

Parler autrement de « l'équilibre alimentaire »[☆]

Jean-Daniel Lalau

Disponible sur internet le :
7 novembre 2024

Service d'endocrinologie-diabétologie-nutrition et coordination pour la prévention et l'éducation du patient en Picardie (COPEPPI), centre amiénois de recherche en éducation et formation (CAREF), UR 4697, CHU d'Amiens, université de Picardie Jules-Verne, 1, rond-point du Pr-Cabrol, 80054 Amiens, France
lalau.jean-daniel@chu-amiens.fr

Mots clés

Nutrition
Calories
Équilibre
Équilibrage
Norme

Keywords

Nutrition
Calories
balance
balancing
Norm

Résumé

« Il faut manger équilibré » est un exemple caricatural de formule creuse. Mais que dire en lieu et place ? Quel est-il, finalement, cet « équilibre » ? Nous pouvons au moins dire à son sujet ce qu'il n'est pas : un état stable (comme le présente pourtant le dictionnaire). Cette stabilité est même une fiction. Nous présentons au contraire l'équilibre comme un changement, un processus ; comme la résultante d'un équilibrage qui s'établit ou se rétablit au fil du temps, un équilibrage dans la prise en compte – tant que faire se peut – de l'ensemble des fonctions de la nutrition. Car s'il faut bien considérer l'aliment, en tant que tel, et l'apport de calories afférent ; il y a tout autant la problématique du rapport à l'aliment.

Summary

Talking about a "balanced diet" in a different way

"Eat a balanced diet" is a typical example of hollow phrase. However, what can we say instead? What balance is, ultimately? It is at least possible to say what balance is not: a steady-state (as the dictionary says). Such a stability is even a fiction. Rather, we present balance as a change, a process, a balancing in an attempt to reconcile with time the various functions of nutrition. All this because we should consider not only food in itself and the calorie intake, but also our relationship with food.



« Il faut manger équilibré ! », déclament à l'envi les chantres du « yakafoko ».

Nous voudrions réagir à ce sujet : « Oui, peut-être, mais à quel "équilibre" vous référez-vous ? Et quand vous est-il possible de dire que l'on "mange équilibré", de façon effective ? ». Voyage donc au cœur de l'assiette. Sinon au ras.

[☆] « C'est toute notre expérience, en tant qu'elle est changement, qui met au défi notre pensée de rejoindre le réel, en se déprenant de son fonctionnement ordinaire. » Henri Bergson, La perception du changement [1].

Une chose, au moins, est sûre

Les personnes en situation d'obésité que nous rencontrons en consultation de nutrition ont bien intériorisé l'injonction. Ils la relaient volontiers en nous disant, comme de façon automatique et avec un certain aplomb, quand nous les questionnons au sujet de ce qu'il conviendrait de mettre en place : « Il faut manger équilibré ». Nous rétorquons alors : « Oui, mais quel est-il, cet équilibre ? » Et de nous entendre souvent dire, avec presque autant d'assurance : « Il faut manger de tout en petites quantités ».

La belle affaire... Laisserons-nous au consultant le plaisir d'anticiper le goût de la belle salade niçoise du pêcheur sur son lit d'endives avec son coulis de fruits sauce roquefort ? Selon cette logique, il serait bien simple de fabriquer une maison : il suffirait : (1) de prendre des parpaings normalisés ; (2) d'ajouter des briques, des tuiles, du bois de charpente, des vitres ; (3) de bien mélanger le tout à la bétonnière ; (4) de saupoudrer de clous ; (5) de visser le cas échéant le budget ; enfin (6) de laisser reposer sur les fondations. Et le tour – le tour d'écrou – serait joué.

À ce stade, nous savons au moins ce que l'équilibre n'est pas, ce qu'il ne peut pas être : un fourre-tout indigeste. Mais nous n'avons pas quitté la case départ pour autant.

Tordre déjà le cou à la « petite quantité »

L'équilibre, s'agissant de l'obésité (ou de l'anorexie, en miroir), passe notamment par l'obtention d'un équilibre énergétique. Naturellement, il convient de réduire un apport énergétique excessif, en veillant bien toutefois à ne pas basculer dans l'excès inverse du régime hypocalorique. Réduire donc l'excès, ni moins ni plus. Nous devons être cohérents : nous ne pouvons pas recommander de réduire l'apport énergétique de façon excessive et d'augmenter dans le même temps l'activité physique, sachant que l'alourdissement d'un corps accroît les dépenses énergétiques liées au métabolisme de base et à l'exercice musculaire.

Il est regrettable que cette vision ne soit pas encore unanimement partagée¹. Plus ennuyeuse encore est la vision tronquée des choses, une vision encore limitée au contrôle de la quantité, alors que l'abord de la physiopathologie de l'obésité doit changer, à mesure que l'alimentation elle-même change (jusqu'à être « ultra-transformée » !). Selon une nouvelle conception, en effet, le déséquilibre de la balance énergétique n'est plus premier, mais consécutif à l'accroissement de l'adiposité, lui-même

lié à... Mais cessons-là, l'idée, ici, n'est pas de faire un cours de médecine, mais plutôt de prendre acte du changement de paradigme [2]. Prendre acte du fait qu'avec le concept de « densité nutritionnelle », prendre en compte deux paramètres : la masse et le volume, c'est plus compliqué... qu'avec un seul : le volume, tout court. Un volume qu'il faut parfois réduire, certes, mais augmenter ailleurs au contraire quand il a été indûment réduit, en comptabilité encore une fois avec la recommandation d'une activité physique régulière.

Ensuite, consulter le dictionnaire

Quand nous cherchons à nous approprier un mot, un concept, nous nous dirigeons vers le dictionnaire. Une telle démarche pour tenter de donner une saine orientation au sens ; d'appréhender idéalement avec l'étymologie le sens du sens.

En l'occurrence, le dictionnaire de l'Académie française nous livre, à propos du mot « équilibre », les deux premières propositions suivantes : (1) état d'un corps, d'un objet qui reste stable, qui ne bascule ni d'un côté ni de l'autre, qui ne tombe pas ; (2) marque de domaine : physique. État de repos d'un corps ou d'un système soumis à l'action de forces qui s'annulent. L'étymologie, elle, rapporte l'emprunt au latin impérial *aequilibrium* : « exactitude des balances, équilibre » composé de *aequus* : « égal » et *libra* : « balance »².

« Des forces qui s'annulent », venons-nous donc de lire ; et encore manqué, match nul : nous ne parvenons toujours pas à mettre en place un équilibre et à le maintenir dans le temps. Nous considérons même que la stabilité évoquée ici est un déni de la temporalité.

Jean-Paul, lui, a de la chance

Jean-Paul présente un diabète (de type 2). Il a de la chance avec son alimentation. « Je mange équilibré », prétend-il, non sans un soupçon de fierté. Mais, une nouvelle fois, qu'est-ce à dire ? Qu'il mange équilibré parce qu'il « fait attention », tout simplement ? Ou qu'il mange équilibré parce qu'il a fait doublement attention : il a anticipé, avec l'intention de manger équilibré ; et quand il s'est retourné sur ce qu'il a fait, il y est parvenu à son propre jugement, sans trop de difficulté ? Dans ce deuxième cas de figure, l'équilibre serait une intention : un donné dans la tête, de son point de vue à soi ; puis une confirmation : l'obtention effective de l'équilibre. Nous avançons. Quoi que. Il n'est pas encore dit : mais un équilibre en référence à quoi ? Sans doute à une norme édictée par une instance encore mal identifiée, à mi-chemin de la référence validée et de la *doxa*. L'équilibre des assiettes, pour les faire tourner sur une tige fine au cirque ; il est aisé de l'observer. Le saltimbanque a l'intention de faire son numéro. Il l'exécute et, public ou pas, l'évaluation du résultat est simple : ça tient toujours, ou... patatras. Mais pour ce qui

¹ Quand nous avons invité dans nos formations des médecins généralistes ou des internes à composer le menu qu'ils proposaient à un sujet en situation d'obésité, nous avons fait l'observation d'un apport calorique proposé à un niveau égal ou inférieur à 1000 kcal/j. Nous objectons alors que, dans la même journée, le métabolisme de base peut s'élever à 2500 kcal dès l'obésité de grade 1. Et ce, sans compter les dépenses afférentes à l'activité physique, elles aussi accrues quand activité physique il y a. Tant il est vrai que quasi tous les étudiants évaluent l'apport énergétique de 100 g de féculent de type pâte, riz ou pomme de terre à 300 kcal – soit une erreur de près d'un facteur 4.

² Nous citons ici le Centre national de ressources textuelles et lexicales.

concerne la nutrition, reconnaissons que dans notre réflexion sur l'équilibre, nous avons encore du pain sur la planche.

Un pas en avant, et...

Nous pourrions quand même avancer en définissant l'équilibre par défaut : en première analyse, il est tout sauf une seule et même case, quelque chose de figé ; tout sauf un équilibre stable, une stabilité, un non-changement. L'équilibre deviendrait ainsi un déplacement.

Plus encore, ce serait même un déplacement triple : une visée d'équilibre ; un mouvement d'équilibrage : l'acte ; et un mouvement répété n fois pour le maintien de l'équilibre obtenu. Sinon l'équilibre serait purement virtuel.

Nous parvenons ainsi à dire que l'équilibre est un changement, un changement répété ; et un changement advenu après qu'on se soit jeté à l'eau. Non pas pour se noyer (dans la masse des informations) ; pas plus pour se perdre dans la cascade, si l'on ne parvient pas à demeurer en équilibre sur les rondins de bois tournoyants à la croisée des courants de la sécurité, de l'hygiène, de l'économie, du plaisir, de la convivialité, etc., les multiples rivières faisant les fleuves impétueux. Car s'il faut vraiment jongler entre faim, plaisir, et désir ; le bon mangeur – selon un scénario qui a assuré le succès d'*Indiana Jones* –, serait le rare sinon unique qui parvient à demeurer sur le fil à ne pas couper le beurre, le fil de liane tendu au-dessus du grand canyon, au fond duquel les accidents de santé vous guettent la gueule ouverte, tels des crocodiles affamés.

L'équilibre, ce pourrait donc être cela : un pas en avant, un pas en arrière, encore un pas en...

Reste à savoir de quelle nature est le déplacement. Nous pouvons juste tenir pour acquis, à ce stade, que l'équilibre ne peut pas être obtenu en faisant constamment le grand écart entre des positions extrêmes. Au risque alors de déséquilibre.

De l'équilibre à l'équilibrage

Il ne faudrait plus comprendre le stable et l'instable comme deux états de fait, où le stable est par définition stable – c'est tautologique –, et l'instable est le stable dans l'instabilité – nous devons l'admettre. L'équilibre n'est pas non plus l'instabilité permanente, une instabilité qui donne le mal de mer (le mal de mère dans l'anorexie, dirait un bon docteur Lacan), un mouvement brownien (et encore, tout dépend de l'échelle. Voyez à la loupe ces micro-organismes que nous hébergeons, au microscope toutes ces hormones sans cesse véhiculées, et, avec un balayage électronique, tous ces transferts dia-membranaires). L'équilibre, c'est une stabilisation. Finalement, c'est tout un processus ; non un état. L'équilibre n'est jamais premier (« Au commencement était le chaos », le tohu-bohu de la *Genèse*), il est second. Et encore, seulement le cas échéant.

L'erreur gît donc ici : bouger et manger sont bien des actes, de sorte que nous devrions parler d'équilibrage, plutôt que d'équilibre tout court. De rééquilibrage, le cas échéant.

C'est bien en se restaurant qu'on restaure l'équilibre ; un équilibre que l'on a rompu quand, en se mouvant, on a induit une déperdition énergétique et mobilisé ainsi des réserves qu'il convient dès lors de reconstituer. Mais là où c'est un peu plus compliqué, c'est l'abord de l'équilibre global, un abord qui prenne en compte l'ensemble des fonctions de la nutrition : la croissance des enfants, les besoins physiologiques, l'hygiène et la sécurité, la préservation de la santé, le traitement curatif si besoin ; sans oublier le plaisir, l'affectivité, l'échange, le partage, la convivialité, l'économie, l'environnement, l'hédonisme, la culture, l'éducation, voire la spiritualité. Bref, quand il s'agit d'être bien dans sa peau, dans sa tête et en société. Et le global, par définition, c'est plus que le particulier. Mais d'un autre côté, on ne peut aborder le global que par le particulier. Sinon, ça étouffe. On commencera donc par l'entrée. Le plat de consistance (on dit d'ailleurs plat de résistance), c'est pour la suite. Et à la fin, on dessert.

Le deuil de l'équilibre

La leçon – ou la moralité – est que l'équilibre strict, tout au moins sur le plan strictement alimentaire, ne sera jamais trouvé. Ne cherchons donc pas, ne cherchons plus ! Nous aurons au moins fait une économie, parce que cette recherche est vaine et inutile. Parce que c'est une fiction absolue. Parce que jamais, au grand jamais, il ne sera possible de dire que là, ça va, c'est juste assez ; ici pas encore ; mais là STOP ! Trop, c'est trop. Parce que, dans ce *Voyage au creux de l'assiette*, cela ne sera jamais au cordeau ; même avec le grammage au scalpel, la bouchée franche, incisive, la canine refreinée, l'équilibre molaire. Et encore, une mole, cela fait tout de même 10^{23} molécules.

Mais quand comprendra-t-on que c'est le mouvement de balancier entre le trop peu et le trop plein, un mouvement dialectique, la dialectique tout court, qui fait la vie, la vie « vivante » ? Une dialectique qui se complexifie autour du mouvement simple de réplétion et de réduction. Car il y a bien le plein, il y a le vide ; et il y a aussi le trop plein, le vide du plein ou du trop-plein, le plein du vide, la vacuité normale, le dénuement extrême³. Et encore l'idée que nous nous faisons de tout cela, à tort ou à raison [3].

L'équilibre ne peut donc pas se référer à une comptabilité. De ce fait – nouvelle difficulté – pour passer du quantitatif au qualitatif, le plaisir va être évoqué. À dire vrai, convoqué en réalité, sinon réquisitionné (confer la pseudo libéralité de l'« extra » pour le week-end). Préservez sa santé tout en se faisant plaisir, tout de même, mais c'est formidable ! Quoique. D'abord, cela ne nous est pas nécessairement dit par le thérapeute (parfois

³ Nous pensons à cette situation extrême rapportée par Robert Antelme, déporté à Buchenwald : « Beaucoup ont mangé des épluchures. Ils n'étaient pas conscients, le plus souvent, de la grandeur qu'il est possible de trouver à cet acte. [...] Les perspectives de libération de l'humanité dans son ensemble passent par ici, par cette "déchéance". » [5]

bedonnant) ou la diététicienne (à la silhouette parfois un peu trop gracile) de façon à nous conduire tout droit à l'allégresse. Surtout, c'est (encore) une erreur, et même une tromperie. Car avec la nourriture, la recherche de la dimension de plaisir s'opère dans la quête de l'intensité. Et donc dans l'illimitation. Ce n'est pas un plaisir, seul et unique, que le sujet recherche, mais tous les plaisirs – ce qui, du point de vue de l'oralité, se trouve être en complète incompatibilité avec la recherche souhaitable de l'équilibre nutritionnel.

Mais, d'ailleurs, « équilibre » ; où te caches-tu donc ?

Un déplacement répété au fil du temps

L'équilibre, encore une fois, est un déplacement répété : un déplacement entre un point, un avant, et un « premier après » ; entre l'intention, et l'acte à la clé ; et encore après entre cet acte et un « deuxième après », à savoir le regard sur cet acte. Car c'est seulement dans l'après-coup, quand je regarde ce que j'ai fait, que j'ai bien l'impression – au sens quasi photographique –, ou pas, que je suis parvenu à un équilibre somme tout relativement satisfaisant.

Il est « impossible d'oublier que l'expérience révèle à chaque homme qu'il est en mesure à tout moment d'engager un pari sur l'existence », dit Jean-François Mattéi [4]. Et ce que j'éprouve – cette sensation d'être bien, plus ou moins bien, ou mal –, c'est bien ma vérité, ma vérité à moi ; ma norme à moi. Établie ou rétablie par rapport à ce qui est considéré comme une vérité absolue, avec les tables de composition nutritionnelle. Encore que : si je pousse un peu la curiosité, je saurais que ces tables donnent une indication détaillée, précise même, mais en réalité sans absoluité définitive : peuvent-elles faire apparaître toutes les dénominations des aliments (prenons l'exemple du « biscuit » : est-ce un seul et même biscuit ?), les différentes variétés pour les aliments proprement dits, et aussi pour les origines géographiques, les méthodes de culture, les techniques d'analyse des nutriments ?

Dès lors, mon équilibre sera doublement relatif : pour ce que je puis faire relativement à ce que l'on pourrait appeler les « tables de la loi » ; tout en me reprenant pour dire que la vérité des lois, elle aussi, est quelque peu relative.

Finalement, c'est de la petite cuisine

Concluons-nous piteusement, à propos de toute la difficulté au sujet de l'équilibre, pour dire de lui qu'il est du « bricolage », de « la petite cuisine » ? Que chacun fait ce qu'il peut, avec les « outils du bord » ? Considérer négativement les choses ainsi serait offensant pour la maîtresse de maison, laquelle s'efforce de tout mettre en conciliation : la croissance des enfants, les besoins des grands, l'hygiène et la sécurité tant que le porte-monnaie le permet, sans oublier le plaisir et l'affectivité. La « petite cuisine », ce n'est certes pas la cuisine des grandes maisons étoilées, mais rien n'interdit qu'elle soit bien faite, qu'elle soit goûteuse même !

C'est ainsi que nous parvenons à la conclusion apparemment paradoxale que l'équilibre est, ni plus ni moins, le changement : un changement incessant ; un changement plus proche du mouvement brownien que de l'état stationnaire, dans les gestes comme dans l'esprit. Un changement qui s'opère à mi-chemin de la norme sociale et de la norme de vie du point de vue du sujet [6].

L'équilibre est mort, vive l'équilibrage ! Vive le rééquilibrage !

Points essentiels

- La remise en cause de la formule bien trop creuse : « Il faut manger équilibré » passe nécessairement par une réflexion approfondie sur ce que pourrait être l'équilibre.
- Dans cette quête, il apparaîtra que l'équilibre est tout sauf un état stable ; il est, au contraire, un processus, un changement même, et un changement répété au fil du temps.
- L'équilibre, nous ne pourrions le trouver que dans la tentative de conciliation – toujours difficile – des différentes fonctions de la nutrition.

Déclaration de liens d'intérêts : l'auteur déclare ne pas avoir de liens d'intérêts.

Références

- [1] Bergson H. La Perception du changement. Paris: PUF, coll « Quadrige »; 2011.
- [2] Ludwig D-S, Aronne L-J, Astrup A, et al. The carbohydrate-insulin model: a physiological perspective on the obesity pandemic. Am J Clin Nutr 2021;114:1873-85.
- [3] Lalau J-D. L'estomac, un organe creux ? Med Mal Metab 2019;13:357-61.
- [4] Mattéi J-F. La crise du sens. Nantes: Cécile Defaut; 2006.
- [5] Antelme R. L'espèce humaine. Paris: Gallimard, coll. « Tel »; 1957.
- [6] Canguilhem G. Le normal et le pathologique. 8^e ed. Paris: PUF, collection « Quadrige »; 1999.