



Cuisiner est aussi bon pour la santé mentale

Et si le thérapeute actuel se devait de porter un tablier, d'ajouter à son menu de cure « un émincé de névroses sur son lit d'obsessions » et de cuisiner (avec !) son patient pour l'aider à aller mieux ? Valérie Robert

Couper des légumes en tout petits morceaux peut être une source de zénitude ; et regarder un cake monter dans le four constituer un moment de détente intense lorsque l'on est une mère supportant une charge mentale XXL. Même le chef triplement étoilé Pierre Gagnaire claironne souvent que la cuisine a été pour lui une thérapie. Alors il doit forcément y avoir un peu de vrai.

« Cuisiner, c'est ma thérapie quotidienne, c'est pour moi plus efficace qu'une séance de yoga. Pétrir une pâte brisée apaise mes tensions, je les décharge en malaxant fermement les ingrédients et en même temps, je ressens une estime de moi décuplée quand je réussis une bonne quiche », confie Colette, une trentenaire pour qui manger est l'une des recettes du bien-être. De même pour François, 70 ans, sculpteur : « J'ai un métier à la gestation longue, on ne sait jamais trop où l'on va, on doit attendre un certain temps pour avoir des résultats et un retour sur notre création artistique. Dans la cuisine, qui représente une véritable soupape, on sait, après seulement quarante minutes de cuisson, si ça plaît ou non, si c'est bon ou si c'est raté. Ça me fait un bien fou, ça me permet de tenir jusqu'à ma prochaine exposition. » Bien sûr, tous ceux qui se mettent aux fourneaux ont constaté l'effet psychologique bénéfique de mitonner pour soi et pour les autres. Ce n'est pas pour rien que la cuisine-thérapie se développe aussi rapidement.

D'ailleurs, l'une des préceuses en France, Emmanuelle Turquet, aujourd'hui praticienne cuisine-thérapie, formée à la relation d'aide, à l'art-thérapie, à la PNL (programmation neurolinguistique) et à l'analyse transactionnelle pour être bien outillée, cartonne avec ses ateliers depuis 2015 : « Je suis une accompagnante, je crée un cadre sécurisant et je propose une improvisation culinaire sur une émotion. La puissance de la cuisine-thérapie est liée au fait que l'on demande à chaque personne de cuisiner sans recette, c'est cela qui est essentiel. Une façon de court-circuiter le mental. On lâche les défenses et l'obligation de résultat, on arrive plus décontracté que chez le psy, sans se douter de ce qui peut se passer. On se laisse surprendre par cette création libre puis, avec un praticien, on essaye finalement de décrypter son message inconscient. C'est le principe de l'art-thérapie. C'est très aidant car plutôt que de se mettre sur un divan, de n'utiliser que la tête et le verbal, là, on passe par le corporel avec les cinq sens présents, par l'émotionnel avec des ressentis qui peuvent remonter, et par le verbal aussi. C'est cela qui fait la magie. »

Elle n'hésite pas, d'ailleurs, à citer l'exemple de sa patiente Estelle*, souffrant d'anorexie mentale, pour montrer que ce qui se passe dans un atelier préfigure ce que l'on peut faire dans la vraie vie. Emmanuelle Turquet lui ayant demandé de se connecter à une émotion du moment, la jeune femme s'empare d'une ardoise noire représentant, selon elle, son passé traumatisant. Elle y dépose un sucre en forme de trèfle, car elle voudrait que la chance arrive dans sa vie, des quartiers d'orange, qui représentent les gâteaux qu'elle aimerait bien manger, et de la noix de coco râpée, figurant les barreaux de la prison dans laquelle sa pathologie l'enferme. La praticienne cuisine-thérapie l'invite alors à souffler dessus si elle le sent. Estelle décide de suivre cette proposition et, bien évidemment, les barreaux s'envolent. « C'est très émouvant, précise Emmanuelle Turquet. Bien sûr, Estelle est suivie par une diététicienne et un psychothérapeute. Si vous avez vécu un traumatisme, la cuisine-thérapie seule ne suffit pas. Il faut avoir recours à un psychiatre, un psychanalyste. Ma pratique est un accélérateur. J'accompagne différemment les patients qui peuvent en avoir assez de verbaliser. Il y en a aussi qui font une analyse après avoir suivi un atelier ayant mis en lumière un sujet psychique à travailler. »

La culinothérapie aide les personnes atteintes d'alzheimer à raviver des souvenirs, créer du lien, retrouver de l'autonomie...

L'assiette devient cet objet transitionnel par lequel la parole peut se libérer et les casseroles psychiques, s'alléger. Mais pas seulement, car, on le sait, c'est aussi un langage d'amour et de don. L'altruisme, qui, en cuisine, se cultive au quotidien, améliore le bien-être et la santé, diminue le stress, rend heureux. Une attention à l'autre qui fait autant plaisir que de respirer la bonne odeur de croissants chauds. Surtout, pourrait-on dire, la préparation d'un repas est la méditation en pleine conscience des gourmands. Méditer ou concocter un riz au lait apportent les mêmes bienfaits, ceux d'être dans l'instant présent – sinon, ça brûle dans la marmite, mais aussi dans sa marmite

intérieure si l'on ne se pose jamais. On ralentit, on écoute ce qui se passe en soi et autour de soi – le crépitement du beurre noisette qui fond dans la poêle, le lait qui bouillonne, le bruit du robot mixeur, les pensées négatives qui s'amointrissent, le stress qui s'échappe un peu... Tout à coup, notre environnement immédiat devient la seule priorité. Il faut être à ses fourneaux et rien d'autre. « Je peux être très éthérée, donc réparer à manger me ramène à ici et maintenant, au temps présent, relate Annabel Orphelin, auteure du livre de recettes Food thérapie (éd. Annabel Orphelin). C'est un moment de méditation très précieux, surtout dans un monde où l'on est toujours en train de se projeter. La cuisine prend encore tout son sens. Mon plat le plus thérapeutique, ce sont mes financiers, car je sais que c'est un vrai cadeau pour ma famille, qui en raffole. J'ai remarqué que lorsque l'on se sent bien autour d'une table, quand on voyage gustativement, par exemple avec une bonne salade asiatique, ou visuellement, l'impact des couleurs sur le cerveau, des textures différentes, croquantes, moelleuses, ouvre inconsciemment tout un univers de sensations qui font que le corps se détend. »

Bien sûr, on parle aussi beaucoup de la culinothérapie, terme qui est employé spécifiquement pour définir cette pratique de soins à l'œuvre dans les maisons de retraite pour aider les personnes atteintes, entre autres, de la maladie d'Alzheimer, prompt à raviver des souvenirs, créer du lien, retrouver de la motricité, de l'autonomie, travailler les fonctions cognitives. La cuisine comme outil pour aider à soigner intéresse aussi la neurogastronomie, qui combine cuisine et neurosciences. Les chercheurs s'y intéressent de près, comme Roland Salesse, ingénieur agronome qui publie le Cerveau cuisinier (Quæ). Il confirme ce que l'on savait intuitivement : lorsque l'on mange des mets sucrés, on sécrète des endorphines qui vont activer le système de la motivation et entraîner une image agréable, avec le désir de reproduire cet état. On aura donc tendance à vouloir se diriger vers cette nourriture doudou pour apaiser un stress ! Plus surprenant, on découvre que manger une glace au petit déjeuner décuplerait les capacités cérébrales, selon une étude de Yoshihiko Koga, spécialiste japonais de la psychophysiologie à l'université Kyorin, à Tokyo. Ce résultat peut paraître givré, mais il semblerait que cette consommation matinale booste l'énergie et les émotions positives. Voilà une cure qui nous ravit (un peu moins les nutritionnistes !). Si, en plus d'aider psychologiquement, manger glacé est aussi bon pour nos neurones, vivement cet été pour déguster sans culpabilité un cornet pistache de Bronte et noisette du Piémont dès 8 heures du matin !

« Tu vas grossir ! – Non, je vais développer mon intelligence ! »

* Le prénom a été changé.