

# Bombance et bectance !



*«Le monde se nourrit d'un peu de vérité  
et de beaucoup de rêves»  
Spinoza*

La manière de s'alimenter a toujours passionné les médecins. En tout cas ceux qui s'intéressent à leur métier !

Hippocrate, notre père, écrivait déjà 5 siècles avant notre ère :  
«Un aliment n'est pas un aliment s'il ne nourrit pas mais ce qui n'est pas considéré comme aliment devient aliment s'il nourrit».

Cette archaïque lapalissade ouvre déjà des horizons diététiques, remettant en cause certaines idées reçues.

Dans la Collection hippocratique traduite par le grand Littré, le vieux Grec claironne : «j'enseignerai au patient les qualités spécifiques des 3 catégories alimentaires : le doux, le gras, le salé.»

Plus tard, Galien marquera toute la médecine jusqu'au Siècle des Lumières. Il énonce : «Est considérable le nombre des médecins qui ont écrit sur les propriétés des aliments. J'affirme qu'il s'agit là du plus important des sujets médicaux».

La messe est dite !

Hahnemann ne fut pas en reste, ni le grassouillet Hering ou le dodu Nebel.

«Nous sommes ce que nous mangeons».

Cette évidence, nous la devons à Feuerbach, immense philosophe matérialiste qui féconda la pensée de Marx (ce n'est d'ailleurs pas ce qu'il fit de mieux !).

Le propos s'entend à double sens.

Soit qu'il s'agisse de la structuration de notre organisme, mais l'addition des nutriments, calories, minéraux, n'expliquera jamais la complexité de la nature humaine.

Ou que ce soit un moyen de détecter la personnalité de l'autre, et nos «Désirs et Aversions alimentaires» nous mettent sur la voie du Simillimum.

Tel prône saucisson-Beaujolais : le rubicond **SULFUR**, telle autre, cornichon-vinaigrette : triste **SEPIA**. **PULSATILLA** cisèle sa tranche de jambon pour abandonner le gras sur le bord de l'assiette. **NUX VOMICA** marche au whisky, **LYCOPodium** aux sucre et sucreries.

«Il faut manger pour vivre, et non vivre pour manger», mélancolique remarque d'un Harpagon qui n'était pas un rigolo.

Mais pourquoi faut-il que tout ce qui est sain ne soit pas bon et tout ce qui est bon ne soit pas sain ? Curieux dessein d'une providence un tantinet hagarde !

Rien de meilleur pour l'affamé qu'un large sandwich-pâté arrosé d'une bière fraîche et légère au zinc du bistrot. Pas sain, mais divin !

Rien de meilleur pour la santé que salade cuite, yaourt maigre, eau minérale. Mais quel ennui !

Il convient certes de redresser les erreurs alimentaires. Mais il ne faut jamais s'éloigner de la gastronomie.

Sans tomber dans les excès de Grimod de la Reynière ou de Brillat-Savarin nous devons respecter le bon goût. Les cuisines de l'hôpital devraient bien y songer (souvenir personnel).

Ecoutez le génial Antonin Carême, chef de bouche de Talleyrand, inventeur au Congrès de Vienne du «chateaubriand béarnais», peu diététique : «ce qui constitue la succulence des petites sauces en général, c'est la précision avec laquelle nous marquons leur assaisonnement.»

On en a l'eau à la bouche !

Une mienne patiente ne pouvait rien manger. A la moindre bouchée, elle était prise de violentes migraines, de nausées, de vomissements. Nous vovions d'interdictions en interdictions, nous étions à la limite de l'anorexie.

Avec l'allergologue spécialisé nous décidâmes de l'hospitaliser pour tester des régimes d'exclusion.

Après 15 jours, le verdict tombe. Elle n'était sensible qu'à un seul mets : le haricot vert. Et cette légumineuse fort répandue et cuite à l'eau figure dans toutes les diètes préconisées. Cette modeste gousse supprimée, notre patiente put manger n'importe quoi. A nous langouste mayonnaise, choucroute, bœuf mironton, et autres fariboles !

Elle prit 10 kilos en 1 an et s'effondra dans un de ces régimes amaigrissants qui vous mettent sur le flanc.

Il fallut à nouveau redresser les choses.

Dyspepsie paradoxale : elle était **Ignatia**.

Anachorète ou gloutonneux, tout est dans la mesure.

La nutrition est un art parfait. Tenir compte des saveurs sans faire éclater sa sous-ventrière.

Dégustons avec modération et pertinence.

La santé est au bout de la fourchette, le plaisir aussi.

Max TÉTAU

MAI  
2011

### Événement : Campus SMB/FFSH

28 mai 2011 - Paris

Inscrivez rapidement sur votre agenda la date du 28 mai 2011.

La SMB et la FFSH organisent leur grand Campus.

Cette réunion qui se déroulera à Paris, sera consacrée à ce syndrome nouvellement identifié, particulièrement passionnant et où l'homéopathie donne d'admirables résultats : **la fibromyalgie**.

Les possibilités du médicament homéopathique y seront envisagées, des thérapeutiques complémentaires (acupuncture et gymnique) y seront comparées, le tout dans une interactivité propice aux connaissances et aux découvertes.

Informations, programmes et inscriptions → [smb-fr.com](http://smb-fr.com)

