



Si l'appétit vient en mangeant, le divertissement vient en lisant...

Le Conseil diététique de l'ABD vous propose de mettre en rang d'oignons quelques expressions alimentaires. Nous avons du pain sur la planche tellement il en existe mais nous allons mettre un peu d'eau dans notre vin en reprenant les plus courantes....

Actuellement si présents dans notre quotidien, les dictons, citations et proverbes expriment des réalités, des conseils sur base d'expériences du passé dans les secteurs de l'agriculture, de l'élevage et de la météo. Utilisés au départ par les agriculteurs, les cultivateurs et les

marins, les dictons n'étaient exprimés qu'oralement et souvent en rime (astuce mnémo-technique) avec parfois une certaine ironie, un humour de temps en temps ou un jugement moral.

Avant de se mettre à table, une petite mise en bouche de symbolique...

De tout temps, les auteurs ont puisé leurs métaphores dans l'alimentaire. Au cours de toutes les époques, l'Homme a toujours montré beaucoup d'importance à l'alimentation. De la recherche de nourriture pour satisfaire une faim pendant la pré-

histoire à la recherche d'une bonne (et meilleure) santé à notre époque, tout en passant par une monnaie d'échange, l'alimentation a toujours été un facteur prédominant dans la construction de civilisations.

L'alimentation et les repas font partie intégrante de la vie des individus. Si on calcule le nombre de repas sur une durée de vie moyenne, nous ne sommes pas loin des 80 000 repas. L'alimentation représente non seulement le besoin de se nourrir, une nécessité pour la survie, mais également un acte relationnel dans un contexte social et familial. Roland Barthes (« Pour une psychologie de l'alimentation contemporaine, 1961) dit d'ailleurs à ce propos « *Qu'est-ce que la nourriture ? Ce n'est pas seulement une collection de produits, justiciables d'études statistiques ou diététiques. C'est aussi et en même temps un système de communication, un corps d'images, un protocole d'usages, de situations et de conduites* ».

L'humain est un être social. Dès la naissance, la tétée est le premier lien social. A la préhistoire, les moments de cueillette et de chasse étaient des moments de regroupement. Il n'y a pas d'événement sans repas : repas de famille, fêtes, communions, mariages, baptêmes, rendez-vous amoureux, banquets professionnels, négociations pour les affaires,...

Les représentations sociales de l'alimentation que les individus ont de ce qu'ils doivent ou non manger, du comment et du pourquoi émanent de constructions culturelles. Dans de nombreuses cultures, ne pas manger ce qui est présenté ou ne pas manger l'entièreté du repas est un affront. Le repas a également une symbolique religieuse : d'abord, par la symbolique du sacrifice lorsque le repas était partagé avec les dieux. Plus tard, dans les religions monothéistes, par exemple le christianisme, par la symbolique de l'eucharistie où l'on demande à Dieu de bénir le repas. C'est pour toutes ces raisons que nous retrouvons énormément d'expressions, citations et autres au sujet de l'alimentation.

**Pour le plat de consistance, quelques perles...
... Philosophiques ou tirées de la littérature**

« L'appétit vient en mangeant »

Cette phrase a été citée pour la première fois par Rabelais dans son roman *Gargantua* (1534) où le personnage principal est représenté par un géant à l'appétit démesuré. Il stipule par cette citation qu'il suffit de commencer à manger pour ne plus avoir envie de s'arrêter. Dans une interprétation plus large, cela peut impliquer qu'une chose nait de sa pratique et à force l'envie de continuer augmente. Dans un autre sens encore, cette expression signifie « plus on a, plus on désire avoir ».

« Que ton aliment soit ta seule médecine »

Hippocrate, 460-370 avant J-C, appelé père de la médecine, était médecin et également philosophe grec. Il prônait une alimentation saine basée sur les saisons pour éviter et/ou soigner les maladies. Il pensait également que le corps avait en lui toutes les ressources pour se guérir lui-même en équilibrant les 4 humeurs de l'homme (air, feu, terre, eau). Il a rédigé un certain nombre de règles pour les médecins, à savoir le serment d'Hippocrate.



“

**NOTRE NOURRITURE
DEVRAIT ÊTRE
NOTRE MÉDECINE ET
NOTRE MÉDECINE
DEVRAIT ÊTRE
NOTRE NOURRITURE**

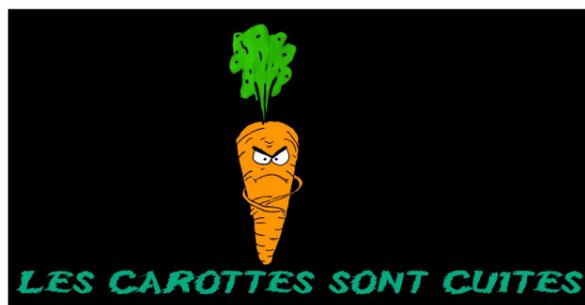
HIPPOCRATE

”



« Il faut manger pour vivre et non vivre pour manger »

Cette citation attribuée à Socrate, philosophe grec entre 470-399 avant J-C et traduite de la phrase latine « Ede ut vivas, ne vivas ut edas » signifie qu'il ne faut pas passer son temps à manger. Cicéron cite cette phrase dans sa rhétorique à Herennius (années 80 avant J-C).



Plus tard encore, au 17^{ème} siècle, elle a été reprise et rendue célèbre par Molière dans « L'Avare quand Harpagon (l'Avare) réplique cette phrase à Maître Jacques, maître cuisinier chargé de préparer un repas pour les convives et qu'il lui présente une carte beaucoup trop fournie à son goût. Actuellement, elle peut être encore largement utilisée sur un ton moralisateur pour préciser que trop manger, se suralimenter n'est pas bon pour la santé.

« Dis-moi ce que tu manges, je te dirai qui tu es »

C'est dans son ouvrage « Physiologie de goût, 1826 » qu'Anthelme Brillat-Savarin, gastronome français, a rédigé cette phrase. Celle-ci sous-entend que l'on peut catégoriser une personne en analysant son alimentation. Il était facile à cette époque de faire appartenir une personne à une classe sociale, socio-économique ou encore géographique en fonction de ce qu'elle mangeait. Par exemple, les personnes consommant des épices, coûtant très cher, appartenaient à une classe socio-économique aisée. Actuellement, cette phrase est difficile à utiliser car l'analyse de l'alimentation est plus complexe car de nombreux facteurs l'influencent. Aujourd'hui, on peut l'interpréter dans un sens de responsabilité envers

nous-mêmes : nous sommes ce que nous avons décidé d'être et le fait de manger d'une certaine façon fera de nous la personne que nous souhaitons être.

**...Ou historiques
Les carottes sont cuites**

Actuellement, cette phrase exprime un aboutissement, mais elle a beaucoup évolué au cours du temps. Durant des siècles, la carotte a été utilisée pour exprimer un sens négatif des choses, voire péjoratif, évoquant le désespoir. Au 17^{ème} siècle, la carotte était un légume bon marché et était perçue comme « légume du pauvre » ; l'expression « ne vivre que de carottes » voulant dire « vivre avec très peu de moyens » provient d'ailleurs de cette notion.

Plus tard, vers le 19^{ème} siècle, une autre expression « avoir ses carottes cuites » a vu le jour pour préciser qu'une personne allait mourir. La cuisson était donc l'état représentant une issue fatale. Plus tard encore, durant la 2^{ème} guerre mondiale, l'expression « les carottes sont cuites » a été utilisée à la radio comme code afin d'informer les résistants du déclenchement des opérations sur les territoires occupés « les carottes sont cuites, je répète, les carottes sont cuites ».

Jeter de l'huile sur le feu

Cette expression, utilisée par Mme de Sévigné épistolière française au 17^{ème} siècle évoque l'aggravation d'une situation, comparaison faite entre de l'huile qui s'enflamme sur un feu et une personne qui aggrave les choses lors d'un conflit au lieu d'essayer de le résoudre.

Mettre de l'eau dans son vin

De nos jours, cette locution exprime la modération des émotions, de l'humeur ou la relativisation des grosses ambitions à des plus petits (et plus sages) projets mais exécutables et réalistes. Les peuples antiques donnaient beaucoup d'importance au vin ; sa consommation, souvent excessive, les rendaient ivres. Certains historiens et philosophes grecs ont commencé alors à faire les éloges du

vin mélangé à l'eau, idée qu'ils attribuaient à Dionysos, Dieu du vin. L'objectif était de diluer le vin et rendre la consommation d'alcool et ses effets néfastes moins importants. Au 17^{ème} siècle, on l'expliquait par une modération de la passion, comme l'eau qui atténue la chaleur excessive produite par le vin et puis au 18^{ème} siècle, par une modération de la colère.

Se mettre en rang d'oignons

C'est très difficile d'imaginer des oignons se placer en ligne droite et se diriger du potager à la cuisine comme des petits écoliers se « rangeant » en ligne avant de rentrer en classe. En fait, cette expression prend son origine au 16^{ème} siècle. Lors des Etats Généraux entre 1576 et 1588, un maître de cérémonie s'appelant Artus de la Fontaine-Solaro, Baron d'Oignon, avait pour rôle de placer les seigneurs et députés y assistant selon un protocole très précis. Un peu plus tard au 17^{ème} siècle, elle évoquait l'intrusion de personnes dans une réunion ou réception alors qu'elles n'avaient pas leur place ou n'étaient pas invitées ; en comparaison avec la botte d'oignons que le paysan range par ordre décroissant, du plus gros au plus petit mais où tous, de taille différente, s'y retrouvaient. Actuellement, cela veut dire le placement de choses ou de personnes en une seule ligne droite.

**Œil au beurre noir
(ou pocher les yeux au beurre noir)**

Cette formule fait référence à un hématome entourant l'œil suite à un coup reçu. Elle trouverait son origine au 16^{ème} siècle lorsqu'on faisait pocher les œufs au beurre noir. De là est né un jeu de mot ou plaisanterie certainement induit par la ressemblance entre le blanc de l'œuf noirci par le beurre cuit dans la poêle et le contour de l'œil noirci lors d'un coup reçu.

Mettre du beurre dans les épinards

Cette phrase bien connue symbolise une amélioration de ses conditions financières en trouvant un moyen d'augmenter ses revenus. Elle trouve son origine dans l'importance finan-

cière donnée au beurre. A partir du 15^{ème} siècle, le beurre était symbole de richesse, seules les personnes vivant aisément pouvaient s'offrir cet aliment.



Faire son beurre

Cet énoncé équivaut à profiter, gagner de l'argent ou s'enrichir avec une connotation malhonnête.

Compter pour du beurre

Cette phrase est totalement contradictoire avec les deux précédentes puisque le beurre dans ce cas ci représente quelque chose d'insignifiant. En effet, avant le 15^{ème} siècle, le beurre était considéré comme la graisse du pauvre. Dans la période Antique et au Moyen-Age, le beurre était utilisé à des fins cosmétiques (adoucir la peau, faire briller les cheveux...) ou médicales (traiter les brûlures) ou encore d'entretien (cirer les sandales avec néanmoins très peu d'efficacité prouvée. Ce n'est qu'après le 15^{ème} siècle qu'il est devenu un produit de luxe surtout dans le nord et l'ouest de l'Europe. De là est née l'expression « compter pour du beurre », c'est-à-dire ne pas avoir beaucoup d'importance.

Rouler dans la farine

Cette locution assez récente évoque le fait de duper quelqu'un, de lui mentir. Datant du 19^{ème} siècle, le verbe « rouler » signifie duper et la farine représente des arguments trompeurs, des belles paroles. En effet, la farine était utilisée comme maquillage par les comédiens pour ne pas être reconnus et par extrapolation, qu'ils puissent « tromper » les gens.

Avoir du pain sur la planche

Depuis le 20^{ème} siècle, la signification de cette expression est bien connue de tous, c'est-à-dire avoir encore beaucoup de tâches, parfois fastidieuses, à accomplir. Cependant, auparavant, avoir du pain sur la planche voulait dire : avoir suffisamment de réserves, n'être en manque de rien pour l'avenir. En effet, le pain pouvait être préparé en grande quantité et conservé très longtemps sur une planche en bois fixée au plafond avant d'être consommé. Son sens a changé au cours du 19^{ème} siècle durant lequel le tribunal, appelé en argot par les bandits « la planche au pain » (de par sa position élevée comme la planche où étaient conservés les pains), distribuait des rations de pains aux accusés qui devaient exécuter de lourdes peines en accomplissant des travaux forcés. De là, le sens du « pain sur la planche » a dévié de réserves utiles à corvées à accomplir.

Etre le dindon de la farce

Cette métaphore s'explique par le fait de se faire duper, se faire avoir. Elle aurait une double origine. La première proviendrait d'un spectacle forain « le ballet des dindons » s'étant déroulé à Paris entre 1739 et 1844. Dans cette mise en scène, des dindons étaient placés sur des plaques métalliques chauffées. Afin d'éviter de se brûler les pattes, les dindons « dansaient » et les spectateurs, friands de cruauté animalière à cette époque, adoraient et riaient. La deuxième origine viendrait du sens figuré de la « dinde » utilisé depuis longtemps, évoquant une jeune fille naïve, en comparaison avec le caractère supposé bête de l'animal. Au masculin, on parle alors de dindon, caractérisant une personne naïve qui se fait avoir. Ce terme a été repris dans plusieurs ouvrages littéraires français dont *l'Hermite du Faubourg St Germain*, 1825.

Tomber dans les pommes

Cet énoncé signifiant s'évanouir, perdre connaissance est apparue en 1889. Son origine n'est pas réellement connue mais il se pourrait

qu'elle provienne d'un écrit de George Sand à Mme Dupin où elle emploie « être dans les pommes cuites » évoquant une fatigue importante. Le mot « pommes » est peut-être à mettre en lien avec « pâmes », terme utilisé avant le 15^{ème} siècle pour dire « tomber en pamoison », s'évanouir.

...Ou encore familières**Etre une bonne poire**

Cette expression qualifie une personne gentille avec une connotation naïve ou crédule. Elle trouve son origine dans la comparaison entre une poire bien mûre qui tombe toute seule de l'arbre et la personne naïve qui se laisse bernier très facilement et tombe « dans le piège » très rapidement.

**C'est pas de la tarte**

Cette phrase utilisée encore très couramment signifie quelque chose de difficile à faire en comparaison à la recette de tarte facile à réaliser.

Soupe au lait

Cette expression caractérise une personne qui s'emporte brusquement dans une colère et se calme rapidement en comparaison avec le lait qui monte vite lorsqu'il bout et qui redescend d'un coup lorsqu'il refroidit.

Quelques dictons météorologiques

- « Quand les oignons ont 3 pelures, grande froidure »
- « Quand il tonne en janvier, le vin remplira le cellier »
- « Neige en janvier, blé au grenier »
- « Au mois d'août, il fait bon d'aller chercher salade et ciboule »

- « Quand il pleut le premier mai, les vaches perdent moitié lait »
- « Décembre veut du pain dur et non du tendre »
- « Année de noisettes, année de disette »
- « S'il y a des noix, l'hiver est froid »
- ...

Et en guise de dessert....

Les métaphores et expressions alimentaires sont nombreuses et leur interprétation a évolué voire même pour certaines, complètement changé de sens. Au cours des siècles, l'alimentation et sa place dans la société se sont modifiées. Se nourrir sert au départ à satisfaire les besoins phy-

siologiques : par le fait d'absorber un certain nombre de calories et nutriments mais aussi par le fait de partager un repas. Cependant, une révolution s'est produite avec d'une part, l'arrivée sur le marché de produits ultra-transformés riches en graisses et en sucres, le développement de chaînes de restauration rapide et les grignotages compulsifs et d'autre part, un manque de temps pour la confection des repas et un stress de la vie plus important. Ceci a eu pour conséquence de ne plus s'alimenter uniquement en tenant compte des besoins physiologiques. ■

Les diététiciennes du Conseil diététique de l'ABD

Entre « L'estomac qui est le sol où germe la pensée » (Antoine Rivaroli),
et « L'estomac qui devient le gouffre de la vie » (proverbe français),....
« Tout est poison et rien n'est poison, tout est dans la dose... » (Paracelse)