GOETHEANUM COMMUNICATION

 Goetheanum, Dornach, Suisse, le 21 juin 2023

**L‘alimentation est aussi une question de relation**

**Du système alimentaire à l‘organisme alimentaire : une brochure de Jasmin Peschke**

**Une alimentation saine est une question de relation, qui commence par le temps pris pour s‘intéresser aux saveurs que l‘on peut discerner. Les achats en font partie, car ils révèlent quels aliments, et donc quel type de production, le consommateur ou la consommatrice soutient.**

La consommation d‘une fraise a-t-elle des conséquences économiques ? C‘est, pour Jasmin Peschke, une évidence : « Celui qui trouve une fraise plus savoureuse qu‘une autre va sans doute se renseigner sur sa provenance. Si l‘on achète des fraises venues d‘une ferme connue, on soutient la méthode de culture qu‘elle pratique ». Pour cette docteure en écotrophologie, cela s‘applique aussi au plan intérieur : en se liant à un aliment, la perception sensorielle (sensorialité) s‘affine au fil du temps et le fait de goûter attentivement et avec soin favorise la digestion.

« Le chemin vers un avenir sain peut réussir si le système alimentaire (production, transformation, commercialisation et consommation) prend la forme d‘un organisme alimentaire vivant, au sein duquel tous les participants travaillent de manière autonome, comme des organes, tout en œuvrant ensemble dans un tout en faveur d‘un futur sain ». Spécialiste en nutrition, Jasmin Peschke a rassemblé dans sa brochure des exercices qui, par le biais de l‘attention portée à un aliment, peuvent conduire à une prise alimentaire mieux tolérée. S‘ils ne suppriment pas nécessairement les intolérances alimentaires, ils contribuent, à travers le plaisir de manger, à une meilleure digestibilité et des modes de culture plus sains.

« Se déconnecter de la relation conduit à se déconnecter de ses propres besoins », fait remarquer Jasmin Peschke en revenant à l‘alimentation concrète. Elle propose de parler avec d‘autres personnes de la manière dont elles perçoivent le goût d‘un aliment. Tenir un journal de bord de ses repas permet en outre de prendre conscience de ce que l‘on a mangé au cours d‘une journée sans y prêter attention.

L‘établissement d‘une relation consciente avec l‘aliment et son propre comportement face à la nourriture influe sur la production alimentaire. Jasmin Peschke est certaine qu‘on ne part pas tant d‘un ‹ système alimentaire › que d‘un orga-nisme : « Un organisme évolue, reçoit des impulsions et les transforme ». Et la relation avec la fraise peut alors avoir une influence sur sa production.

(2360 caractères/SJ; traduction : Jean Pierre Ablard)

**Brochure (en allemand)** Jasmin Peschke : Vom Ernährungssystem zum Ernährungsorganismus. Wie die Transformation gelingen kann [Comment passer avec succès du système alimentaire à l‘organisme alimentaire] **Web** www.goetheanum.org/fileadmin/landwirtschaft/Ernährung/Peschke\_Ernaehrungsorganismus.pdf

**Personne contact** Jasmin Peschke, nutrition@goetheanum.ch