

## L'ALGÈBRE EN NUTRITION NE SUFFIT PAS

Passionnée depuis toujours de science, il m'a semblé au début exaltant de faire se rejoindre la science et la cuisine. Mais peut-être est-ce précisément un des nœuds de la problématique actuelle. Malgré ses extraordinaires avancées technologiques, la vision actuelle de la science est hélas réductrice et mécaniciste.

À réduire l'alimentation au Proliglu (protéines-lipides-glucides, nutriments de base) sans tenir compte des forces vitales des aliments, de la qualité des produits et de l'équilibre global du système physiologique, on en arrive à extraire les protéines des excréments de poulets de batterie pour en alimenter les bovins. Mais oui, ça se fait pas loin de chez nous.

À force de manipuler les aliments pour des raisons d'industrialisation (demandée par le consommateur, bien sûr, mais oui, et puis quoi encore...) et de caractérogénicité humaine (passion de chercher, de tester, de pénétrer les mystères de la nature — autre sujet de débat), on dénature les composants des aliments sous des formes auxquelles le système digestif n'a pas eu le temps de s'habituer en cinquante ans.

Notre vision est aussi parfois obnubilée par la vision occidentale de la nutrition : tout se résumerait à des micro- et macro-nutriments. Il est des formes de vie et d'organisation de la matière que d'autres civilisations ont appréhendées différemment.

Il est intéressant de porter de temps en temps un éclairage sur notre version de la nutrition à partir des enseignements de l'énergétique chinoise ou de la médecine indienne (ayurveda). Les cristallisations sensibles, technique édifiante développée par les biodynamistes, exposée en photos plus loin (p. 48), sont une autre façon de visualiser les forces de vie des aliments. Voilà qui permet de compléter la vision simplificatrice des teneurs en vitamines, en minéraux et en cofacteurs.

Enfin, le juste milieu consisterait aussi à considérer l'effet de choix éthiques profonds sur le bien-être. Lorsque je façonne un pain au levain, cela reste un émerveillement pour moi à chaque pétrissage de pouvoir modeler un bourgeon de vie à partir de grains d'amidon et d'eau. En nourrissant le pâton de levain de la semaine dernière pour produire le nouveau pain, je songe plus d'une fois que l'avenir n'est jamais composé que des bribes du passé, que nous ne sommes que des maillons d'une grande chaîne. J'en appellerai aux philosophes de la cuisine pour de plus solides développements sur le sujet.

Je pense aussi à la fragmentation intérieure que peut provoquer l'inadéquation entre ses choix moraux et ses options de vie. À titre personnel, je peux témoigner de la paix intérieure qui naît à acheter les aliments en cohérence avec mon envie de respecter la dignité du paysan, d'ici ou d'ailleurs, à trouver le temps de cuisiner, même quelques instants par jour, plutôt que de continuer à vitupérer en vain contre les pestilentiels procédés de l'industrie agro-alimentaire.

L'association Keep Britain Tidy enjoint les citoyens à ne plus laisser traîner leurs restes de fast-food, car ceux-ci seraient responsables de la vague d'obésité qui atteint... les pòvres pigeons britanniques.

