

A photograph of a plate of fried fish, likely anchovies, arranged in a circular pattern on a white plate. The fish are coated in a golden-brown batter. In the center of the plate are several olives, some green and some black. To the left of the plate is a small wooden bowl filled with a red sauce, possibly a tomato-based dressing. The background is a dark, textured surface, possibly a wooden table or a dark cloth.

Nourris-toi bien de mets préparés avec soin
Garde-toi des aliments mal cuisinés
Ne mange jamais entre les repas
Veille à ce que les aliments soient coupés convenablement
Et que les sauces qui les accompagnent soient en harmonie avec eux.

Confucius

Chapitre 10

Vivre pour manger : la cuisine, culture de l'humanité

Les principales maladies chroniques qui nous affectent – qu'il s'agisse des maladies cardiovasculaires, du diabète de type 2, du cancer ou encore de la maladie d'Alzheimer – sont très souvent perçues comme des conséquences inévitables du vieillissement, une sorte de « prix à payer » pour l'augmentation spectaculaire de l'espérance de vie que nous avons connue au cours du siècle dernier. Selon cette approche fataliste, vieillir est nécessairement associé à un déclin de notre état de santé et à une perte de qualité de vie, un phénomène contre lequel nous ne pouvons rien faire sinon espérer que les miracles de la médecine parviennent à soulager les maux associés à ces maladies et à ajouter ainsi quelques années de vie supplémentaires à notre existence.

Comme nous l'avons vu tout au long de ce livre, cette vision pessimiste est inexacte : même

s'il est indéniable que le vieillissement est associé à une diminution progressive des fonctions de l'organisme, il est néanmoins possible de prévenir en grande partie le développement de ces maladies chroniques en prêtant une attention particulière à certains aspects de notre mode de vie, en particulier à nos habitudes alimentaires. Combinée avec les moyens extraordinaires dont dispose la médecine curative, une telle approche préventive représente donc la meilleure arme pour combiner longévité et qualité de vie et ainsi pouvoir profiter au maximum de la richesse de l'existence humaine.

La vie quotidienne de Mathusalem

Vivre plus de cent ans a toujours représenté un phénomène exceptionnel dans l'histoire de