

Prologue

Les lectures qui suivent sont composées de cinq extraits adaptés de *La Physiologie du goût* de Jean Anthelme Brillat-Savarin. Elles proposent une promenade à travers la pensée du goût, à la fois littéraire, sensorielle, morale et culturelle. Ce parcours, que l'on peut faire seul ou à plusieurs voix, célèbre la table comme un art de vivre.



Jean Anthelme Brillat-Savarin, né le 1er avril 1755 à Belley et mort le 2 février 1826 à Paris est un avocat, magistrat, homme politique, et connu comme gastronome français.

En plus de son action pendant la Révolution française et à Belley, il est fréquemment considéré comme l'un des fondateurs de la gastronomie, en particulier grâce à son ouvrage la Physiologie du goût.

Son influence donne naissance à plusieurs productions culturelles en son honneur, en particulier le fromage Brillat-Savarin, qui lui rend hommage.(Source WIKIPEDIA)

La volonté du festival Nature en Livres consiste à souligner 5 sujets essentiels à l'éveil culinaire > ils sont traités dans les pages suivantes :

1. Bien manger > un art de vivre
2. La conscience alimentaire > Goûter en pleine conscience
3. La littérature du goût > La littérature du goût
4. La pensée gourmande > Portrait du gourmet en philosophie
5. La viande bovine > Force, goût et civilisation

Lecture 1 : Bien manger > un art de vivre

Extrait de la Méditation II – De la gourmandise

Le plaisir de la table est de tous les âges, de toutes les conditions, de tous les pays, de tous les jours ; il peut s'associer à tous les autres plaisirs, et reste le dernier à nous consoler de leur perte.

Bien manger, ce n'est pas se remplir. C'est reconnaître dans la nourriture la part de civilisation, d'harmonie et de mesure. C'est accorder la science du goût, la modération de l'appétit et l'élégance du choix. Il y a dans l'acte de manger une noblesse certaine, dès lors qu'il est conduit par l'esprit et non par l'instinct.

Le vrai gourmet sait que les plaisirs du goût sont les seuls qui, portés à leur dernier degré de perfection, ne lassent ni le corps ni l'âme. Là où l'ivresse fatigue, où la débauche corrompt, la table, elle, peut réunir, consoler, réjouir sans jamais nuire. Il suffit de savoir s'arrêter à temps, de ne pas outrager la nature, mais de l'honorer.

Je tiens pour vérité que dis-moi ce que tu manges, je te dirai ce que tu es. C'est là un principe aussi moral que physiologique. Qui mange bien – non au sens de l'abondance, mais au sens de la qualité, de la mesure, de la conscience – vit mieux, pense mieux, agit mieux. Le goût forme le jugement, affine les sentiments, rapproche les âmes.

Une belle table, bien dressée, où chaque mets se présente avec simplicité et justesse, est un hommage rendu à la vie. Et que l'on ne croie pas que ce soit affaire de richesse ! L'art de bien manger réside dans le soin, le temps, l'intelligence qu'on accorde à ce qu'on prépare. Un œuf frais, un bon pain, un vin modeste mais franc peuvent, dans la bouche d'un connaisseur, valoir les plus riches festins.

Les animaux broutent, les hommes dînent.

C'est en cela que nous sommes des êtres pensants : parce que nous avons compris que l'acte de manger est aussi un acte de culture.

Lecture 2 : La conscience alimentaire > Goûter en pleine connaissance

D'après la Méditation I – De la sensation du goût et la Méditation XIII – De la gourmandise

Le goût est un sens raisonnable : il éclaire, il avertit, il distingue. Il n'est pas une simple fonction de la langue, mais un art exercé par l'esprit.

Goûter, ce n'est pas seulement sentir une saveur. C'est reconnaître, comparer, apprécier. C'est être attentif à ce qui entre en nous, à ce que nous devenons par ce que nous mangeons. Le goût, bien entendu, ne se limite pas à l'instant de la mastication. Il commence dès la préparation, dès l'odeur, dès l'attente même. Il se prolonge dans la mémoire.

Une bouchée peut contenir l'histoire d'un peuple, le climat d'une région, la main d'un cuisinier, la science d'un artisan. Celui qui mange sans penser, avale ; celui qui pense ce qu'il mange, honore.

Or il faut du temps pour acquérir cette conscience. On ne devient pas gourmet en une nuit, comme on ne devient pas musicien en entendant un air. Il faut exercer sa langue, son nez, son œil, mais surtout son jugement. Il faut connaître les saisons, les provenances, les justes alliances. Et surtout, il faut savoir s'arrêter, respecter la mesure.

La gourmandise éclairée – que j'oppose à la glotonnerie aveugle – est un hommage au travail, à la nature, à l'économie même. Elle ne dilapide pas, elle choisit. Elle ne s'empiffre pas, elle savoure. Elle ne gaspille pas, elle reconnaît la valeur de ce qui est rare, de ce qui est bon.

Connaître ce que l'on mange, c'est se connaître un peu soi-même. C'est aussi reconnaître les autres, ceux qui cultivent, ceux qui cuisinent, ceux qui partagent. L'aliment n'est pas un simple carburant : c'est une offrande, une transmission, un dialogue entre l'homme et le monde.

Et le gourmet véritable, celui qui sait goûter avec justesse, se reconnaît à ceci : il remercie avant de finir son assiette.

Lecture 3 : La littérature du goût > Quand la table devient un livre

D'après la Préface et les premières pages de La Physiologie du goût

Le goût est un sens raisonnable : il éclaire, il avertit, il distingue. Il n'est pas une simple fonction de la langue, mais un art exercé par l'esprit.

Quand j'ai pris la plume pour parler du goût, on m'a regardé d'un œil amusé. Un magistrat, un homme sérieux, écrivant sur la table ? Voilà qui paraissait étrange. Et pourtant, je n'ai fait que suivre une inclination naturelle : celle de joindre l'observation à la conversation, l'expérience à l'esprit, et le plaisir à la pensée.

La table est un lieu d'humanité, de mémoire, de langage. Il fallait qu'un jour, elle devienne aussi un lieu de littérature.

Mon ambition n'a jamais été d'écrire un traité sec, à la manière des chimistes ou des médecins. Non. La Physiologie du goût se veut un ouvrage à part – à mi-chemin entre la science, l'essai moral et le divertissement. J'ai voulu y mêler le sérieux de l'analyse à la légèreté de l'anecdote, les maximes à la gourmandise, les souvenirs personnels aux lois du goût.

Car oui, le goût a ses lois, son anatomie, sa grammaire. Il méritait son livre – un livre savoureux autant que savant.

Il y a dans le goût quelque chose de l'ordre de l'âme. C'est un sens, certes, mais c'est aussi un style. C'est pourquoi j'ai écrit. Pour fixer par les mots ce qui, jusque-là, passait pour frivole ou vulgaire. Pour montrer que la cuisine peut avoir son éloquence, que le repas peut inspirer le philosophe, et que le plaisir peut donner matière à pensée.

J'ai mêlé les méditations aux anecdotes, les citations aux expériences, la rigueur au sourire. Et si parfois je m'égarais dans un souvenir, une digression, un portrait, c'est que le goût lui-même n'est jamais linéaire : il suit les détours du plaisir.

On m'a dit que j'écrivais comme je mangeais : avec lenteur, attention et joie.

Je le prends pour un compliment.

Lecture 4 : La pensée gourmande > Portrait du gourmet en philosophe

D'après la Méditation XV – Des gourmands

Il existe des hommes pour qui manger n'est pas un simple besoin, mais un art. Et mieux encore : une pensée. Ces hommes sont les gourmands — non pas les gloutons, mais les amateurs éclairés, les fins esprits du palais. Ce sont des gens attentifs, précis, sensibles. Ils savent que la gourmandise véritable exige de la mesure, du goût, de l'intelligence.

On reconnaît un vrai gourmet à sa manière de regarder une assiette. Il n'attaque pas : il observe. Il devine la cuisson, admire la sauce, honore le cuisinier d'un silence respectueux. Puis il goûte. Lentement. Il ferme les yeux. Et dans ce geste, il y a de la philosophie.

La gourmandise est une forme de sagesse. Elle enseigne la patience — car il faut attendre la saison, le bon moment, la juste cuisson. Elle enseigne la mémoire — car chaque mets rappelle un lieu, une époque, une voix. Elle enseigne la sociabilité — car un plat se partage, se commente, se célèbre ensemble. Il y a plus de vérité dans une conversation de table bien conduite que dans bien des discours de tribune.

J'ai vu des médecins gourmands, des avocats fins palais, des académiciens dont l'esprit s'aiguise autour d'un ragoût. Tous avaient ce point commun : un rapport profond, réfléchi, joyeux au plaisir. Et ce plaisir n'était jamais vulgaire, jamais excessif. Il était lié à l'idée de beauté, de culture, de transmission.

Le gourmet n'est pas seulement celui qui aime manger. Il est celui qui pense en mangeant. Il considère le repas comme un acte complet : sensoriel, moral, esthétique.

Et je le dis sans honte : la gourmandise, quand elle est éclairée, est une qualité de l'âme. Une forme de gratitude envers la vie, la nature, les autres. Une manière de dire : "Je suis vivant, et je le célèbre par le goût."

Lecture 5 : La viande bovine > Force, goût et civilisation

D'après la Méditation VIII – De la viande

L'homme s'est élevé au-dessus de l'animal lorsqu'il a compris qu'il pouvait cuire sa nourriture. Par ce geste simple, il a transformé le monde. Et parmi toutes les nourritures qu'il a apprivoisées, la viande a toujours tenu un rôle central – non seulement dans l'alimentation, mais dans la culture.

La viande bovine, en particulier, mérite notre attention. Le bœuf est un bienfait universel : il tire la charrue, nourrit le sol par son fumier, et nous offre enfin, par sa chair, une richesse culinaire sans pareille. Sa viande est nourrissante, savoureuse, variée dans ses morceaux, généreuse dans ses usages.

Mais tout le bœuf ne se vaut pas. Le gourmet sait que la qualité dépend de nombreux facteurs : la race, l'âge, l'alimentation, le traitement, la découpe. La chair doit être ferme, persillée, d'un rouge profond, reposée juste ce qu'il faut. Un bon morceau de côte, grillé avec soin, vaut toutes les leçons de physiologie.

Il y a là une science, mais aussi un art. On ne fait pas cuire le filet comme le paleron, ni le jarret comme la basse côte. Chaque morceau appelle sa cuisson : le feu vif pour le saignant, le mijoté pour l'effiloché, la lenteur pour le fondant. Dans tout cela, il y a de la géométrie, de la chimie, de la poésie.

Certains, dans une ardeur morale un peu rapide, ont voulu accuser la viande. Ils oublient qu'elle a nourri des générations d'hommes robustes, qu'elle a donné leur force aux paysans, leur vigueur aux soldats, leur santé aux enfants. Et qu'elle peut, dans la juste mesure, rester un plaisir noble et raisonnable.

La viande bovine n'est pas un excès, si l'on sait l'apprécier avec discernement. Elle est une mémoire vivante : celle des terres nourricières, des gestes paysans, des recettes transmises. Elle est aussi un langage, que seul le gourmet attentif sait vraiment lire.

Car derrière chaque bifteck bien cuit, il y a tout un monde de savoirs, de traditions, de soins et de goûts. Et le gourmet, encore une fois, ne se contente pas de manger : il comprend.

Nature en livres à Château-Chinon, mardi 22 juillet 2025

AÉRATION LITTÉRAIRE MUSICALE ET BUCOLIQUE > ZOOM SUR LA PHYSIOLOGIE DU GOÛT AVEC BRILLAT SAVARIN

Cité des Présents – François Mitterrand > 6 Pl. Saint Christophe 58120 Château-Chinon

Épilogue

À travers ces cinq lectures, nous avons suivi Brillat-Savarin dans ses méditations joyeuses, précises et profondes. Il nous a montré que manger est un acte complet, un fait social total : un plaisir, un art, une morale, une science et même une philosophie.

Souhaitons que cette lecture donne faim – non seulement de bons mets, mais aussi de savoir, de mesure et de beauté.

POUR ALLER PLUS LOIN

[« Dis-moi ce que tu manges, Brillat-Savarin te dira qui tu es »](#) de la série « Je mange donc je suis », France Culture, Les chemins de la philosophie, par Adèle Van Reeth, le 26 janvier 2021 en podcast.

