

La Gourmandise

Paroisse de Montluel - **Carême 2026** - Les 7 péchés capitaux

Nous poursuivons notre enseignement sur « les 7 péchés capitaux », avec l'aide du livre du Père Pascal IDE. Cet enseignement n'a pas pour but de vous faire apitoyer sur vos manques de vertus. Nous sommes tous concernés par tous ces péchés. Ce qui est important, c'est d'en prendre conscience pour pouvoir toujours mieux s'en libérer.

Commençons par le péché de la gourmandise.

Le simple fait de dire déjà que la gourmandise soit un péché, peut nous faire sourire. On a en tête l'image du petit enfant qui trempe ses doigts dans le pot de confiture. Nous allons donc voir en quoi la gourmandise est un péché certes pas « grave », mais « capital », (ce qui n'est pas la même chose, nous en avons déjà parlé).

Qu'est-ce que la gourmandise ?

La première erreur à ne pas commettre, c'est de confondre la gourmandise avec le plaisir de manger. Le plaisir n'est pas mauvais en soi. S'il a été créé par Dieu, c'est qu'il est une bonne chose. Ce qui est un péché, c'est de faire de la recherche du plaisir une fin en soi. Le péché, c'est le plaisir « immodéré ». Saint Thomas d'Aquin définit la gourmandise comme « le désir désordonné de nourriture »¹. Le curé d'Ars le disait autrement : « *est-ce que, quand nous aimons ce qui est bon, nous péchons par gourmandise ? Non ! Nous sommes gourmands lorsque nous prenons de la nourriture avec excès, plus qu'il n'en faut pour soutenir notre corps.* »² On peut pécher aussi par défaut, comme ne pas se nourrir suffisamment, ne pas savoir honorer un plat, avaler son repas en quelques minutes ; ce sont alors des fautes contre le bon usage de la nourriture et les joies de la convivialité.

Ainsi, la vertu morale qui règle notre relation à la nourriture s'appelle la *sobriété*.

Il existe deux espèces de gourmandise : matérielle et spirituelle.

- **Les gourmandises matérielles** se révèlent quand on est gourmand

- selon la **quantité** ingérée : quand on mange bien plus que notre appétit.
- selon la **qualité** : quand on ne recherche que des mets exquis
- selon le **temps** : quand on devance l'heure du repas
- selon la **manière de manger** : quand on se nourrit sans souci de convenance, ni de politesse (rapport à l'autre)

-

- **La gourmandise spirituelle**, quand on est gourmand de consolations divines. On recherche alors les délices spirituels pour eux-mêmes. On préfère la consolation au Consolateur, la sensation de bien-être dans la prière plutôt que l'exercice lui-même de la prière. On rencontre souvent cette tendance chez les nouveaux convertis. Le danger, c'est que cette convoitise affective centre finalement plus la personne sur elle-même que sur Dieu. Comme disait le Père d'Elbée : « *si notre chemin spirituel était plein de roses, qu'est-ce qui nous garantirait que nous allons vers Dieu pour lui-même et non pour les roses ?* »

¹ Somme théologique, IIa-IIae, Q 148, a.1

² Jean Marie Vianney, Pensées, op. cit. p. 155

En quoi est-ce un péché capital ?

La gourmandise nous rend lourd, à tout point de vue. Elle affaiblit notre intelligence, et notre capacité à saisir les vérités spirituelles³. « *Tenez-vous sur vos gardes, prévient le Seigneur, de peur que vos cœurs ne s'appesantissent dans (...) l'ivrognerie* » (Luc 21, 34).

La gourmandise ensuite aliène notre liberté « *Chacun est en effet esclave de celui par qui il est vaincu* » nous dit Saint Pierre (2 P 2, 19)

La gourmandise peut conduire aussi à la luxure. Le manque de maîtrise des plaisirs de la nourriture peut conduire aussi à moins bien maîtriser ceux de la sexualité.

Enfin, la gourmandise prédispose à certaines « attitudes extérieures » comme la tendance au bavardage, à la multiplication des paroles inutiles (qui peut même conduire à la médisance ou la calomnie), à l'exubérance, à la négligence physique, etc...

Le péché de gourmandise n'est pas facile à diagnostiquer, et ce, pour plusieurs raisons.

D'abord, parce que notre société ne nous encourage guère à la tempérance, bien au contraire.

Ensuite, parce qu'il y a de nombreux facteurs psychologiques qui interviennent dans nos comportements alimentaires : recherche des contentements de la petite enfance, ou inversement crainte de manquer, d'être abandonné, manque d'affection. Il est clair qu'un certain nombre de dysfonctionnements dans le manger et le boire relèvent plus de la blessure que du péché. C'est pour ça qu'il convient de bien discerner son propre comportement, et surtout de s'abstenir de juger le comportement de son prochain.

Comment y remédier ?

La gourmandise, comme la luxure et l'avarice, est fondée sur un désir démesuré. On va donc y remédier en intégrant le désir mais en renonçant à ses excès. Bref : en orientant l'acte de nutrition vers le vrai bien de la personne et donc en le maîtrisant (ce qui n'ira pas sans privations).

Quelques suggestions :

➔ **Réfléchir** aux raisons qui nous poussent à manger, à notre façon de manger, à ce que nous mangeons...

➔ **Retrouver dans l'aliment un don de Dieu** : savoir remercier avant et après chaque repas

➔ **Savoir renoncer** : impossible de réguler le plaisir sans un minimum de renoncement.

➔ **Pratiquer le renoncement** : tester régulièrement notre capacité de renoncement

➔ **Poser des actes** : repérer les espèces de gourmandises qui nous guettent, et prenons-en le contre-pied.

➔ **Consentir non à la faute, mais à la faiblesse** : ne nous racontons pas d'histoire, nous sommes faibles. Reconnaissons plutôt humblement notre faiblesse, plutôt que de chercher à justifier à tout prix nos comportements désordonnés. Alors, nous ferons vraiment des progrès.

➔ **Garder une juste mesure dans nos commentaires** sur ce qu'on mange...

➔ **Traiter la cause** : s'aider à moins manger en diversifiant les sources de consolation.

➔ **Développer la patience** dans la privation de consolation (matérielle ou spirituelle)

➔ **Imaginer le Christ à table** : « *Manger, c'est être ensemble. Être ensemble, c'est partager. Partager, c'est aimer. Aimer, c'est Jésus*⁴ » disait l'écrivain Didier Decoin.

➔ **Méditer sur la Croix** : « *J'ai soif* » dit Jésus. « *Je ne boirai plus du vin de la vigne avant que le monde soit sauvé* ». Cette méditation sur les privations de Jésus pendant sa Passion peut nous guérir de nos gourmandises, et de nos désirs démesurés.

³ St Thomas d'Aquin, somme théologique, IIa IIae, Q 15, a. 3

⁴ Didier DECOIN, *Jésus le Dieu qui riait*, Fayard-Mame, 2000, p. 94

En conclusion

Même si la gourmandise n'est pas, en elle-même, un péché grave, et reste le plus petit des péchés capitaux, elle n'en reste pas moins un péché clef, un test de maîtrise de soi. Saint Nil Sorsky disait : *« quand l'estomac est maîtrisé par une contrainte prudente et intelligente, tout un cortège de vertus pénètre l'âme »*.