

# Les plaisirs de l'ascèse

*Danielle Rapoport*

---

*Être adepte du végétarisme ou de la macrobiotique, ce n'est pas seulement se priver de certains aliments que l'on perçoit médicalement comme mauvais. C'est, plus encore qu'une ascèse, un système philosophique et quasi religieux, une métaphysique.*

« Végétarisme », étymologiquement, exprime un parti pris alimentaire : végétal contre animal. « Macrobiotique » (*macro*, grand, et *bios*, vie), ou « grande vie », donne à l'aliment une place nécessaire mais relative, celle d'un instrument au service d'une compréhension plus large de l'univers, pour accéder à la santé à la fois physique et psychique.

La macrobiotique naît en France dans les années 30 sous l'égide de son père fondateur, Georges Ohsawa (1893-1966). L'idée clé est celle d'un « principe unique », qui propose une dialectique de l'univers applicable à tous ses phénomènes. Ce principe est un système binaire dont les deux pôles, yin et yang, sont à la fois antagonistes et complémentaires. C'est le dépassement de ces contraires dans une globalité en changement permanent qui donne la clé d'une compréhension « juste » du monde, et permet de passer « de la perspective statique des apparences à celle de la dynamique du changement<sup>1</sup> ». En d'autres termes, « seul est constant le changement ».

Les aliments sont classés selon qu'ils sont yin ou yang, mais cette

---

1. Guy Massat, psychanalyste, auteur de la revue *Yin-yang*

répartition est toute relative : tel légume renforce son yang à la cuisson ou en combinaison avec d'autres aliments, trop d'aliments yang produisent un effet yin dans l'organisme... Les alchimies alimentaires sont complexes, et visent à rétablir ou conserver un équilibre sans cesse remis en question par un manque ou un excès de yin ou de yang.

La santé s'acquiert chaque jour dans la pensée macrobiotique, et pas seulement par une alimentation adaptée. Le mangeur doit aussi comprendre profondément l'idée du « principe unique », s'ouvrir « à la libre circulation de l'énergie vitale<sup>2</sup> ». Diététique et théorie définissent une pensée macrobiotique bien comprise, une vision juste et sage de l'univers.

« Il n'y a ni le bien ni le mal, ni amour ni haine... il n'y a que yin et yang. C'est pourquoi l'alimentation macrobiotique n'a pas de sens "correct" ou "incorrect", bien ou mal<sup>3</sup>... »

Dans ce sens, point de régime standard, de polarisations ou de rejets excessifs. La macrobiotique (pratique et philosophie) enseigne, par un saut qualitatif, la rupture de la répétition des habitudes alimentaires, le passage d'une « nourriture névrose » (expression d'un symptôme) à une nourriture juste et libre.

Certains macrobiotes arrêtent parfois leur recherche aux seules combinaisons yin et yang de leur assiette. C'est un minimum qui peut procurer une amélioration du fonctionnement organique, mais qui ne justifie pas le fondement de la macrobiotique, art de vivre plutôt que discipline centrée sur la seule nourriture. Une « bonne » alimentation dépasse les obsessions masticatoires de ses pratiquants, pour devenir une praxis quotidienne du bonheur, qui ouvre notre jugement et notre compréhension.

Le « tu ne tueras pas » implicite des végétariens, pour qui le rejet de la viande est justifié par l'interdit du meurtre et de la souffrance, colore leurs choix alimentaires d'un parti pris moral et sentimental. Le religieux n'est pas loin, ni l'aliment tabou, et les transgressions, les « écarts », se réparent souvent par des demi-jeûnes ou une consommation d'aliments « médicaments » (prune salée par exemple). On trouve ces mêmes comportements chez des « macrobiotes » néophytes.

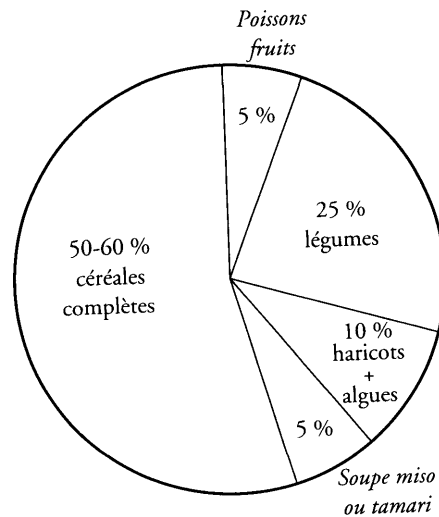
---

2. Jean Ithurriague, médecin, président du collectif macrobiotique parisien.

3. Georges Ohsawa, *Les Œuvres de Sensei Ohsawa*.

## Revue de détail

Une « assiette standard » macrobiotique a été composée par Michio Kushi, disciple d' Ohsawa. Mais ce dernier propose aussi « dix façons correctes de s' alimenter », qui justifient la liberté - contrôlée - du choix de sa nourriture.



*L'assiette standard de Kushi,  
source : document Semailles.*

N <sup>os</sup>	Céréales	Légumes	Potages	Viandes	Salades	Desserts	Boissons
7	100 %						
6	90 %	10 %					
5	80 %	20 %					
4	70 %	20 %	10 %				
3	60 %	30 %	10 %				
2	50 %	30 %	10 %	10 %			
1	40 %	30 %	10 %	20 %			
- 1	30 %	30 %	10 %	20 %	10 %		
- 2	20 %	30 %	10 %	25 %	10 %	5 %	
- 3	10 %	30 %	10 %	30 %	15 %	5 %	

*Les dix façons correctes de s'alimenter d'Ohsawa , qui suggère le remplacement progressif de la viande.*

4. G. Ohsawa, *Le Zen macrobiotique*, Vrin, 1961.

L'« assiette végétarienne » a plus de crudités et ajoute des laitages et parfois des œufs. Elle est l'expression directe de la Nature, bonne et prodigue, et ne souffre pas de produits transformés. Dans le vocabulaire utilisé par les végétariens, une répartition dichotomique s'opère entre des aliments « biologiques » ou « industrialisés », « bruts » ou « raffinés », « simples » ou « compliqués », « propres » ou « sales », qui tend subrepticement vers le « pur » et l'« impur »... La Nature des végétariens exprime une chaîne vivante qui se déploie, du minéral à l'infini cosmique, en passant par le végétal et l'animal. L'homme accède au minéral en se nourrissant du végétal et, maillon spécifique de la chaîne, se doit de respecter cet ordre.

*La viande.* Malgré des rationalisations de type nutritionnel, elle a un goût d'« impur », de « putride », de « dégoûtant » plutôt chez les végétariens. «Je ne veux pas que mon corps soit un cimetière de cadavres, nous dit un interviewé. Si je mange de la viande, c'est comme si je me mangeais moi-même.»

Les macrobiotes ont une vision plus détachée de la consommation de viande. La volaille est, sinon admise, du moins possible en petite quantité. Symboliquement, l'absorption d'un animal inférieur, chez les Japonais, permet de faire évoluer cet animal. L'inverse est très mal vu, et la piqûre d'un moustique est aussi douloureuse physiquement que mal vécue moralement...

Si la viande n'est pas recommandée parce que trop yang chez les macrobiotes, elle conduit à tous les dangers quand elle s'attribue les « qualités » d'aliment-tabou et de « mauvais objet » : le docteur Schneider<sup>5</sup> décrit les « fibromes utérins, embolies, calculs biliaires, hypertrophies prostatiques et tumeurs cancéreuses » comme quelques conséquences peu recommandables de sa consommation.

*Le poisson* a meilleure presse. Il est à mi-chemin entre le végétal et l'animal, et cette alternative lui donne un statut d'aliment protéinique tout à fait acceptable, du moins pour les macrobiotes. Il est trop éloigné de l'homme par son milieu aquatique pour que sa consommation se teinte d'anthropophagie.

*Le lait et ses dérivés.* Pas de meurtre ni de souffrance pour ces

---

5. Cité par Danièle Starenkyj, *Le Bonheur du végétarisme*, Orion, 1982.

sous-produits animaux. Les végétariens les acceptent, sauf les végétaliens, consommateurs de seuls légumes, céréales et fruits. Les macrobiotes en revanche rejettent ces aliments. Pour des raisons nutritionnelles (trop gras) et d'équilibre yin/yang (trop de yin, sauf le fromage de chèvre ou de brebis). Ils affirment aussi que le lait n'est pas un aliment pour l'adulte, homme ou animal. Les sources de calcium sont largement compensées par la consommation de chou, de pissenlit, et surtout d'algues.

*Le sucre.* Il suscite un rejet unanime. C'est « un poison pour le corps » (G. Ohsawa), qui « encombre l'organisme et empêche le bon fonctionnement des organes vitaux » (D. Starenkyj). En fait, par toutes les transformations chimiques qu'il a subies, le sucre perd son statut d'aliment pour devenir une tentation à l'état pur dont il est souhaitable de se défaire... Le miel et les fruits chez les végétariens, la caroube, certaines racines très sucrées, le sirop de malt chez les macrobiotes donnent aux desserts cette saveur agréable dont d'aucuns affirment qu'elle n'est pas indispensable. Tous craquent cependant sur le « sucré », et la fameuse prune salée, thérapeutique aussi naturelle qu'efficace, viendra réparer les dégâts.

L'association sucre/lait est désastreuse, et des spécialistes végétariens suggèrent de préférer la viande à ce type d'association.

*Les céréales.* Symboliquement, ce sont les « bâtisseurs du corps », le moyen privilégié d'être en résonance avec le règne végétal. Contemporaines de l'apparition de l'homme sur la terre, elles lui apportent l'indispensable. Certains macrobiotes pratiquent le régime n° 7 composé de céréales uniquement, pendant une à deux semaines, comme une purification physique et mentale. Végétariens et macrobiotes affirment que la consommation de l'animal est un intermédiaire non indispensable pour avoir accès au végétal. Accompagnées de légumineuses et de légumes, les céréales donnent des protéines intéressantes et qui pourraient suffire aux besoins de l'homme.

*Le cru / le cuit.* Nature contre culture ? Le débat dépassé trouve ici son terrain de discorde. Les végétariens, pour qui la nature donne des aliments qui devraient se consommer tels quels, puisque essentiellement « bons » et « purs », refusent une cuisson trop importante. Pour les macrobiotes, le passage de la main de l'homme est nécessaire, qui marque l'aliment de socialisation et lui confère un surplus de yang. L'instrument, le feu, le temps induisent la dis-

tance d'avec la nourriture. L'aliment cuit est exalté dans ses saveurs complexes et dompté par la connaissance précise qu'en a son cuisinier.

*Mastiquer.* C'est un des critères du « juste manger ». Mastiquer exalte les saveurs, prépare l'estomac à la digestion. Mais cet acte nous différencie d'avec l'animal qui « ne mâche pas, il déchire et avale tout rond<sup>6</sup> ». Il s'agit, bien sûr, de l'animal carnivore, puisque comme les bovins nous avons une dentition conçue « comme celle d'un herbivore ».

Mastiquer (cinquante fois la bouchée de céréales chez les macrobiotiques) permet en outre de se concentrer sur ce que l'on fait, d'être présent à l'acte de manger, et surtout de manger moins. C'est un véritable garde-fou contre l'excès alimentaire.

*Manger moins* signifie être plus léger, s'élever à des niveaux spirituels, ne pas être entravé par l'excès. La quantité de nourriture absorbée, qui « change la qualité » pour G. Ohsawa, est un fieffé problème dans nos civilisations pléthoriques. Pour Danièle Starenkyj, elle « engourdit les nerfs sensitifs du cerveau et affaiblit la vitalité ». Le spectre du « trop-plein » est toujours présent, et le jeûne est parfois prescrit et suivi pour raisons thérapeutiques, ou expérience de découverte de soi et de ses limites par la restriction alimentaire. Manger moins, c'est aussi susciter la faim, et donc un désir réel de manger. C'est avoir accès à plus de concentration et de mobilité corporelle. L'appel vers le haut (la danse, l'élévation spirituelle dans la méditation et la connaissance) combat la pesanteur d'un estomac trop chargé.

« Quand je mange trop, je tue mon plaisir, je me coupe les ailes. Je m'abîme terriblement par un plaisir plus bas que la sublimation dans des actions de type mental ou affectif. »

*Partager la nourriture.* Une alimentation macrobiotique bien comprise et un joyeux végétarisme incitent au partage, à l'ouverture. Faire partie « de la chaîne de la vie », être « relié à la nature », être bousculé dans ses habitudes, introduire la prise de conscience par le savoir délogent le mangeur d'une consommation « égoïste ». La violence de la pulsion orale agressive s'adoucit quand la nourriture se marque de l'incursion de « l'autre » dans l'acte de manger.

---

6. D. Starenkyj, *ibid.*

## *Au-delà des motivations, quel plaisir ?*

---

Le choix alimentaire de la plupart des macrobiotes est consécutif à des maladies physiques, parfois très graves. La guérison établie, et leur goût alimentaire transformé, ils ont continué, par plaisir, cette pratique de santé. Nous avons rencontré aussi des « dégoûts » soudains pour la viande, des besoins de « purification » physique et psychologique qui correspondaient à des moments de crise importants. Certains ont évoqué des pratiques corporelles - méditation, danse, yoga - à l'origine de leurs transformations alimentaires, pratiques qui ne pouvaient se faire que soutenues par une discipline nutritionnelle et un choix d'aliments « légers », « propres », « sains ». « Tu ne peux pas méditer quand tu as mangé de la viande et bu du vin », nous dit un végétarien.

Dans tous les cas, il y a un avant et un après la transformation qui se jouent aussi sur la qualité du plaisir lié à la nourriture. Le plaisir d'« avant » est éminemment direct et directement relié à l'assouvissement des sens. C'est un plaisir brutal, le « coup de fouet » du sucre, le déchiquetage de la viande et l'excitation qu'il procure. Celui d'« après » se décline en « harmonie », « joie », « élévation », « jubilation intérieure ». La nourriture compensation a rencontré la transcendance au détour de l'assiette, elle-même nécessairement esthétique, mêlant ses couleurs joyeuses aux saveurs d'une nature bien pensée.

Le plaisir du « bon manger » se double toujours de celui du « bien manger » : la jouissance des papilles gustatives rejoint la tranquillité d'une conscience paisible. Plus exigeante est la « joie de vivre retrouvée par l'ascèse » ; les jeûnes hebdomadaires, les pratiques respiratoires et sportives doublées de temps d'étude et d'apprentissage de la pensée macrobiotique ou végétarienne contribuent à développer une sensibilité plus fine. La maîtrise de la quantité des aliments intégrés permet une « faim véritable », parfois à l'origine d'états « quasi extatiques ».

Le plaisir se décline aussi en sentiment de puissance donné par cette nouvelle maîtrise de soi et de ses instincts. Mais au-delà de la maîtrise pointe une sorte de bonheur des sens retrouvé, quand l'instinct « véritable », dénué de sa vieille peau, peut enfin se déployer dans sa force et sa justesse. C'est alors que « le corps sait

ce qui est bon pour lui », les calculs d'équilibristes entre yin et yang se mettent en veilleuse, et un vent de liberté souffle enfin sur l'assiette de notre mangeur. Complètement intériorisées, les règles alimentaires deviennent nouvel instinct, et le plaisir de manger s'exprime dans les limites d'une pulsion raisonnée, apprivoisée, dans la conscience et bonne conscience de la loi.

Manger est donc si compliqué qu'il faille ces mélanges subtils de rationalisations nutritionnelles, de croyances religieuses et mythiques, de jugements moraux, pour donner à l'aliment ce droit de passage à l'intérieur du corps humain ?

Ou faut-il féliciter les partisans de ces pratiques alimentaires qui refusent à la nourriture ses habitudes et ses répétitions, et opèrent, par des ruptures - prises de conscience, savoirs - des changements percutants qui ne peuvent aller que dans le sens d'une évolution ? La diététique moderne n'est pas en reste, qui semble passer d'une dictature de régimes standards à un discours de liberté, où les choix alimentaires se font par l'approche sensible, affective et intellectuelle.

La philosophie macrobiotique est « une vision artistique de l'univers et de l'humanité<sup>7</sup> ». Elle en est étonnamment jeune et créatrice, à condition d'en accepter les exigences, surtout celles qui touchent à cette formidable machine de désirs qu'est l'acte de manger.

---

7. Guy Massat, Journées Georges Ohsawa, octobre 1987, édité par le CMP.

---

*Danielle Rapoport*