

*Nourriture psychique,  
(du design par) ingestions & transferts*





# *Nourriture psychique, (du design par) ingestions & transferts*

*Mémoire de diplôme de DSAA Mode & Environnement*

*Ecole Duperré, Paris*

*2020*

*Jules Barton*

Mémoire réalisé avec l'accompagnement  
de mes professeurs :

Mme Emmeline Renard, professeur de philosophie

Mme Maïté Bellali, professeur de lettres

M. Jean-François Rogeboz, professeur d'arts appliqués

M. Jeremy Soudant, professeur d'arts appliqués

Je tiens à les remercier profondément, ainsi  
que toute l'équipe pédagogique pour leur aide  
et leur suivi tout au long de ce travail.

Absorption théorique

**Préambule**

**Dresser un contexte de projet**

Une profusion confuse de discours 4-5

Brèche vers le sensible ***Une recherche par l'image*** 5

Design par ingestion *Mettre à plat* 6-7

**Matière à intrigues**

Matière alchimique du corps *Ambiguïté de l'image de lecture* 8-9

*Vers un objet de langage* 10-16

[**Annexe** : Résumé des mécanismes 17-21

biologiques ] & *sémantiques scientifiques des images*

Conceptions *Le pictural, média sensible* 22-29

magiques de la nourriture

Médiation *Limites de la surface* 30-31

[**Annexe** : Un design Documentaire] 32-35

***Donner corps***

la place de l'imagination *Phénoménologie de l'information* 36-45

*Plongée dans le sensible* 46-51

**Dénouement**

Le repas 52-53

Système de table 54-57

Mot de la fin 59

Bibliographie 61



## La nourriture, matière du corps

La nourriture est la matière première du corps. Au-delà d'un simple carburant, elle y est transformée et incorporée pour le composer et le construire. Nous sommes littéralement ce que nous mangeons. Nous ne pouvons sentir ces transformations car notre corps nous les rend opaques, il ne nous permet presque pas de percevoir le renouvellement perpétuel de matières et les flux d'énergie qui accompagnent ses mouvements et sa vie. Pourtant notre corps est le reflet et le résultat de notre alimentation. Si ce constat se perd peu à peu en occident, il est le fondement de cultures alimentaires et de médecines asiatiques, qui centrent la santé sur l'alimentation. Parmi les matières du corps, le cerveau est également influencé par les apports qui le constituent et lui permettent de se renouveler et de fonctionner. Au-delà d'une santé purement physique, on comprend que la nourriture participe également à un état psychique.

Comme le rappelle Claude Fischler dès le début de « L'Homnivore », l'être humain est un animal omnivore. Il a du apprendre à se nourrir, c'est à dire à choisir sa nourriture, en mélangeant ses expériences et sa connaissance. On peut imaginer qu'avec son évolution le corps a aussi développé un savoir inné pour distinguer ce qui relève du poison ou d'un aliment bénéfique. L'anthropologue parle d'une « sagesse du corps ». Lors d'une conférence donnée en début d'année aux étudiants de l'école Duperré, Arnaud Daguin a énoncé quant à lui l'idée de « macro-ception », un niveau de perception instinctif du corps, pénétrant la nourriture à l'instar de la macro-photographie, qui lui permettrait de reconnaître ce qui est bon ou mauvais et qui serait estompé par la culture.

Ainsi, on peut imaginer qu'une écoute du corps, une attention intime et renouvelée à ce dernier, pourrait permettre de connaître ses besoins avec plus d'exactitude que des calculs et des analyses, d'autant plus que chaque corps est unique.

## La profusion confuse des discours

Plusieurs discours fondent notre rapport avec la nourriture. Une certaine partie d'entre eux sont d'origine scientifiques. La nourriture y est abordée du point de vue des mécanismes qu'elle enclenche dans le corps. Dans sa visée analytique la science, qu'il s'agisse de la médecine, de la nutrition ou de la biologie, isole chaque élément, chaque mécanisme, « dissèque » le corps et la nourriture. Appréhendée par ce prisme ultra scientifique, cette dernière tend à perdre sa substance, et n'être plus qu'un ensemble de nombres et de valeurs. Elle perd alors sa tangibilité qui nous permettait de la saisir et entre dans une spirale qui l'éloigne du sensible au fur et à mesure qu'elle s'enfonce dans la science. Ces phénomènes et leurs échelles sont complexes, difficilement figurables pour un profane.

Ce rapport à la nourriture a des conséquences sur notre manière de l'appréhender. Cette « dissection » se retrouve dans les décomposition de la nourriture, sa réincarnation sous forme de liste, particulièrement celle « industrielle ». Il s'agit des listes d'ingrédients, des tableaux nutritionnels sur chaque étiquette alimentaire qui « transforment » la nourriture en objet numérique à la signification opaque. Si nous ne sommes pas directement absorbés par cette conception

de la nourriture (tout le monde ne calcule pas le nombre exact de calories de ses repas), elle imprègne néanmoins notre rapport avec elle, l'application Yuka ou encore l'entreprise Feed, qui propose des repas « entiers et équilibrés » (donc étalonnés selon un corps standardisé et inexistant) en bouteilles ou en barres en sont symptomatiques.

Par ailleurs la science émet des discours. Nutritionnistes et médecins s'appuient sur les analyses des mécanismes du corps pour prescrire des régimes et des aliments vertueux et mettre en garde contre ceux néfastes. Les fondements scientifiques de ces discours sont souvent difficiles à comprendre. De plus ils ne parviennent pas à se fixer : le gras et le cholestérol ont été les cibles des nutritionnistes, accusés d'être à l'origine de nombreux maux (obésité, maladies coronariennes, diabète) avant que ces derniers ne reviennent sur leurs positions et fassent l'éloge du bon gras, du bon cholestérol (le gras est par exemple un élément essentiel au fonctionnement du cerveau). Par ailleurs il y a les soupçons d'entente entre l'industrie agro-alimentaire et certains chercheurs. Le discours scientifique et sa méthode d'expérimentation étant complexes, ils sont susceptibles d'être manipulés par ceux qui

les maîtrisent. C'est l'industrie qui finance de nombreuses recherches, et elle pourrait profiter de certaines peurs pour vendre des produits (sans cholestérol par exemple) ou au contraire souffrir de critiques vis à vis de certains ingrédients (le sucre ou les additifs entre autres). Ainsi il semblerait que ces discours évoluent régulièrement et qu'ils puissent même se contredire. S'ils présentent l'intérêt de ne pas être dogmatiques ni ancrés, leurs inconstances et leurs complexités les rend parfois difficiles à suivre et finalement, à croire.

Face à ces critiques, les mythes de l'alimentation « alternative », naturelle, traditionnelle et souvent végétarienne sont peu à peu apparus comme des contre-conceptions de la nourriture. Dans la revue « manger-magique » Harvey Levenstein montre comment l'Amérique s'est éprise du régime des Hounzas, peuple de l'Himalaya. Vendu comme « miraculeux » aux États-Unis, il était censé être la raison de la force et de la longévité fantasmée des Hounzas, qui vivaient en réalité dans une précarité alimentaire et sanitaire. Harvey Levenstein montre comment ces conceptions peuvent se parer d'un discours pseudo-scientifique déformé selon leurs intérêts, s'appuyer sur des symboliques culturelles, sociales et magiques associées à la nourriture, ou encore de médecines et de régimes traditionnels asiatiques (souvent simplifiés et réduits), pour promettre un programme ambitieux de restauration d'un état rêvé et pur du corps, par la nourriture. Si ces conceptions reposent parfois sur des illusions ou des déformations scientifiques, elles peuvent néanmoins offrir l'intérêt d'une considération plus holistique du corps et une mise en avant d'un rapport plus instinctif et sensible avec la nourriture.

## Une brèche vers le sensible

Ces dernières années plusieurs recherches ont mis en évidence les interactions étroites et diverses entre le cerveau et le système digestif. Une alimentation saine et équilibrée est bénéfique pour notre corps, y compris la matière grise, et par ce biais, notre psychisme. De plus certains choix d'aliments, par leurs chimie influent sur celle du cerveau et encouragent certains états de sérénité, de motivation ou encore d'inhibition... Séparément, ces études restent appliquées à des mécanismes et des organes spécifiques du corps. Elles offrent souvent l'espoir de solutions douces pour améliorer la condition de malades divers (des troubles digestifs à la dépression). Cependant, l'ensemble créé par cette mouvance permet de tisser la maille d'influences entre ce que l'on mange et notre humeur, nos choix, et de revenir à une échelle plus globale du corps. La médecine, la nutrition se trouvent dans une situation ambiguë. En liant le cerveau à des mécanismes habituellement imperceptibles, elles offrent une possibilité de ressenti car c'est le lieu de notre conscience. Notre humeur, nos choix, notre énergie témoignent d'un état de notre cerveau (et de notre corps). Ainsi un nouveau territoire se dessine, scientifiquement exact ou il est aussi possible de réengager un rapport introspectif, sensible et global avec le corps.

## Design par ingestion

Cette ambiguïté est apparue comme un point de départ pertinent pour une démarche de design. Elle permet de dresser un cadre (scientifique) neutre, objectif et exact dans son ancrage au monde, à partir duquel des dimensions intrinsèques sensibles peuvent se développer. Le designer possède un regard sur le monde et la société. Il se situe au cœur des rapports entre l'être humain, son environnement et ses comportements. De cette position il peut entrevoir des territoires qui questionnent ces relations et essayer de les remettre en jeu, ou de proposer un cadre dans lequel elles peuvent l'être. Le design n'étant pas une discipline de la médecine, il ne s'agit pas d'intervenir sur le corps directement, mais d'œuvrer autour pour interroger notre rapport avec lui et la nourriture.

L'ambition du projet est de proposer les clés d'un rapport plus sensible et attentionné avec la nourriture et le corps, à partir de l'ouverture scientifique récente sur la question. Il a donc une portée argumentative, communicative. La question de cette médiation par le design et non comme article scientifique ou journalistique est également centrale dans le projet.

### *L'image comme mise à plat*

La première étape de ma production s'est naturellement déployée sur la dimension de l'image. L'image était comme un territoire par défaut, comme le témoin d'une expérience pour débiter la recherche du projet. C'est la dimension universelle de la communication, qu'il s'agisse de l'image télévisée ou du schéma scientifique.

Elle présentait plusieurs avantages. En réduisant l'espace à deux dimensions elle aplatit, elle limite considérablement le nombre d'informations, et permet donc une simplification efficace et rapide en vue d'une synthèse et d'une communication.

Cette mise à plat est aussi figurée. Bien qu'elle possède une force de synthèse, elle m'a obligé à une rigueur et une précision lorsque j'ai cherché à illustrer et à mettre en image les phénomènes que j'étudiais, même si je ne cherchais pas à rentrer dans les conventions de représentations scientifiques strictes. L'image agissait même comme un miroir, c'est à travers elle que je me suis aperçu des lacunes dans mes connaissances au fur et à mesure du début du projet.

### *Ambiguïté de « l'image de lecture »*

J'ai commencé mon travail en m'appuyant sur un certain type d'images : schéma ou illustration scientifique, carte, graphique, dont le statut est exclusivement communicant. Elles possèdent un graphisme reconnaissable, des éléments qui permettent de les « décoder » comme les légendes que nous savons tous reconnaître, identifier et utiliser. Nous avons été baignés dans les représentations d'organicités anatomiques, nous comprenons instinctivement les clés de lectures des schémas (échelle, légendes..) ainsi que leurs symboles, les transcriptions graphiques que ces images emploient pour illustrer toutes sortes de phénomènes et l'usage global de leurs codes. Cet emploi, ces codes me permettaient de jouer avec le statut des images que je proposais : leurs simplicités graphiques, les couleurs, les formes organiques d'abord, puis leurs représentations d'organes, leurs désincarnations et leurs traitements infographique permettait d'annoncer, d'emblée la valeur didactique de ces images.



Page de droite :  
Premier schéma résumant acteurs et canaux  
d'influences entre le système digestif et le cerveau  
Acrylique sur papier  
A3  
Scan

# Matière alchimique du corps

Il existe une aura d'alchimie autour de la nourriture. D'abord par son rapport avec notre corps : c'est une matière extérieure pourtant intime qui nous constitue, qui s'incorpore en nous. Cette incorporation nous est cachée, le corps se réserve ce pouvoir. Il nous laisse la percevoir comme à travers un rideau par des tressaillement, des bruits discrets qui s'échappent, son énergie qui évolue. Cependant, le cœur de la réaction reste entouré, occulté comme celles de l'alchimie. Par ailleurs, la nourriture est un champ d'exploration de transformation de matières, de métamorphoses guidées par le goût et une recherche exaltante de sensations. Dans la revue « Manger Magique », Jean Pierre Poulain rappelle que les premiers gastronomes français ont mis au point un discours alchimique la concernant (au moment même ou la science commençait à se distinguer de l'alchimie et de la religion au XVI<sup>e</sup> et XVII<sup>e</sup> siècle), par formules poétiques opaques pour la décrire, proche des termes occultes de cette science ésotérique. Parallèlement ces « explorateurs » étaient mus par une recherche d'un goût essentiel, une réduction de la matière alimentaire à sa substance pure, à l'image de « l'osmazôme » pour la viande. A l'instar de l'alchimie cette recherche d'une transformation était autant matérielle que spirituelle, elle avait donc un impact sur le cuisinier et le mangeur qui s'élevaient avec la qualité essentielle de la nourriture préparée et ingérée.

*J'ai néanmoins essayé de requalifier ces codes :*

*Le corps a immédiatement été un espace abstrait sur l'image dans lequel des ensembles, des zones figuraient les pôles, les acteurs, des influences qui s'y trament, liés par des canaux, des chemins, nerveux, sanguins ou autres... Peu à peu le contour de ce corps « aplat », a disparu, de même que les pôles qui en faisaient partie. Les images illustrant le corps n'ont cessé d'orienter leurs représentations vers celles des phénomènes de transformation de la matière en émotion, précisant ainsi la maille d'influences qui agit au sein du corps. Ces images se sont peu à peu rapprochées des codes classiques de représentations anatomiques avec lesquels elles cherchaient à jouer (vaisseaux sanguin (rouge) et nerfs en arborescence, neurones, organes simplifiés et coupés, « disséqués », jusqu'à en devenir abstraits, couleurs chairs, transcriptions graphiques d'évolutions et de déplacements de molécules dignes d'un livre de biologie de lycée...).*

*Cependant les visuels sont restés tout du long lacunaires, sans légende ni échelle (autant visuelle qu'écrite), il manque des éléments pour permettre leur compréhension immédiate, analytique. Ainsi le statut de ces images est ambigu : privées de clés de lecture elles restent opaques et se défilent devant leurs visées informatives. En tant que simple objet de transmission d'une information elles sont donc inopérantes car celle-ci est d'abord déformée par la transgression des codes graphiques qui régissent normalement ce type d'images et reste ensuite brouillée par l'absence de clé de décryptage de l'information qui accompagne normalement ces objets graphiques. Leur statut est donc bâtard : elles annoncent détenir un message, pour lequel elles existent normalement, qu'elles se refusent en même temps à délivrer.*

Page de droite :  
Second schéma illustrant les canaux et les étapes  
de transformations entre la nourriture et le  
cerveau

# Annexe : Résumé des mécanismes biologiques

*& sémantiques scientifiques  
des images*

Les échanges entre le système digestif et le système nerveux central s'effectuent simultanément sur 4 couches. Chacune mobilise des acteurs, des canaux et des temporalités propres.

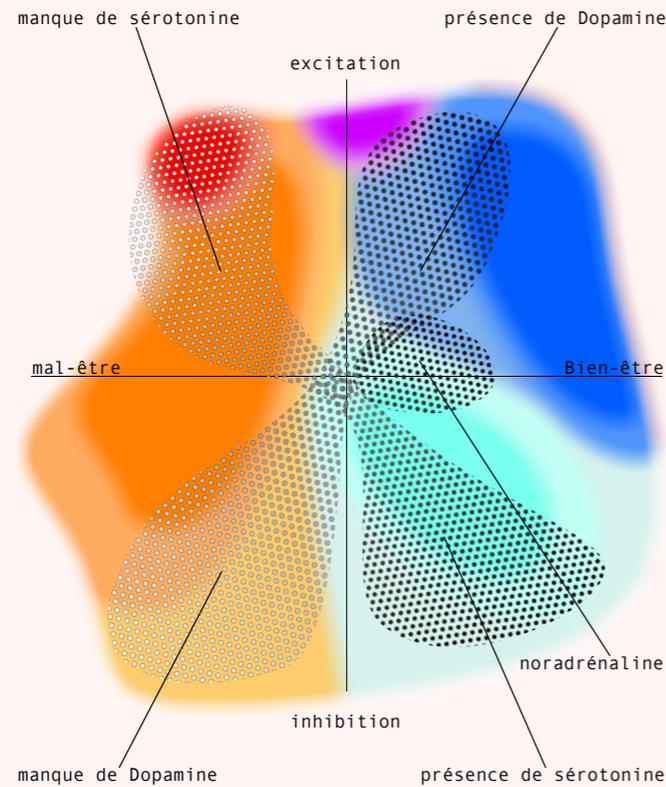
-Le niveau le plus méconnu se déploie entre le cerveau et le microbiote (les bactéries du système digestif). Elles nous aident à digérer et à intégrer les nutriments de notre alimentation, c'est aussi une barrière immunologique importante. Le microbiote dialogue avec notre cerveau et a une influence sur notre caractère et nos prises de décisions. Une alimentation variée, riche en fibre et en vitamine favorise un microbiote en bonne santé qui réduit à son tour le stress, apaise, et favorise des comportements plus réfléchis. Encore très méconnu, on ne sait pas vraiment dans quelle mesure ni dans quelle temporalité ce niveau d'influence nous affecte.

-Une couche indirecte concerne le fonctionnement du cerveau : sans influencer directement sur notre état psychique, certains éléments sont nécessaires au fonctionnement du cerveau, pour assurer les connections neuronales et les transformations électrochimiques qui ont lieu en son sein. A long terme, un cerveau en bonne santé fonctionne plus harmonieusement et crée donc un terrain plus favorable à un psychisme stable et équilibré. C'est un niveau d'influence relativement élevée, qui agit sur le long-terme

-L'influence la plus directe entre notre cerveau et la nourriture dépend de la chimie des aliments ingérés. Les émotions (ponctuellement) et l'humeur (en fond) sont régulées dans le cerveau par des molécules, les neurotransmetteurs. La dopamine est celle de l'excitation et de la motivation. Elle peut se dégrader en noradrénaline qui encourage l'apprentissage ou la réalisation de tâches fastidieuses. Au contraire, la sérotonine calme et apporte sérénité. Un manque de ces molécules entraîne un mal être psychique. Leurs synthèses nécessitent des molécules que le corps ne sait pas produire seul et qu'il trouve dans son alimentation (respectivement la tyrosine et le tryptophane), l'apport de ces molécules par la nourriture a donc un effet direct sur la chimie du cerveau et notre psychisme. C'est un niveau d'influence élevé qui agit à court-terme.

-Enfin, le cerveau est habitué à récompenser le corps lorsqu'il effectue une opération vitale (dormir, manger, se reproduire), c'est le circuit de récompense. Dans le cadre de la nourriture le cerveau ne récompense pas en fonction de la qualité nutritionnelle des aliments ingérés, mais de la satisfaction psychologique éprouvée à les manger. C'est donc un niveau d'influence purement psychologique, en partie déterminé par un contexte extérieur : goût, habitude, culture... Ce niveau est élevé mais sa temporalité est très courte et ponctuelle. Certains aliments comme le sucre et les graisses qui donnent un sentiment de satisfaction élevé aux mangeurs peuvent bouleverser ce système de récompense jusqu'à provoquer une addiction et des maladies comme l'obésité.





Cette topographie des humeurs s'appuie sur la terminologie de la psychologie. Les axes du diagramme et la forme générale de la partie colorée sont tirées de «l'affect circumplex de Russell» qui concerne quant à lui les émotions primaires.

Le choix de nappes de couleurs fondues correspond au ressenti de l'humeur, plus diffus.

Les 5 couleurs qui se partagent cet espace s'accordent aux 5 thymies (définition psychologique de l'humeur) :

- En violet l'humeur expansive
- En bleu l'euphorie
- En Cyan l'euthymie : humeur stable et sereine
- En Orange la dysphorie, humeur désagréable
- En Rouge l'humeur irritable

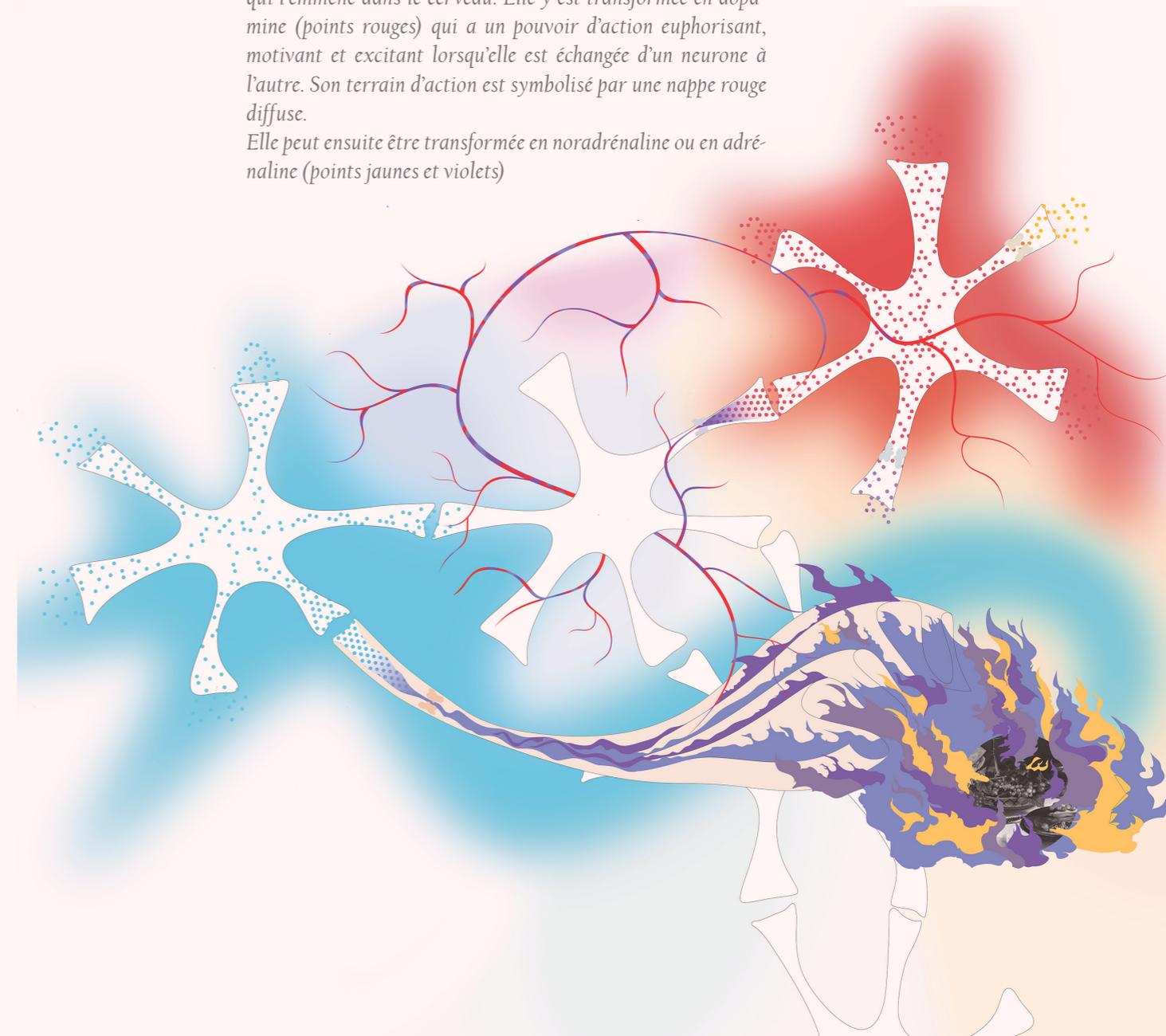
Sur cette topographie, les terrains d'influences des trois neuro-transmetteurs liés à la régulation de l'humeur viennent s'inscrire.

La nourriture est brûlée, ses composés (en nuances de violet et de jaune) sont absorbés par les cellules de l'intestin. Certains sont transformés au sein même du système digestif : le tryptophane devient sérotonine (points bleus). Suivant sa position dans le corps, elle aide à la régulation du système digestif ou participe à celle des humeurs dans le cerveau. Son terrain d'action est signifié par la nappe bleue diffuse.

(De plus, indirectement, le système digestif rejette de la sérotonine dans le sang, qui est «portée» vers le cerveau sur lequel elle a une influence)

La tyrosine est quant à elle directement injectée dans le sang, qui l'emmène dans le cerveau. Elle y est transformée en dopamine (points rouges) qui a un pouvoir d'action euphorisant, motivant et excitant lorsqu'elle est échangée d'un neurone à l'autre. Son terrain d'action est symbolisé par une nappe rouge diffuse.

Elle peut ensuite être transformée en noradrénaline ou en adrénaline (points jaunes et violets)



# Bibliographie

American Psychiatric Association, *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition (DSM-5)*, paru en 2018, édition Elsevier Masson  
BOURRE Jean Marie, *La nouvelle diététique du cerveau*, paru en 2003, éditions Odile-Jacob  
CARAES Marie Haude, MARCHAND-ZANARTU Nicole, *Images de pensée*, paru en 2011, édition RMN  
ENNES Pierre, MABILLE Gérard, THIEBAUT Philippe, *Histoire De La Table*, paru en 1994, éditions Flammarion  
FISCHLER Claude, *L'Homnivore, Le Goût, La Cuisine Et Le Corps*, première parution en 1990 édition Poche Odile-Jacob  
FISCHLER Claude (direction), *Manger-magique*, revue Autrement, collection mutation mangeurs, avec contributions multiples, 1994 édition Autrement  
Articles liés aux textes du mémoire, suivant l'ordre de la revue:  
ROZIN Paul, *La magie sympathique*  
CHIVA Matty, *La pensée en construction*,  
LESIRE-OGREL Hélène, *Les grimoires du mangeur*  
POULAIN Jean-Pierre, *L'essence et la saveur*  
LEVENSTEIN Harvey, *Santé-bonheur*,  
APFELBAUM Marian, *La diète prudente est-elle bien raisonnable ?*  
GRENFIELD Hana, DAT Southgate, *Données sur la composition des aliments*, paru en 2007, éditions B.A. Burlingame et U.R. Charrondière  
GUY Christian, *Une histoire de la cuisine française*, paru en 1962, édition production de Paris  
LEAVITT HILL Amelia, *The Complete Book Of Table Setting*, paru en 1949, édition Greystone Press  
MACLUHAN Marshall, *Comprendre les médias*, première parution en 1964, édition Points-essai  
SLESLIN Suzanne, ROZENSZTROCH Daniel, CLIFF Stafford, *Vaisselle*, paru en 1997, éditions Abbeville  
STAROBINSKI Pierre, *Le corps miroir du monde*, paru en 2000 éditions Zoé

Articles web (liste non exhaustive) :

*Microbiote Intestinal (flore intestinale)*, Inserm.fr (collaboration de nombreux laboratoires, institutions et hopitaux)  
WALL R, CRYAN JF, ROSS, RP, FITZGERALD JF, DINAN TG, STANTON C  
*Bacterial neuroactive compounds produced by psychobiotics*, ncbi.nlm.nih.gov  
SARKAR Amar, LEHTO Soili M., HARTY Siobhan, DINAN Timothy J., CRYAN John F., BURNET, Philipp W.J.  
*Psychobiotics and the Manipulation of Bacteria–Gut–Brain Signals*, ncbi.nlm.nih.gov  
SCHMIDT Charles, *Mental Health May Depend on Creatures in the Gut*, scientificamerican.com  
LOTSTRA Françoise, *Le cerveau émotionnel ou la neuroanatomie des émotions*, cairn.info  
*Sérotonine et microbiote : comment l'alimentation peut affecter l'humeur*, psychomédia.com (anonyme)  
*The circumplex model of affect: An integrative approach to affective neuroscience, cognitive development, and psychopathology*, Jonathan Posner, James Russell, Bradley Peterson

Documentaires vidéo :

*Le ventre notre deuxième cerveau*, Cécile Denjean, 2013, Arte  
*Bien nourrir son cerveau*, Raphaël Hitier, 2019, Arte  
*Le microbiote, fabuleux pouvoir du ventre*, Sylvie Gilman et Thierry de Lestrade, 2019, Arte

Polices :  
*Times New Roman, Italic*  
*Californian Fb, Italic*  
Barkerville  
Bell MT

Papier  
Antalis Novatech Gloss  
Blanc, 300 gr, 135gr

