité de leur être».

Mihaly Csikszentmihalyi, *Vivre, Enquête mondiale sur le bonheur*, Pocket 2004.

Joël Acremant, *Ma relation à la nourriture, introduction à l'alimentation dynamique*, Brochure APMA. *Se nourrir au jour'd'hui, vers une nouvelle conscience des choix alimentaires*, Novalis.