

**«LE GOUT PEUT SE NOURRIR DE PLAISIRS SIMPLES...  
ET IL EST ENCORE MEILLEUR QUAND ON PEUT  
METTRE DES MOTS SUR LES ALIMENTS ET LES METS»**

**Questions/Réponses avec Marie-Christine CLEMENT,  
Ecrivain<sup>1</sup> et membre du Comité scientifique de l'Ocha,  
militante d'une vision réconciliée avec nos aliments**

**A une époque où le pouvoir d'achat est une préoccupation essentielle pour les Français, le goût ne risque-t-il pas d'apparaître comme un luxe réservé à ceux qui en ont les moyens ?**

**Marie-Christine Clément :** C'est un risque en effet mais ce serait une erreur et c'est important de le faire comprendre aux Français. J'étais le 18 octobre à Argentan en Normandie pour un « Samedi Gourmand » organisé par l'Université populaire du goût à Argentan. Pour Michel Onfray et Jean-Pierre Coffe, le but de cette journée était d'affirmer et de démontrer que bien manger et se faire plaisir demeurent possibles même en période de pouvoir d'achat tendu. C'est certainement plus difficile mais c'est possible, cela nécessite de l'attention et des choix.

**Colette disait : « Ma gourmandise se contente de peu ». Elle avait l'art de magnifier en quelques lignes une tartine beurrée. Mais sommes-nous tous capables d'en faire autant ?**

**Marie-Christine CLEMENT :** Pas autant que Colette, certes, mais cela s'apprend si on s'en donne la peine. Colette mieux que quiconque nous aide à prendre conscience que goûter, c'est être attentif aux sensations et apprendre à les mettre en mots. Vous savez ce qu'elle disait à propos de la tartine : « Quoi, une simple tartine ? Oui, mais un beurre périssable, pressé à la main, aussi parfumé, aussi éphémère qu'une fleur »... Une tranche de pain, un morceau de fromage, une pomme, une simple purée : les aliments les plus simples, les moins apprêtés, si l'on y porte de l'attention, c'est extraordinaire le nombre et la diversité des sensations que cela peut procurer. Peu de sensations sont aussi complexes, aussi multiples, aussi quotidiennes que les sensations gustatives. Et chaque registre de perceptions s'enrichit l'un l'autre dans un effet boule de neige ! Mais le plaisir gustatif total n'est donné que si l'on met des mots dessus.

**Vous parlez de la bouche comme d'une frontière et d'un lieu de passage. Il y entre des aliments, il en sort des mots. La bouche finalement, c'est un moyen de connaître ?**

**Marie-Christine CLEMENT :** Frontière entre l'intérieur et l'extérieur, l'intime et l'étranger, la bouche est en effet un lieu d'échange, de communication entre les aliments qui entrent et les mots qui en sortent. Dans ce processus, l'homme se nourrit dans tous les sens du terme : il s'alimente et il s'élève, il se nourrit de nutriments et de sens. Quand le corps assimile des nutriments pour sa croissance ou son fonctionnement, l'esprit se nourrit de sensations, d'émotions, d'un environnement, d'un moment présent, d'une culture. Ce n'est pas pour rien que les mots « saveur » et « savoir » ont la même racine : tous les deux viennent du même mot latin « sapere » !

**Pour savoir, pour connaître, pour reconnaître, encore faut-il prêter attention à ce que l'on mange ?**

**Marie-Christine CLEMENT :** C'est pourquoi sans doute nous ne nous nourrirons jamais de pilules ! Il ne s'agit pas d'ingurgiter bêtement, de façon machinale, sans faire attention ! Si certains diététiciens travaillent sur le goût dans leur cabinet avec des patients qui veulent perdre du poids et s'ils le font avec succès, c'est parce qu'ils arrivent à les

---

<sup>1</sup> Dernier ouvrage publié : *La citrouille est une lune naufragée*, Albin Michel 2008

mener à cette capacité d'attention qui est exactement l'opposé d'avaler, de se remplir. Sans conscience de ce que l'on mange, de ce que l'on ressent, le plaisir gustatif n'est pas total et on ne gardera rien en mémoire.

### **D'où l'importance de mettre des mots sur les sensations ?**

**Marie-Christine CLEMENT :** Erik Orsenna a souligné combien « un corpus de dix mots engendre des rêves de dix mots ; un corpus de cent mots, des rêves de cent mots » ... Il en est de même pour la nourriture !

### **Dire le goût, c'est essentiel pour le plaisir mais c'est beaucoup plus que cela ?**

**Marie-Christine CLEMENT :** Dire le goût, c'est apprendre à être soi-même, c'est parler de soi et de son rapport au monde. C'est même se dévoiler, parfois à son insu ! C'est souvent ce que font les écrivains quand ils parlent de nourriture. Tout le monde connaît la madeleine de Proust. Marguerite Duras qui a passé son enfance en Indochine n'a pas été habituée à manger des pommes et aime surtout la fadeur sublime à parfum de cotonnade du riz cargo », c'est avec ces goûts et dégoûts de l'enfance qu'elle s'est forgée son identité. Finalement, la bouche est peut-être moins une frontière qu'un seuil, qu'une porte entre le réel et l'imaginaire. Il convient alors à chacun d'entre nous de savourer pour savoir si l'on veut que cette porte soit ouverte ou fermée.

### **Vous venez d'apprendre que viennent de vous être décernés deux prix littéraires 2008 en même temps : le Grand Prix de Littérature gourmande et le Grand Prix de Poésie Gourmande. Quel effet cela vous fait ?**

**Marie-Christine CLEMENT :** Le goût et l'écriture sont deux choses si importantes pour moi que j'en ai à la fois pleuré et sauté de joie !