



— Table des matières —

Mise en bouche
Page 6

Chapitre 1
Gouleyant, astringent
ou charnu ?
Page 8

Chapitre 2
Péché de gourmandise
Page 30

Chapitre 3
Manger local ou
manger mondial
Page 44

Chapitre 4
Deviens le végétarien
que tu es !
Page 64

Chapitre 5
Je pense, donc je mange
Page 86

Chapitre 6
À la santé du zen
Page 106

Chapitre 7
De quoi l'alimentation
sera-t-elle faite ?
Page 124

Chapitre 8
La cuisine est-elle un art ?
Page 144

Chapitre 9
Un regard sceptique sur
les régimes alimentaires
Page 166

Chapitre 10
À la sauce stoïque
Page 188

— Mise en bouche —

L’aventure de ce livre a commencé avec Ricardo. En fait, tout est de sa faute !

Comme bien d’autres, j’ai découvert avec lui le plaisir de cuisiner et j’ai souvent eu l’occasion de saluer ses talents de pédagogue. C’est donc avec un immense plaisir que j’ai appris un jour qu’il serait invité à l’émission *Dessine-moi un dimanche*, à l’antenne de Radio-Canada, dans laquelle je tenais une chronique de philosophie.

De quoi parler devant et avec Ricardo ? Quels liens ou quels ponts existe-t-il entre nos deux univers ?

Je me suis mis à y réfléchir et je me suis souvenu de certains textes de la philosophie classique où il était question de nourriture, de cuisine et d’alimentation. De tels textes, à vrai dire, ne manquent pas.

Ce matin-là, j’ai parlé d’un passage amusant d’un ouvrage d’Emmanuel Kant, austère philosophe s’il en est, consacré à... l’art de recevoir. Vous en lirez des extraits dans ce livre et conviendrez avec moi, j’en suis sûr, qu’il ne manque ni d’intérêt ni d’actualité.

La philosophie classique a en fait abondamment parlé de ces sujets et cela n’a absolument rien d’étonnant. S’alimenter est une nécessité dont nous avons fait un plaisir, autour de laquelle nous avons élaboré des rituels, et qui invite chacun de nous à s’interroger et à se faire un peu philosophe.

Cela est tout particulièrement vrai à notre époque, qui est, on en conviendra sans doute, traversée par une véritable passion pour les bonheurs de la table et les plaisirs du boire et du manger.

Ce livre vous convie à des agapes particulières, à la fois intellectuelles et culinaires.

Intellectuelles parce qu’il vous invite à méditer avec des philosophes sur des questions intrinsèquement liées à l’alimentation : y a-t-il vraiment une expertise œnologique ? Le scepticisme peut-il vous aider à résister à tous ces persuadeurs invisibles qui cherchent à vous manipuler au supermarché ? Devriez-vous devenir végétarien ? Quelles idées ou quels idéaux sous-tendent la cérémonie du thé ? Peut-on considérer la cuisine comme un art ? La réputation des grands chefs est-elle surfaite ? Et plusieurs autres.

Mais la philosophie n’est pas une activité solitaire. Dès l’origine, avec Socrate, elle se pratique grâce au dialogue et à la dialectique, l’art de discuter par un va-et-vient de questions et de réponses. Elle se pratique même autour de l’assiette, comme le montre l’exemple de Kant. Platon, lui, faisait déjà d’un banquet bien arrosé l’occasion de profonds échanges sur l’amour et sa signification.

Culinaires parce que ce livre vous propose aussi quelques recettes à titre d’illustration en lien avec un philosophe (pensons à David Hume et à la soupe à la reine), un cuisinier (Apicius et son ragoût d’autruche des provinces africaines) ou un sujet traité (le stoïcisme et l’humble pain aux raisins).

En lançant vos invitations, vous pourrez aussi déjà annoncer de possibles sujets de discussion et suggérer quelques lectures qui sauront faire de ces repas conviviaux un moment que vos invités ne seront pas près d’oublier.

Et, à présent, à table ! À la table des philosophes. ♦

Normand Baillargeon



— Chapitre 2 —

PÉCHÉ DE GOURMANDISE

LE PLUS
BEAU DES
SEPT PÉCHÉS
CAPITAUX ?

On dit parfois qu'en affirmant que « l'homme est la mesure de toutes choses¹... » Protagoras (v. 486–410 av. J.-C.), un sophiste de l'Antiquité, aurait bêtement voulu soutenir que « tout est relatif ». C'est sans doute manquer de générosité à son endroit. Quoi qu'il en soit, ce qui peut paraître de la gourmandise pour l'un n'est peut-être en effet qu'un solide appétit pour l'autre. Tout est question de mesure et de subjectivité. Et c'est précisément ce qui anime la réflexion de Thomas d'Aquin lorsqu'il se demande si la gourmandise est véritablement un péché. Dans ce cas, à l'opposé, le fait de jeûner ne constituerait-il pas aussi un péché d'orgueil ? Sur les traces de celui qui devint « saint » par la canonisation en 1323, on peut prolonger la réflexion de Protagoras en se demandant : la gourmandise est-elle un péché si capital que ça ?

Vol-au-vent au bœuf

Midi. Réfectoire d'une abbaye médiévale. Les moines terminent leur repas en écoutant la lecture de l'un des leurs, comme c'est l'usage.

Soudain, le silence obligatoire est rompu par de jeunes frères facétieux. Ces derniers s'agitent devant une fenêtre, le regard tourné vers l'extérieur. Ils s'exclament, enthousiastes :

— Un bœuf qui vole ! Venez voir, c'est extraordinaire ! Il y a dehors un bœuf qui vole !

Connaissant leur goût pour les plaisanteries, personne ne bouge. Mais ils insistent et invitent un moine de leur âge à être témoin du spectacle. Ce dernier, assez corpulent au demeurant, se lève. L'air sérieux, il s'approche et jette un coup d'œil par la fenêtre. Il n'y a évidemment rien à voir, et les jeunes moines d'éclater de rire.

— Regardez, le Bœuf muet a cru qu'il y avait dehors un bœuf volant. Un bœuf volant !

Le moine ainsi moqué, qu'ils ont surnommé « le Bœuf muet », reste calme et les observe avec tristesse. Impassible, il attend que leurs rires cessent. Lorsqu'ils se sont tus, il dit simplement, avant de regagner sa place :

— Je suis venu parce que je considérais l'existence d'un bœuf qui vole plus probable que celle de moines qui mentent.

Le nom de ce moine ? Thomas d'Aquin (1225–1274).

Cette histoire, dont il existe différentes versions, est peut-être une légende urbaine. Toutefois, elle joue sur certains traits de caractère du jeune Thomas d'Aquin. C'est en effet son air quelque peu timide et réservé, au point de sembler balourd, ce qu'il n'était absolument pas, qui explique la moquerie dont il est l'objet.

Ses camarades l'avaient plus précisément surnommé « le Grand Bœuf muet de Sicile ». Lorsque ce sobriquet arriva aux oreilles d'un de leurs maîtres, Albert le Grand, ce dernier prédit : « Les mugissements de ce bœuf retentiront dans tout l'univers. »

La suite ne lui donnera pas tort.

Un bœuf muet qui a beaucoup à dire

Né en Italie, Tommaso d'Aquino fréquente d'abord une école dans le Latium, dirigée par des Bénédictins, avant d'entrer à l'Université de Naples. Dans cette même ville, il rejoint ensuite les Dominicains, un ordre religieux tout nouvellement fondé (1215). Envoyé à Paris, il y étudie sous la houlette de l'éminent théologien aristotélicien Albert le Grand. Ce dernier le prend sous son aile et l'entraîne avec lui parfaire ses études à Cologne.

Devenu professeur, il enseigne à Paris, puis, pendant 10 ans, en Italie, avant de revenir dans la capitale française. Bourreau de travail, Thomas d'Aquin écrit un nombre considérable d'ouvrages dans

« Les péchés sont les courants qui alimentent la vie, et continuellement, la transportent vers ses renouveaux. »

Marcel Aymé

1. Cité par Aristote dans *Les écoles présocratiques*, édition établie par Jean-Paul Dumont, Paris, Gallimard, 1991, p. 673.

À la table des moines

Les monastères médiévaux, qui aspirent à être le moins possible dépendants de la société, se veulent autarciques, autosuffisants, tant sur le plan spirituel que matériel.

Une communauté peut avoir, sur place ou à proximité, un jardin potager, un jardin d'épices, un étang à poissons et un verger. La forêt environnante, le cas échéant, fournit des baies, des noix, du miel et des animaux comestibles.

Chez les Bénédictins, on mange selon la recommandation de la règle de saint Benoît. Cela veut dire, tous ensemble dans un réfectoire, en silence (seuls les signes sont autorisés), tandis qu'un moine fait la lecture.

On boit de l'eau, mais aussi du vin provenant du vignoble du monastère, de la bière et même divers alcools, tous préparés par les moines eux-mêmes.



Saint Hugues au réfectoire des chartreux, tableau de Francisco de Zurbarán, 1630-1635.

lesquels il propose une réconciliation des doctrines d'Aristote avec celles de l'Église, de la Raison et de la Foi. Il s'efforce de montrer que les enseignements de la Bible, donnés pour vrais, sont compatibles avec ceux d'Aristote (le « maître de ceux qui savent », comme on l'appelait alors), qui ne les contredit donc pas.

En décembre 1273, durant une messe, il voit quelque chose de troublant, qui est diversement décrit comme une expérience spirituelle ou une crise cardiaque !

Il cesse alors d'écrire, assurant que tout ce qu'il a compris jusque-là de Dieu et de son mystère n'est que « de la paille ». Il meurt peu de temps après, presque complètement aphasique.

Canonisé en 1323, docteur de l'Église en 1567, Thomas d'Aquin reste un des plus influents penseurs du catholicisme. On ne cesse d'ailleurs de revenir périodiquement vers ses écrits.



Saint Thomas d'Aquin par Gozzoli, 1470-1475.

Un esprit gourmand

Avec *Somme théologique*, son œuvre majeure, Thomas d'Aquin entend guider les étudiants débutants en théologie. Il aborde des sujets aussi vastes que Dieu, la Création, les vertus et les vices ainsi que les divers sacrements.

C'est dans la deuxième partie de son ouvrage, là où il est question de la morale particulière, qu'il aborde le thème de la gourmandise². Il le fait à la manière de son époque, plus exactement en recourant à l'une des méthodes d'enseignement pratiquées par l'université médiévale scolastique : la *quaestio*. Il s'agit ni plus ni moins de commenter un sujet sous la forme d'interrogations.

En six articles, Thomas d'Aquin répond à la question de savoir ce qu'est la gourmandise :

1. La gourmandise est-elle un péché ?
2. La gourmandise est-elle un péché mortel ?
3. La gourmandise est-elle le plus grand des péchés ?
4. Les espèces de la gourmandise [c'est-à-dire ses formes].
5. La gourmandise est-elle un vice capital ?
6. Les filles de la gourmandise [c'est-à-dire ses conséquences].

Pour chaque article, la méthode est la même (n'oublions pas qu'il s'agit d'enseignement) : objections, contre-objections, conclusion et, enfin, solutions.

2. Thomas d'Aquin, *Somme théologique*, « Question 148 : La gourmandise ». [www.thomas-d-aquin.com/Pages/Traductions/STIIa-IIae.pdf]

Quand le bœuf mugit

La gourmandise, écrit d'abord Thomas d'Aquin, est une forme de dépassement de mesure :

« Le vice de gourmandise ne consiste pas en la substance de la nourriture, mais en la convoitise non réglée par la raison. C'est pourquoi, lorsqu'on dépasse la quantité normale de nourriture, non à cause de la convoitise, mais parce que l'on croit que c'est nécessaire, cela ne relève pas de la gourmandise, mais de quelque inexpérience. Ce qui relève de la gourmandise, c'est uniquement, par convoitise d'une nourriture délectable, de dépasser sciemment la mesure lorsqu'on mange³. »

Ce dépassement, ou dérèglement, peut prendre plusieurs formes qui portent chacune un nom latin.

On peut manger trop tôt ou à un moment inconvenant. C'est ce que désigne le mot *praepropere* : très précipitamment, irréfléchi.

On peut également manger des mets trop coûteux, luxueux ou exotiques. C'est ce que désigne le mot *laute* : d'une manière somptueuse, qui attire l'attention.

On peut, bien entendu, simplement trop manger. C'est ce que désigne le mot *nimis* : d'une manière excessive, plus qu'il ne le faut.

On peut aussi manger de manière trop empressée, impatiente. C'est ce que désigne le mot *ardenter* : avec ardeur.

On peut enfin manger de la nourriture de trop grande qualité, c'est-à-dire préparée de manière trop élaborée, trop délicate. C'est ce que désigne le mot *studiose* : appliquée.

Si vous commencez à supposer qu'il pourrait bien y avoir une certaine confusion au sujet du terme « gourmandise », vous avez raison. Le mot « gourmandise » et le gourmand qu'il désigne ici semblent bien plus près de mots comme « goinfre » (celui ou celle qui mange de manière inélégante et qui n'a pas de bonnes manières à table) ou « glouton » (celui ou celle qui mange trop). Il est même possible, comme en fait l'hypothèse Florent Quellier⁴, que la traduction française du mot latin *glutto* ait erronément opéré ce glissement de sens qu'auraient évité d'autres langues comme l'anglais pour lequel *gluttony* veut dire « gourmand ».

Ce n'est pas la seule équivoque qui subsiste autour des idées de Thomas d'Aquin sur la gourmandise. Une autre tient au fait qu'elle est pour lui un péché capital au même titre que l'orgueil, l'avarice, la paresse, l'envie, la colère et la luxure. Or le mot « capital » renvoie d'ordinaire à des adjectifs comme « ultime », « majeur », « particulièrement grave », etc. Dès lors, on comprend mal pourquoi la gourmandise figure dans cette liste, alors que le meurtre, le racisme et tant



La Gourmandise, tableau de Timoléon Marie Lobrichon (1831-1914).

3. *Ibid.*, « Article 1, Solutions ».

4. Florent Quellier, *Gourmandise : histoire d'un péché capital*, Paris, Armand Colin, 2010.

Jeûner pour des idées

Le jeûne n'est pas l'apanage des religions. Il peut également être un acte politique, un moyen de faire pression qui n'est pas sans risque pour la santé de la personne qui le pratique en guise de revendication.

C'est dans cet esprit que, le 28 mai 1962, le général de Gaulle, président de la République française, reçoit une lettre d'un certain Louis Lecoin, avec en post-scriptum :

« J'ai toujours considéré la grève de la faim comme étant une manifestation périlleuse au plus haut point. J'accomplis celle-ci dans les bureaux de Secours aux objecteurs de conscience, sous ma propre surveillance. Ayant pris l'engagement de ne m'alimenter sous aucune forme — me contentant de boire à ma soif l'eau du robinet — on doit me croire, Monsieur le Président ; je ne suis pas homme à truquer, à tricher dans pareil cas. Au surplus, mon état de santé fournira la preuve de mon honnêteté au fur et à mesure que je m'engagerai plus profondément dans cette entreprise* . »

Louis Lecoin, militant anarchiste et pacifique, commence sa grève de la faim quatre jours plus tard. Il entend ainsi obtenir du gouvernement la reconnaissance du statut d'objecteur de conscience, un statut particulier pour ceux qui refusent de faire le service militaire, obligatoire à l'époque en France. Quinze jours plus tard, il est hospitalisé de force, mais il obtient gain de cause.

La grève de la faim, c'est aussi celle des suffragettes anglaises, de Gandhi et de bien d'autres. Mais c'est surtout un jeu dangereux, voire mortel, où la personne joue sa vie, comme l'Irlandais Bobby Sands et neuf de ses compagnons qui, en 1981, font la grève de la faim pour qu'on rende aux détenus comme eux le statut de prisonniers politiques. L'intransigeance de Margaret Thatcher leur sera fatale.

* Louis Lecoin, *Écrits de Louis Lecoin*, Paris, Union pacifiste, 1974, p. 87.

d'autres choses bien plus sérieuses ne s'y trouvent pas. C'est que le mot « capital » a ici le sens de premier, d'original. Il vient du mot latin *caput* signifiant « tête ». Ainsi, ces péchés dits capitaux sont à l'origine d'autres péchés. À ce titre, la gourmandise conduit, par exemple, à voler, à mentir ou à désobéir pour obtenir de la nourriture.

Et c'est en l'analysant sous cet angle que l'Église la considère comme un péché et, à l'inverse, fait du jeûne un acte vertueux.

Jeûner n'est pas pécher !

Le jeûne, entendu comme une privation de nourriture volontaire, partielle ou complète, continue ou intermittente, existe dans le judaïsme. Mais, avec le christianisme, il prend des proportions inédites et importantes, ce qui s'explique en raison d'une conception particulière du corps, qu'il partage d'ailleurs avec bien des religions.

Le corps, selon ce point de vue, est non seulement cette prison temporaire et terrestre de l'âme, mais il détourne aussi de l'essentiel, voire se dresse comme un obstacle devant lui par ses besoins propres : dormir, avoir des rapports sexuels, mais aussi manger. C'est en ce sens que saint Augustin écrit : « C'est en nous refusant les joies de la chair que nous acquerrons celles de l'esprit⁵. »

On comprend alors toutes ces pratiques de mortification et d'ascétisme que prône le christianisme, par lesquelles la souffrance physique qu'on s'inflige volontairement est vue comme une source de progression spirituelle. On peut se demander si elle ne s'apparente pas à un péché d'orgueil en tirant une certaine fierté de cette épreuve.

Ainsi, au début du christianisme, les membres du clergé pratiquaient le jeûne, certains allant jusqu'à s'isoler des dizaines de jours dans le désert, à l'image même du Christ. Les fidèles se privaient aussi partiellement durant le carême.

En fait, il existe de nombreuses raisons de jeûner. D'aucuns le font en prétendant qu'on peut en tirer des avantages pour la santé, notamment la purification de l'organisme, ce qui n'a, semble-t-il, jamais été démontré⁶. On a même soutenu qu'il pouvait contribuer à vaincre le cancer⁷, mais les médecins restent très réservés sur cette affirmation.

D'autres, on l'a vu, jeûnent pour des raisons religieuses. Ainsi, le ramadan, pour les musulmans, est une période de privation d'un mois, pratiquée de l'aube au coucher du soleil. On s'abstient alors de consommer nourriture et boisson. Le bouddhisme, l'hindouisme et le bahaïsme y font tous eux aussi une place.

Il en est également qui jeûnent pour des raisons philosophiques, au sens large du terme. Ces jeûnes laïques sont souvent considérés par leurs adeptes comme des exercices d'ascèse ou encore un moyen de lutter contre le consumérisme ambiant.

Pour certains, enfin, il s'apparente plus à cette préoccupation obsessionnelle du corps qui caractérise nos sociétés. ♦



Affiche « Sauvez Lecoin ! », juin 1962. (Collections du Centre international de recherches sur l'anarchisme, Lausanne)

5. Saint Augustin, *Œuvres complètes*, Bar-le-Duc, Guérin et Cie, 1868, t. 12, p. 333.
6. Sur le site Extenso, voir à ce sujet l'article « Le jeûne purifie l'organisme ». [www.extenso.org/article/le-jeune-purifie-l-organisme]
7. Changhan Lee et autres, « Fasting Cycles Retard Growth of Tumors and Sensitize a Range of Cancer Cell Types of Chemotherapy », *Science Translational Medicine*, vol. 4, n° 124, 7 mars 2012, p. 124-127. [www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3608686/]

Le goût délicieux des fruits défendus

Toujours moqueur, Georges Brassens chantait : « Mourir pour des idées, l'idée est excellente [...] Mourons pour des idées, d'accord, mais de mort lente ». Peu porté sur la mortification, notre éternel fiancé a surtout cultivé dans ses chansons une multitude de fruits défendus et de plaisirs coupables. Dans *L'amandier*, en échange de baisers, il offre ainsi des amandes à « la bouche gourmande » de sa belle, qui ne refuserait certes pas cette friandise.

Dattes farcies aux amandes trempées dans le chocolat

12 bonbons

12 dattes

12 amandes grossièrement hachées

1 c. à soupe de miel

2 c. à soupe d'orange confite hachée ou 1 c. à thé d'eau de fleur d'oranger

125 ml (½ tasse) de chocolat à 70 % de cacao

-

Avec un couteau, pratiquer une incision le long de la datte. Retirer le noyau. Dans un bol, mélanger les amandes, le miel et les oranges confites. Farcir les dattes du mélange et les refermer. Faire fondre le chocolat au bain-marie. Retirer du feu et, à l'aide de pinces, tremper les dattes dans le chocolat pour les enrober complètement.

Déposer les bonbons à mesure sur une grille afin que le chocolat durcisse. Avec un thé à la menthe, c'est un délice.



Domestique et petit garçon en cuisine, détail d'un tableau de Frans Snyders, milieu du XVII^e siècle. (Getty Museum)

SUJETS DE
CONVERSATION
À TABLE

①

Proposez à vos invités d'écrire la gourmandise qu'ils préfèrent. Mélangez soigneusement les papiers dans une boîte. Faites-les ensuite tirer au hasard. Le jeu consiste à associer le mets à la bonne personne. Cette dernière doit décrire son plat favori et expliquer en quoi il est pour elle une véritable gourmandise.

②

Gourmand, gourmet, glouton, goinfre, goulu ! Quelles sont les différences ? (Munissez-vous d'un dictionnaire au préalable, bien sûr !)

③

À propos du jeûne. Seriez-vous disposé à en faire l'expérience ? Pour quelles raisons ? Combien de temps et dans quelles conditions ?

④

Pensez-vous que la grève de la faim pour défendre des causes sociales ou politiques soit justifiée ?

LECTURES
SUGGÉRÉES

Le passage dans lequel Thomas d'Aquin traite de la gourmandise est un régal :

→ *Somme théologique*, « Question 148 : La gourmandise ».

[www.thomas-d-aquin.com/Pages/Traductions/ST11a-11ae.pdf]

Une analyse selon la théologie catholique :

→ [www.lumenc.org/malgourmandise.php]

Un éloge, du glouton au gourmet :

→ Florent Quellier, *Gourmandise : histoire d'un péché capital*, Paris, Armand Colin, 2010.

La gourmandise à dévorer en quelques pages :

→ Sébastien Lapaque, *Gourmandise*, anthologie, Paris, J'ai lu, coll. « Libro », 2000.

Un ouvrage incontournable où le bien est la visée de toute chose :

→ Aristote, *Éthique à Nicomaque*, traduction et présentation de Richard Bodéüs, Paris, Flammarion, coll. « GF », 2004.