HÉDONISME

Jacques PUISAIS
Œnologue

Le mot hédonisme est tiré du grec Hedomé. Il a pour signification : le plaisir. Selon le dictionnaire Larousse, ainsi que Le Robert, ce mot aurait été introduit dans notre langue depuis 1877. En conséquence, il n'est pas étonnant que l'on ne trouve pas encore ce mot dans les pages du dictionnaire Larrive et Fleury édité en 1889.

À l'hédonisme est attachée une idée de rassemblement. Le Larousse précise : « Ceux qui sont attirés par l'hédonisme, ceux qui pratiquent son contenu, sont des hédonistes. Ils sont partisans de l'hédonisme ».

Ainsi de ces définitions découle la notion de partisans. On peut alors en déduire un autre groupe, celui des opposants. Mais il nous paraît difficile de croire qu'il puisse exister des opposants au plaisir, à l'hédonisme. Peut-on d'ailleurs y échapper ? Nous allons essayer d'analyser ces idées après avoir approfondi un peu plus le mot plaisir et la notion de qualité attachée à l'acte de goûter.

| LE PLAISIR |

Dans le Larousse : « ce qu'il plaît à quelqu'un de faire, d'ordonner ; ce qu'il juge bon, ce qu'il veut »... puis « état affectif fondamental, un des deux pôles de la vie affective ; sensations ou émotions agréables liées à la satisfaction d'une tendance, d'un besoin, à l'exercice harmonieux des activités vitales… ou enfin se dit de tout ce qui peut donner à l'homme une émotion ou une sensation agréable, de tout ce qui en est la source ou l'occasion… ».

Dans le dictionnaire Larive & Fleury, édition 1889, on lit : « sensation ou sentiment agréable… jouissance dont les sens

Exemple réussi d'une salle de dégustation (Caves Couly-Dutheil, Chinon, France)

Les exigences techniques
qui président à l'aménagement
d'une salle de dégustation
ne doivent pas faire oublier son élégance
pour le plus grand plaisir de nos yeux,
ni son confort et sa praticité
pour une meilleure concentration
de notre esprit.

Copyright 1999 ©Vigne et Vin Publications Internationales - Bordeaux (France)

sont l'instrument… ce qui satisfait l'esprit, le cœur… chose agréable ou obligeante qu'on fait pour autrui… ».

Dans le dictionnaire analogique de chez Larousse, au mot plaisir, sont associés l'amusement, la fête, la volupté, la satisfaction et à cette dernière acceptation on lira « savourer, goûter, éprouver un plaisir ».

Le mot plaisir apparaît comme étant actif, mobile, il est défini comme étant « lié à la satisfaction d'une tendance, d'un besoin à l'exercice harmonieux des activités vitales ». Ainsi le boire et le manger sont associés à cette notion puisque ces actions tout comme celles de l'air et l'eau sont indispensables à l'évolution de l'être. En conséquence, le plaisir, l'hédonisme nous accompagnent au quotidien et l'on comprend pourquoi puisque leurs opposés sont « chagrin, déplaisir, douleur, peine, tristesse, désagrément, ennui ».

LA QUALITÉ

C'est un mot avancé à tout instant, tout le monde s'en empare, chacun l'adaptant bien souvent à son intérêt. La qualité du producteur n'est pas forcément celle du commerçant, voire du consommateur. La qualité au froid n'est pas la même au chaud. La qualité en ambiance rustique n'est pas celle d'une ambiance raffinée… Aussi reprenons les définitions proposées par le dictionnaire, afin de mieux saisir le sens des mots, leur contenu, leur rôle.

Dans Le Larousse, à qualité, on lira « propriété déterminant la nature d'un objet… Manière d'être, bonne ou mauvaise, d'une chose… Manière d'être, morale ou intellectuelle, bonne ou mauvaise… du point de vue psychologique, la qualité correspond au sentiment de la réalité : à l'appréhension des données immédiates du monde (qualités sensibles, saisies dans la sensation) et de la conscience (intuition du moi psychologique) et on ajoute deux aspects qui me paraissent fondamentaux : « on distingue les qualités premières qui sont celles dont on ne peut faire abstraction dans notre connaissance des corps et qui sont universelles à tous les objets (étendue, forme, solidité, mouvement et repos…) et les qualités secondes qui sont relatives à notre sensation (couleur, saveur…) ». Et voilà tout se met en ordre, car le monde des sensations appartient au vécu de chacun, ce vécu qui, d'un être à l'autre, est différent, leur inné et leur acquis ne pouvant être voisins, chacun est un. Enfin, la vie ne peut être qu'évolutive car nous ne revivons jamais le même instant. Ainsi cette qualité ne peut se vendre, c'est nous qui nous l'offrons. L'hédonisme est notre produit. Au monde des sensations nous associons la dimension des arts. Il ne peut en être autrement. Le mangeur et le buveur sont des metteurs en scène qui font jouer mets et vins en « écoutant » leur contenu émotionnel. Ainsi ils satisfont leur satiété physique, ils se nourrissent, mais vont également alimenter leur satiété sensorielle. Ainsi, ils se constituent un répertoire, lequel, correctement alimenté, pourra attirer vers plus de beau, d'impalpable, d'impossible.

Alors qui oserait dire que l'hédonisme n'existe pas ?

Il existe mais comme chaque chose il faut en apprendre le contenu. Il en va de même pour tous les arts. Si ceux-ci ne s'apprennent pas, les disciplines qui permettent d'en approcher la maîtrise s'apprennent et elles se doivent de répondre à plusieurs questions :

- L'hédonisme peut-il exister sans goûter ?
- L'hédonisme peut-il exister sans désir ?
- L'hédonisme peut-il exister sans rigueur ?
- L'hédonisme peut-il exister sans mesure ?
- L'hédonisme peut-il exister sans effort ?
- L'hédonisme peut-il exister sans spontanéité ?

HÉDONISME ET GOÛTER

Le goût fait intervenir simultanément tous les sens. C'est la raison pour laquelle apprendre à goûter est indispensable à l'hédonisme.

Apprendre à goûter c'est connaître les mécanismes qui nous permettent de savoir comment les éléments communiquent avec nous. Car ce sont eux qui sont émetteurs. Ce sont eux qui nous « parlent ». Ils essaient de nous alerter, de nous toucher par l'intermédiaire de nos cinq sens : la vue, l'odorat, le toucher, l'audition, le goût. En réalité, une approche plus précise de l'acte alimentaire permet d'avancer que le « goût » représente un ensemble émotionnel correspondant à un état affectif et en conséquence à des sources de plaisir ou de déplaisir qui procèdent de l'action de consommer un aliment ou une boisson par un individu et à un instant donné.

Dans le tableau 1, cet ensemble est représenté montrant bien que l'acte de manger ou de boire est plurisensoriel et qu'ainsi toutes les forces et formes d'expression esthétique sont en jeu. C'est un hédonisme *in toto*. Recevant, analysant au travers d'une gustation active, l'homme apprend le contenu émotionnel des éléments. Ce contenu peut être une source de création, mais surtout il installe en l'homme un lien entre le plaisir et l'acte de goûter. Ses choix, les soins préparatoires, l'environnement physique ou humain de l'instant, tout deviendra progressivement réfléchi.

En conséquence, il faut apprendre à goûter dans une salle de dégustation adaptée ou non, mais en connaissant les principes neurophysiologiques, qui nous permettent en particulier, de communiquer avec les éléments. Cela fait partie des connaissances indispensables, encore plus aujourd'hui qu'hier, pour accroître son hédonisme.

Copyright 1999 ©Vigne et Vin Publications Internationales - Bordeaux (France)

HÉDONISME ET DÉSIR

Pour moi, compte tenu des observations que j'ai pu faire, il ne peut y avoir de plaisir sans désir. Le désir, selon les définitions du dictionnaire, correspond « au souhait de posséder la jouissance ou la réalisation de quelque chose ». Le désir va ainsi préparer à vivre un plaisir potentiel, car rien n'est assuré. On peut désirer, goûter tel vin, mais si celui-ci, trop jeune, est encore fermé, le plaisir attendu n'est pas au rendez-vous. Il y a donc dans cette démarche une idée de jeu, d'action, d'anti-monotonie. On retrouve ou pas l'émotion attendue, mais on aura appris. Or le fait d'avoir appris peut représenter à lui seul un plaisir.

Le désir doit s'accompagner d'un besoin afin d'éviter l'acte gratuit. C'est alors que le repas peut proposer de satisfaire, de réparer une satiété à la fois physique et sensorielle.

Le schéma page suivante place bien cette relation entre le plaisir et le couple besoin-désir.

Nous retrouvons dans l'exercice au quotidien de nos prises alimentaires toujours le même schéma. Le besoin quantitatif et le désir qualitatif orientent le choix. C'est la

L'acte alimentaire nous apprend	Stimulations concernées	Des mots pour traduire
Avant la consommation		
À regarder	Stimulations visuelles	*Forme* : sphérique, ovale… *État* : liquide, gazeux, solide, pâteux *Aspect* : trouble, louche, terne, limpide, brillant, cristallin, plat, bosselé… *Couleur* : nulle, jaune, vert, doré, ambré, brun, rose, violet, rouge franc, rubis, grenat…
À écouter	Stimulations auditives	*Sole du pain* : son plus ou moins sourd *Craquement du cigare* : plus ou moins sec *Service des vins* : son plus ou moins grave, plus ou moins aigu *Plats mijotés* : sons plus ou moins étouffés
À flairer	Stimulations olfactives (voie directe)	*Odeurs complexes* : fruit, fleur, musc, truffe… caractéristiques d'une origine *Odeur individualisée* : acétate d'éthyle, acétate d'amyle…
À toucher	Stimulations tactiles	Dur, mou, froid, chaud, rugueux, lisse…
Pendant la consommation		
À goûter	Stimulations gustatives	Goût équilibré ou dominant plus ou moins acide, salé, sucré, amer
	Stimulations olfactives (voie rétro-nasale)	*Arômes complexes* : fruit, fleur, minéral, animal, viscéral, empyreumatique… *Arômes individualisés*
	Stimulations « chimiques communes »	Caractère plus ou moins métallique, astringent, âcre, âpre, brûlant, piquant (présence de CO_2)
	Stimulations mécaniques (paroi buccale)	Sensations plus ou moins coulant, gras, souple, moelleux, velouté, épais, maigre, filandreux, onctueux, gluant, liquoreux, rêche…
	Stimulations auditives	Croquant, croustillant, feutré…
	Stimulations thermiques (paroi buccale)	*Température* : chaud, froid, tiède…
Après la consommation		
À mémoriser	Impressions olfacto-gustatives	*Flaveur ou jugement d'ensemble* : agréable, ordinaire, équilibré, typé, terroir caractérisé, harmonieux, franc, persistance (ou caudalies)

Tableau 1 - Ensemble émotionnel

Copyright 1999 ©Vigne et Vin Publications Internationales - Bordeaux (France)

LES TROIS PHASES DU PLAISIR

Plaisir = Besoin + Désir

AVANT Introduction	PENDANT	APRES Conclusion
Stimulations : visuelle olfactive tactile	Ensemble de stimulations	Persistance : caudalies Réflexions : fidélité image Mémorisation

phase de reconnaissance. L'ensemble des stimulations visuelles, olfactives, tactiles, correspond-il au désir/besoin. Si l'image est cohérente, offrant le premier étage du plaisir, on passera à l'acte de consommer. Celui-ci, par l'intermédiaire de l'ensemble des stimulations, de leur interaction, conduira à une image émotionnelle précise rythmant notre manducation au travers de la mastication, l'appréhension, l'insalivation, la déglutition afin de pouvoir saisir l'ensemble des détails. À ce second stade, le plaisir se précise. Mais c'est après déglutition, compte tenu de la persistance de l'ensemble des impressions offertes, de leur typicité, de leur fidélité conformément à une préparation, à une dénomination, une appellation, une marque… que le « plaisir orgasmique » s'inscrit dans notre mémoire renforçant ou installant l'image sensorielle vécue.

HÉDONISME ET RIGUEUR

Chaque chose ayant en propre d'élever l'homme demandera, (tout en tenant compte des personnalités de chacun), méthode, précision, voire exactitude. Ceci conduit à l'esprit d'analyse. C'est-à-dire enregistrer les « signaux » reçus, les évaluer, les identifier. Or il est difficile de faire, de penser, deux choses à la fois. Autrefois, on demandait de ne pas parler à table, cela permettait de profiter, « d'écouter », la pomme, le fromage, le pain, la salade, le poulet rôti… Si cela avait été précisé, ce bref instant de rigueur se serait tranquillement installé parce qu'on y aurait trouvé un plaisir. Combien est-il regrettable de constater que la simple recommandation « on ne parle pas politique ou religion, (on pourrait ajouter affaires), à table » soit trop souvent oubliée. Ces sources émotionnelles qui disparaissent sans que le plaisir qui nous était offert nous ait effleurés. Alors que le repas hédoniquement vécu nous prépare à l'échange si cela est nécessaire sur les affaires, la politique, la religion ou autre sujet. Aussi cette rigueur qui d'ailleurs n'est pas si terrible que cela, n'est rien en regard du plaisir reçu, et sera vite oubliée.

La rigueur doit exister également dans l'environnement, la préparation. C'est le vaste propos sur le décor ; tel plat, tel vin n'était pas en harmonie avec le lieu, son style, son éclairage, avec l'assiette ou le verre qui les contenait, voire avec l'accoutrement de chacun.

Ces marques de rigueurs sont multiples, ce sont des petits riens qui permettent de mieux maîtriser son évolution et de la rendre plaisante.

HÉDONISME ET MESURE

Si la soupe est trop salée, elle ne peut apporter de plaisir ; si l'homme est rassasié, il ne peut goûter, il devra attendre le prochain repas pour communiquer à nouveau avec son alimentation au travers de ses stimulations. Savoir se préparer à goûter un plat délicat, savoir se préparer à une dégustation des vins nobles et assagis, savoir se préparer à goûter les premières cerises, l'agneau pascal, le pot au feu des premiers frimas… tout ceci conduit à mieux se connaître, à régler ses prises alimentaires car le « trop » empêche de communiquer avec les choses.

L'hédonisme, par son exigence vis-à-vis de la mesure, apprend à se connaître, à savoir s'arrêter, à éviter que cela ne se reproduise si nous nous sommes laissés surprendre car le plaisir n'était pas au rendez-vous.

Demeurer soi-même c'est évidemment apprendre à s'éloigner des voies de dépendance qui peuvent nous rendre infirme. L'hédonisme ne pouvant exister sans mesure, la place de celle-ci, son apprentissage est primordial Une façon bien simple de se situer, bien plus efficace que tous ces interdits aux relents plus ou moins puritains, consiste à pouvoir se passer d'une chose quelle qu'elle soit pendant huit jours : un bouchon, une boisson, du tabac, une habitude, une présence… ainsi la mesure s'apprend au travers de l'hédonisme.

HÉDONISME ET EFFORT

« Sans un peu de travail, on n'a point de plaisir » nous dit Florian dans la fable « La guenon, le singe et la noix ». Il est certain que sans un peu et même parfois beaucoup de travail, le vin, ni le pain, le fromage, ou la cuisine… n'offriraient de contenu voué au plaisir.

Mais nous-mêmes dans l'acte de la manducation, mesurons l'effort qui est nécessaire pour libérer les éléments constitutifs des aliments afin d'en profiter.

Copyright 1999 ©Vigne et Vin Publications Internationales - Bordeaux (France)

Pour le jeune enfant, ce premier apprentissage de l'effort, à partir de la mastication, est souvent oublié ou remis à plus tard. On laisse l'enfant dans le mou, le facile avec les purées, la viande hachée, pré-mâchée. Nous ne lui apprenons pas à découvrir de lui-même, par l'effort de la mastication, des impressions de textures et olfactives nouvelles, sources de plaisir.

Avaler « tout rond », ne pas faire l'effort de prendre le temps de mâcher, est privatif de plaisir. Un mot est « lâché » : le temps. Et oui manger, boire demande du temps. Aussi ceux qui dans les écoles veulent nourrir l'enfant en vingt minutes ne seront pas surpris que ces choses vite faites, « bâclées », éloignent certains de l'effort et par conséquent d'un attrait vis-à-vis de l'hédonisme. Il est vrai que tout peut apparaître utile à un moment de la vie adulte, mais le retard pris, c'est-à-dire la part de l'apprentissage sera toujours à faire. C'est ainsi que j'ai enregistré des réflexions de personnes qui auraient pu avoir des excuses compte tenu de leur cadre social et d'autres qui eux n'en avaient aucune, à part profiter d'une certaine aisance, qui découvraient à 30, 40, 60 ans qu'ils n'avaient jamais fait l'effort de goûter, qu'ils avaient avalé, qu'ils s'étaient nourris sans s'être alimentés, c'est-à-dire qu'ils avaient seulement satisfait aux besoins domestiques de leur corps.

HÉDONISME ET SPONTANÉITÉ

C'est un point sur lequel il faut être très clair. Nous savons que chacun est un et qu'il ne revivra jamais le même instant. Cette recherche du plaisir doit donc se conduire spontanément. Ce ne sera pas un acte calculé. S'il a réclamé de l'effort, de la mesure, de la rigueur, du soin tout ceci a permis de libérer, de laisser la balle rebondir. Ainsi on apprendra à cueillir l'instant, à ne pas le laisser échapper et surtout à découvrir que les sources de plaisir sont diverses, des plus humbles au plus précieuses. Il n'y a pas de hiérarchie en gastronomie, cette merveilleuse alliance entre les mets et les vins. Des expressions simples comme l'accord d'un radis, pain, beurre, sel et d'un vin moustillant ou d'une soupe aux choux ponctuée par une gorgée de vin blanc frais, sont aussi enrichissants qu'un cassoulet et ses 7 peaux avec un vin chaleureux ou un foie gras soigneusement rôti servi avec un vin liquoreux.

Spontané, c'est aussi ne pas être pris au dépourvu, c'est apprendre à faire vite et simple, par exemple à partir d'une tartine beurrée sur laquelle on dépose soit du chocolat râpé, soit des fines tranches de pomme, soit une fraise écrasée.. pour donner du plaisir.

CONCLUSION

L'hédonisme paraît bien être une voie de découverte favorisant la construction de l'homme d'une façon globale. Nous avons vu que cette approche exigeait de l'homme de savoir goûter tout en étant alerté par certaines notions comme le désir, la rigueur, la mesure, l'effort à condition d'entretenir la spontanéité. Si aujourd'hui ce sujet, le plaisir peut être plus aisément abordé, on le doit à des travaux fondamentaux, en particulier, ceux de Patrick Mac Leod et de ses élèves sur la neurobiologie. Je citerai une dernière thèse présentée par Barbara Cerf et dirigée par Annick Faurion sur « exploration par IRM fonctionnelle des aires corticales impliquées dans la perception gustative chez l'homme » qui contribue à l'amélioration de nos connaissances sur le fonctionnement cérébral de l'homme en relation avec la perception gustative. J'emprunterai une de ses phrases placées au chapitre hédonisme : « *selon un schéma généralement accepté, une valeur hédonique est associée à un stimulus en fonction de différents paramètres liés à l'état interne de l'individu, et en fonction de ses expériences mémorisées en rapport avec le stimulus, via l'intégration d'informations en provenance des circuits limbiques, et en particulier de l'hypothalamus latéral (Olds et Milner 1954, pour une revue voir Mac Léod, 1992)* ».

À l'aube de ce troisième millénaire, la pratique de l'hédonisme paraît être un bon support de société : d'autant plus qu'il engendre ce plaisir vis-à-vis d'autrui. On s'aperçoit que le plaisir solitaire n'est pas digne d'intérêt. L'homme garde le besoin de convivialité, de partager avec les autres le plaisir du beau, même si cette beauté lui est offerte au travers d'un simple et printanier brin d'herbe recouvert de rosée. ■

Copyright 1999 ©Vigne et Vin Publications Internationales - Bordeaux (France)