



Ralentir nos modes de vie: la leçon des gourmets

À l'image du Lapin Blanc que poursuit Alice avant d'entrer dans son Pays des Merveilles, nous sommes nombreux à passer nos vies à courir en tous sens, comme si nous étions perpétuellement en retard. Le temps est au centre de nos vies et de notre société. Nous ne cessons de le mesurer et de le consulter avant de constater, aburris, à quelle vitesse les années se sont finalement égrenées.

Le temps, c'est...

Le temps est tantôt de l'argent, tantôt de l'amour mais une chose est certaine : il a une valeur. Une valeur telle qu'à vouloir toujours plus le rentabiliser, nous oublions de vivre. Tout au long de la journée, nous ne cessons de courir pour être à l'heure, de nous dépêcher afin de ne pas perdre de temps. Bien sûr, le rythme des aiguilles de nos montres n'a pas changé mais si nous avons l'impression que le temps passe plus vite aujourd'hui qu'hier, c'est avant tout parce que le rythme de nos vies s'est accéléré. Alors, face à toute cette agitation, le moment est peut-être bien venu de ralentir. Apprendre à s'économiser, à se recentrer sur l'essentiel et à éliminer une partie de ce superflu qui nous pompe tant de temps. Ne plus oublier de flâner, de rêver, de bavarder et de réfléchir, sans croire que c'est une question de moyen mais en acceptant que c'est avant tout une question de choix. Le temps a au moins cet avantage qu'il n'a pas de prix. Mais comment notre société en est-elle arrivée là ? Et surtout, pouvons-nous apprendre à ralentir, au quotidien ? C'est ce que propose le mouvement Slow (« slow », en anglais, signifie « lent »), une nébuleuse d'initiatives autour d'une philosophie simple : redécouvrir les bienfaits de la lenteur. Derrière ce désir se cache surtout l'aspiration à une vie plus épanouissante. Une petite révolution d'abord amorcée dans la gastronomie. Lever le pied, et si cela commençait dans nos cuisines ?

La frénésie de nos sociétés... jusque dans nos cuisines

Nous avons souvent le sentiment que le temps passe vite. Toujours plus vite. Et cela s'amplifie encore en vieillissant. Sociologues et philosophes s'accordent toutefois à souligner : cette impression est fondée¹. Nos sociétés sont bien en train d'accélérer. Et cette accélération est avant tout technique. Il n'a jamais fallu aussi peu de temps pour joindre deux villes européennes, produire 2.000 yaourts ou encore découvrir les résultats des

1 Déborah Corrèges, « La tyrannie de la vitesse », dans Sciences Humaines, juillet 2012, p. 32 – 35.

dernières élections. Les nouvelles technologies se diffusent à travers le monde en quelques mois, quand il fallut plus de 175 ans à la machine à écrire pour faire de même. Conséquence directe de cette frénésie, nos sociétés se retrouvent sans cesse chamboulées, à la recherche de nouveaux équilibres. On pourrait croire que toutes ces découvertes nous feraient, au moins, gagner du temps. Pourtant, il n'en est rien !

Paradoxalement, le développement technologique a entraîné une accélération de nos modes de vie. Le temps que chaque découverte libère, nous avons choisi de l'investir dans la production. Plutôt que de décider de produire un même nombre de biens et de gagner du temps, notre société a résolu de travailler un même nombre d'heures et de produire plus. Nous voulons réaliser toujours plus en toujours moins de temps. Comment nous y prenons-nous ? D'une part en augmentant notre vitesse d'action et d'autre part en multipliant les activités simultanées. La croissance ne dévore pas seulement notre planète, elle engloutit aussi notre temps. Elle nous enchaîne à sa cadence infernale. Pour suivre, il faut accélérer. Encore accélérer.

Progressivement, nous apprenons à nous adapter à toute cette effervescence et les conséquences rejouent sur tous les aspects de notre vie. Aujourd'hui, en moyenne, une femme belge consacre presque 24h par semaine aux tâches ménagères, soit 10h de moins qu'en 1966². Où passe donc tout ce temps glané ? Essentiellement, dans les déplacements : plus de 10h par semaine désormais. Le temps consacré aux soins personnels diminue également, mais les loisirs (22h par semaine) et les contacts sociaux (9h par semaine) augmentent en revanche ! Alors, pourquoi ne sommes-nous pas satisfaits de cette nouvelle tendance ? Parce que ces deux activités se retrouvent plus fragmentées que jamais. La faute à la flexibilité, nouveau credo du monde du travail. Dès lors, 60% des femmes déclarent se sentir de temps à autre débordées. Ce chiffre monte même à 70% pour les femmes disposant d'un emploi rémunéré. Même le week-end, près d'une femme sur deux avoue manquer de temps pour réaliser tout ce qu'elle aimerait. Les trois premières activités qu'elles réaliseraient si elles avaient plus de temps seraient, dans l'ordre, la promenade, la lecture et la détente.

Il faut donc encore gagner du temps. En rognant sur les besoins élémentaires, par exemple. Ainsi, le temps consacré à la préparation des repas est désormais en chute libre. Dans les communes rurales de Wallonie, une femme consacrait en 2005, en moyenne 73 minutes par jour à la préparation des repas et à la vaisselle. C'est déjà près de 10 minutes de moins qu'en 1999. L'homme moyen n'y consacre, lui, que 30 minutes par jour. Préparer le repas est considérée comme une tâche ménagère parmi d'autres. Elle n'a plus rien de valorisant. Alors, la société s'organise pour pallier ce manque. La vente de plats préparés explose. Le nombre d'établissements de restauration rapide ne cesse de croître imposant une palette de goût uniforme. Les restaurants s'adaptent et, afin d'augmenter les marges ou d'étendre leurs cartes, se mettent à servir eux-aussi des plats surgelés, fades et sans saveur³.

La gastronomie active

Ralentir, c'est avant tout trouver le « temps juste » de chaque activité afin de mieux profiter de la qualité de celle-ci. C'est donc, aussi, refuser l'éloge de la vitesse et de la performance, socle de notre société moderne. Ce besoin de lever le pied n'est pas récent, même si dernièrement les initiatives se multiplient et prennent de l'ampleur, comme l'illustre, par exemple, le courant de la décroissance⁴. Le mouvement Slow s'inscrit dans une optique similaire mais ses motivations sont différentes. Il ne s'agit pas ici de ralentir pour la planète mais bien pour réapprendre à profiter. Prendre le temps pour prendre plus de plaisir. Ce n'est certainement pas un hymne à la paresse, mais plutôt un encouragement à redécouvrir la jouissance. Sans excès, mais sans honte non plus.

2 Ignace Glorieux & Theun-Pieter Vantienen, « Genre et emploi du temps : Différence et évolution dans l'emploi du temps des femmes et des hommes belges (2005, 1999 et 1966) », Bruxelles, 2009. Accessible en ligne : http://www.vub.ac.be/TOR/main/publicaties/downloads/t2009_45.pdf

3 Voir le reportage de Olivier Journiat et Hervé Bouchaud, « Restauration française : les pieds dans le plat », diffusé en 2010 sur Canal+ ou, à défaut, l'adaptation de la RTBF pour Question à la une : « Les surgelés au resto : l'arnaque généralisée ? ».

4 Voir la présentation réalisées dans le cadre des analyses de l'ACRF : Daisy Herman, « La décroissance pour une meilleure qualité de vie », n° 21, 2009. Accessible en ligne : http://www.acrf.be/publications/analyses/acrfana_2009_21_decroissance.pdf

A la source du mouvement Slow, le Slow Food (littéralement « nourriture lente », en anglais), une appellation choisie en réponse au terme de fast-food, désignant les établissements de restauration rapide. Fondée en 1989, l'association internationale encourage les consommateurs à se souvenir que « manger est un acte agricole » et à devenir, par des choix responsables, des « co-producteurs ». Pour ce faire, un leitmotiv principal : choisir des aliments bons, propres et justes. C'est-à-dire des aliments frais et savoureux, cultivés dans le respect des travailleurs et de la planète et dont tous les acteurs de la chaîne de production ont été équitablement rémunérés.

À l'échelle mondiale, l'association Slow Food promeut bon nombre d'activités. Il s'agit d'abord de sauvegarder la biodiversité en protégeant les produits locaux et les traditions culinaires régionales. Il s'agit ensuite de lutter contre l'uniformisation des saveurs en promouvant « l'éducation au goût ». Il s'agit enfin de construire un réseau international qui propagera ces bonnes pratiques et encouragera leur diffusion. Le réseau est ainsi présent en Belgique⁵ avec une dizaine d'antennes locales.

Ralentir pour le plaisir

Mais le Slow Food, c'est avant tout un art de vivre, facilement applicable au jour le jour et par tout un chacun. Slow Food France propose ainsi 12 gestes simples⁶ pour manger Slow. Il s'agit en premier lieu d'encourager les circuits courts. Choisir, autant que possible, des produits frais, locaux et de saison. Préférer les produits bruts, non transformés qui sont bien plus sains et dont les qualités nutritives sont supérieures. Sur ces différents points, le mouvement Slow se rapproche du Bio. Mais si le mouvement est en faveur des principes de l'agriculture biologique, il considère toutefois comme un non sens le développement d'une agriculture biologique intensive. Le Slow Food est résolument engagé du côté des petits producteurs, soucieux de la qualité de leurs produits.

Manger Slow, c'est aussi favoriser la curiosité et la découverte notamment en goûtant de nouvelles variétés, particulièrement celles plus rustiques et oubliées. On ne soulignera jamais assez combien l'uniformisation de notre agriculture est dévastatrice. À la fin du 19^e siècle, dans la seule Belgique, on relevait 1.100 variétés différentes de poires cultivées⁷. Les variétés ont ensuite été fort sélectionnées et les critères retenus furent toujours les mêmes : rendement et productivité. Dans cette sélection, le goût et les saveurs ne sont pas intervenus. Aujourd'hui, une seule variété de poire (la Conférence) représente 90% de toutes les poires récoltées en Belgique et les vergers hautes tiges ont complètement disparu des cultures horticoles industrielles.

Le mouvement Slow Food encourage encore davantage la démarche critique dans le choix des aliments. Apprendre à se renseigner, poser des questions et prendre le temps de choisir. Il s'agit également de redécouvrir les plaisirs de la cuisine. Cuisiner pour le plaisir, en famille ou entre amis. Cuisiner pour découvrir de nouvelles recettes et de nouveaux aliments. Cuisiner pour économiser et pouvoir profiter d'aliments de meilleure qualité. Mais manger Slow c'est aussi manger ce que l'on cultive, chacun à son échelle. Cultiver ce que l'on mange, même si ce ne sont que quelques graines que l'on fait germer au bord de l'évier, quel meilleur remède pour se souvenir de la provenance de nos aliments ?

Manger Slow, enfin, c'est se souvenir que le repas est un moment de plaisir. C'est prendre le temps de s'arrêter, de déguster et de découvrir de nouvelles saveurs même lorsqu'il s'agit de mets simples et bon marché.

5 Voir le site Internet du réseau belge pour plus d'informations : <http://www.slowfoodbe.be>

6 Slow Food France, « Manger Slow : douze gestes simples pour changer le monde en changeant de vie », 2008. Accessible en ligne : http://www.slowfood.fr/manifeste_mangerslow/douze_gestes.pdf

7 Laurence Lambert, « Slow Food : où en est l'agriculture wallonne ? », dans Etopia, revue d'écologie politique, décembre 2007, p. 141 – 164.

Finalement, s'accorder du temps de qualité en cuisine et à table, c'est peut-être commencer à changer notre société. Ralentir pour plus de plaisir, certes, mais si c'était également pour davantage de sens ?

David Van Den Abbeel,
collaborateur bénévole à l'ACRF

Pour aller plus loin...

...sur Internet : le site de Slow Food France : <http://www.slowfood.fr>

...en livres :

Pascale d'Erm, *Vivre plus lentement : un nouvel art de vivre*, Paris, 2010 : la présentation de cinq initiatives Slow.

Carl Honoré, *Éloge de la lenteur*, Paris, 2005 : une réflexion sur nos modes de vie et une invitation à ralentir.

Hartmut Rosa, *Accélération : une critique sociale du temps*, Paris, 2010 : une analyse sociologique et philosophique de notre société contemporaine et de son rapport au temps.

... la campagne de l'ACRF : *Reprendre du temps pour l'essentiel*

A la veille des grandes vacances 2012, l'ACRF a lancé une campagne de sensibilisation invitant à réfléchir aux choses essentielles qui échappent, faute de temps. Sans doute est-il possible de réajuster un peu le quotidien à la rentrée... Du réajustement de nos modes de vie, toute la société profite : notre famille, nos amis, nos collègues et surtout ceux que l'accélération laisse de côté, aux deux extrémités de l'âge de la vie...

Dans le cadre de cette campagne, l'ACRF propose un petit livre d'écriture (http://www.acrf.be/images/2012_21_livre_blanc.pdf) comme outil de réflexion et de réappropriation de nos valeurs et de nos convictions. Sur chaque page du livret, un bel espace vierge, précédé d'une invitation à rédiger: « *Souvent, il me semble que ma vie m'échappe, absorbé(e) par mon travail et mes obligations, je n'ai plus de temps pour...* » ; « *Une société où tout va trop vite n'avance qu'avec les plus forts. Quand je prends le temps d'y réfléchir je me dis que...* ».

Cette analyse est disponible sur <http://www.acrf.be/publications/analyses/analyses.php>

L'ACRF souhaite que les informations qu'elle publie soient diffusées et reproduites.

Toutefois, n'oubliez pas dans ce cas de mentionner la source et de nous transmettre copie de la publication. Merci !

ACTION CHRETIENNE RURALE DES FEMMES

ACRF – ASBL

Rue Maurice Jaumain, 15 B-5330 Assesse

Editrice responsable : Léonie Gérard

www.acrf.be – contact@acrf.be



Avec le soutien de la Fédération Wallonie - Bruxelles