ROBERTA SCHIRA
LE BONHEUR EST DANS LA CUISINE
PETIT TRAITÉ PHILOSOPHIQUE DU RANGEMENT
LES ÉDITIONS DE L'HOMME

PREMIER PALIER

MOTIVATION ET CONSCIENCE

Le vrai changement prend sa source dans la cuisine : c'est là que tout commence

« Je crois que j'aime les cuisines plus que tout autre endroit au monde. Peu importe où elles se trouvent et dans quel état elles sont, pourvu que ce soient des endroits où on prépare des repas, je n'y suis pas malheureuse. » L'incipit de l'ouvrage de Banana Yoshimoto, *Kitchen*[1], résume le thème fondamental de son roman. C'est dans une cuisine où elle dort dans le ronron du réfrigérateur qui la berce que l'auteure panse ses blessures et surmonte ses deuils.

1. Banana Yoshimoto, *Kitchen*, traduit du japonais par Dominique Palmé et Kiôko Satô, Paris, Gallimard, 1994, p. 9.

Il en va de même pour moi, d'une certaine façon. Ma mère est morte quand j'avais un an ; je n'ai pratiquement aucun souvenir d'elle. Ma grand-mère paternelle, qui m'a prise en charge jusqu'au remariage de mon père, passait la plus grande partie de la journée dans la cuisine, si bien que j'y ai fait mon nid.

Je restais des heures durant sous la table, pelotonnée sur un repose-pied en osier, à l'abri, en sécurité. Le monde me paraissait plus supportable de ce point de vue. J'en suis donc venue à aimer cette pièce à force d'observer les chevilles enflées de ma grand-mère dans leurs pantoufles un peu déformées. Sa voix, qui me parvenait d'en haut telle une admonestation divine, énumérait le programme de notre journée à Pavie : jardin botanique, marché, puis retour à la maison pour préparer le minestrone.

Dans toutes les sociétés où le feu sert à transformer des ingrédients crus en ingrédients cuits, il faut un lieu pour la conservation des aliments et le matériel requis pour la préparation de ceux-ci : la cuisine. Je conçois sans peine qu'il y a plusieurs milliers d'années une de mes ancêtres ait pu se demander comment aménager l'espace autour du feu et l'adapter du mieux possible à la préparation du repas suivant. Pour moi, la cuisine est l'âme de la maison. Même si je reconnais que, dans les sociétés urbaines où l'on mange depuis toujours à l'extérieur, la cuisine se limite parfois à un simple réchaud et à deux étagères sommaires. Anthropologues et sociologues se sont du reste beaucoup exprimés sur la dispa-

rition du « foyer ». Mais ces cuisines ne sont pas notre propos.

Les psychanalystes et tous ceux qui s'intéressent à la symbolique ont étudié la cuisine sous l'angle du symbole : utérus maternel, alcôve, territoire proprement féminin (de moins en moins), lieu d'expression de l'agressivité où l'on coupe, sectionne, bat et triture. De tout temps, les sociétés primitives ont revêtu la maison, la cuisine surtout, d'un caractère sacré : au reste, les quatre éléments fondamentaux – l'Eau, la Terre, l'Air et le Feu – y résident. Nous verrons plus loin comment, grâce au réaménagement de la cuisine, nous pouvons recommencer à vivre en harmonie avec ces éléments.

Pour le philosophe français Gaston Bachelard, la maison est un espace symbolique qui abrite et circonscrit le temps par les voies de la mémoire et de l'imagination – ce que la cuisine incarne superlativement. Sa théorie de la « verticalité » est particulièrement intéressante : au toit et aux étages supérieurs correspondent la pensée, la spiritualité, la mémoire et le conscient, autrement dit, le Moi ; la cave, ou le sous-sol, répond à l'instinct et aux pulsions inacceptables ; la cuisine est à la fois le lieu de la métamorphose des aliments et celui de toutes les transformations psychiques ; lieu de partage, mais également lieu de changements intérieurs. Voilà pourquoi je considère que, par définition, la cuisine est apte à réaliser de telles transformations. Le concept de verticalité de la maison m'ayant aussi rappelé la façon dont les gens disposent les aliments dans le garde-manger, j'ai mis au point

un système de rangement des provisions auquel je reviendrai en temps opportun.

Ces notions sont corroborées par Carl Gustav Jung dans *Ma vie* (1909)[2], quand il interprète la maison comme un symbole du Moi, comme une sorte de « peau psychique ». Jung imagine en rêve une maison symbolique dont le séjour représente la conscience et chacun des étages inférieurs, une strate de l'inconscient. Il poursuit ce jeu onirique en associant chaque pièce de la maison à une partie du corps. Selon cette logique, toute porte représente une fissure, un passage ; la fenêtre correspond à l'œil ; le séjour, à la poitrine ; la salle de bains, à l'intestin ; le grenier, à la tête ; la cave, aux pieds ; la cuisine… à l'estomac. Cette correspondance mentale entre la cuisine et l'estomac n'est pas seulement biologique ; elle englobe aussi le champ des émotions, les notions de convivialité et de transformation dont il vient d'être question. Selon une optique particulièrement intéressante puisqu'elle rejoint ma théorie, si vous voulez changer « intérieurement », commencez par transformer votre cuisine. Tout comme la nourriture est plus qu'un simple ensemble d'ingrédients et de nombres (calories, poids), la cuisine est plus qu'une simple pièce de la maison.

2. Carl Gustav Jung, « *Ma vie* » *: souvenirs, rêves et pensées*, recueillis et publiés par Aniela Jaffé ; traduit de l'allemand par le Dr Roland Cahen et Yves Le Lay avec la collaboration de Salomé Burckhardt, nouvelle édition revue et augmentée d'un index, Paris, Gallimard, 2009, ©1973.

Certaines personnes craignent la cuisine, la subissent, s'y engloutissent comme dans un tourbillon, sans doute parce qu'elle est depuis toujours le lieu des alchimies. Le mot « magie » est synonyme de transformation : outre la transformation du cru au cuit, ici, ce qui est coriace est attendri, le sang devient comestible, ce qui est sauvage s'assagit, le froid devient le chaud et l'animal, loin de mourir pour toujours, renaît sous une autre forme, devient énergie et plaisir partagé. La cuisine est, de toutes les pièces, la plus violente ; il n'y a que là que l'on travaille la chair et le sang, que l'on assiste à la mort, que l'on manipule des couteaux, que l'on maîtrise le feu. La cuisine rend le produit de la nature socialement acceptable, même si, de nos jours, avec l'avancée du crudivorisme, le feu perd de plus en plus son utilité. Le fait de cuire les aliments, d'en servir des portions et de les consommer avec d'autres dans la pièce même où ils ont été préparés constitue une expérience qui sollicite tous les sens et rassemble tous les commensaux, même au-delà de la simple dynamique familiale. Les aliments en viennent à nourrir, ou plutôt, nourrissent depuis toujours les émotions, et c'est dans ce double rôle de nourriture pour le corps et de nourriture pour l'esprit qu'ils nous apparaissent dans toute leur plénitude, en particulier en ce lieu même, la cuisine, où s'est avéré le sortilège de leur métamorphose…

Faisons un petit bond en arrière dans l'histoire. La cuisine des Italiques et des Romains n'était rien d'autre qu'un feu de bois allumé dans l'atrium pour que la fumée puisse

s'échapper par une ouverture du toit. Sous l'Empire, un comptoir maçonné et parfois revêtu de pierre adossé à la paroi suffisait à créer un semblant de foyer domestique entouré de niches aptes à servir de rangement rudimentaire.

Au Moyen Âge et durant toute la Renaissance, la cuisine a beaucoup évolué. La cuisine familiale des gens du commun, qui s'est développée autour d'une grande cheminée, était souvent la pièce centrale, voire unique, de la maison, celle où l'on vivait le jour et où l'on dormait la nuit. L'autre, la cuisine des couvents, des maisons bourgeoises et des châteaux, était une immense salle agrémentée d'une cheminée monumentale ; elle a vite été dissimulée pour servir de coulisses aux spectaculaires banquets de la Renaissance.

À l'époque moderne et pendant une partie de la période contemporaine, cette conception de la cuisine en tant que pièce distincte s'est cristallisée : plus on se hissait dans la société, plus la cuisine était loin du salon. Ainsi que l'affirmait le célèbre cuisinier de cour Bartolomeo Scappi au milieu du XVI^e^ siècle : « La cuisine doit être aménagée de préférence en un lieu plus retiré que public » parce que c'est un endroit dangereux pour les invités et « afin que le bruit qu'on y fait forcément ne dérange pas les logis voisins du palais ».

J'ai envie de rire quand je pense à la suffisance de tant de cuisiniers d'aujourd'hui et à la répartie sarcastique de ma grand-mère en réaction à un cuistot arrogant : « Sachez vous tenir, retournez en cuisine avec les domestiques. » Qu'aurait-elle pensé du fait que, de nos jours, du fond de

leur cuisine, quelques-uns d'entre eux peuvent rendre le monde meilleur ?

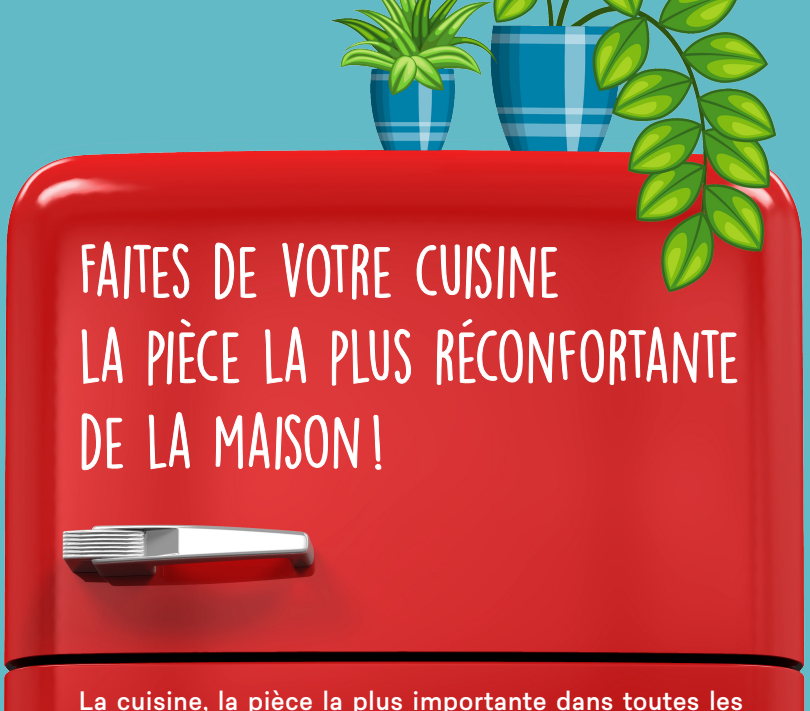
Il y avait par ailleurs la cuisine-alcôve des gens ordinaires, surtout celle des paysans et de la petite bourgeoisie. La maîtresse de maison y faisait le repassage et le raccommodage pendant que bouillait la marmite et que les enfants faisaient leurs devoirs. C'était la pièce la plus chaude de la maison, celle où, le samedi, on transportait autrefois le grand baquet qui servait à la lessive hebdomadaire et au bain. On y entendait le bruissement des tissus qu'on repassait, celui des pages que l'on tournait, le ronflement de grand-papa qui dormait assis sur le canapé, les bavardages des enfants. Cette cuisine-là ne cessait jamais de vivre, sinon pendant quelques heures au plus noir de la nuit, parce que le soleil allait bientôt se lever et qu'il faudrait bien que quelqu'un s'extirpe de la chaleur des couvertures pour préparer le petit-déjeuner de toute la maisonnée. Habituellement, c'était la femme qui se levait pour voir dans son domaine au bien-être du maître de maison jusqu'à ce qu'il parte travailler dans un effluve de café. Je sais que les lectrices néo-féministes (mais ne le suis-je pas moi-même ?) plisseront le nez en lisant ces lignes. Les choses se passaient pourtant ainsi il y a peu.

Encore aujourd'hui, ce n'est pas très différent quand on s'éloigne des grands centres et dans le sud de tous les pays. Mes fils, mon mari et mon beau-père m'ont dit un jour : « Nous ne voulons pas que tu te lèves de si bonne heure pour préparer le petit-déjeuner. Nous le ferons nous-mêmes,

chacun notre tour. » Résultat ? Ils n'ont plus pris leur petit-déjeuner à la maison. De voir ma cuisine déserte le matin m'a attristée à un tel point que j'ai recommencé à me lever tôt pour préparer le petit-déjeuner. Suis-je l'esclave ou la patronne de ma propre cuisine ? Selon Piero Camporesi (*La terre et la lune*)[3], la cuisine est « un éden primitif où des femmes-mères-cuisinières-prêtresses asservissent tranquillement des hommes au biberon ».

La cuisine d'aujourd'hui n'est plus, pour nombre de femmes, le foyer domestique dont elles se sentaient naguère à la fois esclaves et maîtresses. La cuisine appartient à ceux qui se l'approprient, s'en servent, la salissent et y mangent. La cuisine contemporaine est celle qui a retrouvé sa place au cœur de la maison, mais cette centralité peut se renforcer au point de transformer une chose vivante en une chose morte, par exemple les cuisines aseptiques et de haute technologie de l'*Homo restauranticus* dont parle le chercheur Robert Appelbaum. La cuisine prend alors le relais de la montre et de la voiture en tant que symbole de prestige ; c'est une cuisine irréprochable puisqu'on prend tous ses repas au restaurant afin de ne pas la salir ni d'en user les comptoirs. Si vous n'avez pas le four dernier cri, peu importe que vous sachiez ou non vous en servir, vous ne valez rien. Si vous ne possédez pas un minirefroidisseur, tout ce qu'il faut pour la cuisson à basse température, un batteur sur socle numérique et une

3. Piero Camporesi, *La terre et la lune : alimentation, folklore, société*, traduit de l'italien par Monique Aymard, Paris, Aubier, 1993.



FAITES DE VOTRE CUISINE LA PIÈCE LA PLUS RÉCONFORTANTE DE LA MAISON !

La cuisine, la pièce la plus importante dans toutes les cultures, est au centre de la vie familiale et sociale. Véritable gourou en Italie de l'art de bien manger, Roberta Schira place la cuisine au cœur de cet ouvrage sur le rangement. Quand l'ordre règne du frigo au garde-manger, l'ordre règne aussi dans nos pensées et dans nos sentiments, et l'on crée une ambiance propice à une convivialité qui nourrit autant l'âme que le corps. S'inspirant de la psychologie et du gros bon sens de l'économie domestique, Roberta Schira propose des façons de réorganiser chaque zone en fonction de son utilité, mais aussi de la personnalité de la personne qui s'approprie la cuisine. Désencombrement, organisation, préparation de la table et présentation des assiettes, tout est condensé dans cet essai succinct pour faire de la cuisine la pièce la plus réconfortante de la maison !

Roberta Schira est écrivaine, journaliste et critique gastronomique. Elle vit en Italie.

Groupe Livre Québecor Média

ISBN 978-2-7619-4902-6

DESIGN DE LA COUVERTURE : NANCY DESROSIERS — ILLUSTRATIONS : © VECTOR TRADITION SM ET ALEXALENA / NERTHUZ / GABI WOLF / SHUTTERSTOCK