# Récits de Quercy

## Essai

François Lavergne

# Récits de Quercy

## Essai

François Lavergne

**Récits de Quercy**

Albert aimait faire la tournée des popottes, aller chercher les cabécous de la ferme Lacoste chez le boucher d'Alvignac, faire le marché de Meyssac, acheter du miel à Veyssou, aller à Rocamadour et acheter encore quelques fromages, notamment de la Ferme Landes, passer à Martel, avec encore du fromage, de la Ferme de Barbarou. Hier, il était allé jusqu'à Gramat et avait également trouvé d'excellents fromages de Fons en allant vers Figeac.

C'est l'avantage des bonnes épiceries : vous éviter des kilomètres et réunir les meilleurs producteurs. Il considérait que le fromage était le moyen le plus rapide de goûter un terroir. Le vin pouvait venir après. C'est le vin qui accompagnait le fromage. Pas l'inverse.

« Les cookies chez nous sentent un peu la chèvre ou la crémière », pensait-il : le cabécou sous toutes ses formes, Rocamadour, Gramat, et autres. Il aimait faire les marchés, comme ce samedi matin à Martel. Occasion de discuter, de plaisanter ou de découvrir des choses improbables, comme cette huile d'olive portugaise la semaine dernière.

On aime souvent promouvoir les produits de sa belle-famille : ici, des arbres exceptionnels qui donnent de bons fruits, comme dans les Évangiles (Matthieu 7,17). Hier, il était allé de nouveau à Rocamadour avant le coucher du soleil. Toujours la même impression de plénitude. Merci mon dieu.

« 1990 – 2026 : tout fonctionne chez moi par cycles de six ans, selon Pythagore. 6 × 6… puis il suffit de recommencer. Le dernier cycle a été particulièrement difficile : Covid, cancers… J'ai l'impression d'avoir perdu ma jeunesse à vouloir travailler. Et, étrangement, mon destin est lié à Lafite Rothschild, le premier vin que j'ai dégusté à neuf ans (1976, sur barrique, au château), et à un projet reporté au Chili, ce qui m'a envoyé au Japon. C'est vrai que cela me rend un peu triste. Je suis passé à côté de certaines choses essentielles pour me conformer au système travail-réussite. Au final, il n'en reste rien. De quoi pleurer. Rêves brisés. » Clairement, Albert broyait du noir aujourd'hui. Albert cherchait encore un fil conducteur dans tout son chemin de vie. Il ne disait pas seulement : « J'ai perdu ma jeunesse » ; il cherchait à comprendre ce que toutes ces étapes voulaient dire. Comme Ulysse, pour comprendre enfin le bonheur.

Le 15 août, l'Église célèbre l'Assomption de Marie. Depuis 1802, c'est le seul jour férié français consacré à une femme.

*Il est toujours intéressant de constater que chacun d'entre nous peut avoir une grille de lecture différente et personnelle de ce court énoncé. Certains vont privilégier le fait qu'il s'agit de Marie, tandis que la date de 1802 leur paraîtra anecdotique et apportera peu au texte. D'autres pourront retenir le Consulat et la question des femmes, sachant qu'à l'inverse, le droit familial napoléonien, notamment le Code civil de 1804, a institutionnalisé une forte inégalité juridique entre les femmes et les hommes. Le plus important est finalement de savoir ce que l'on peut en tirer d'utile, au-delà du savoir pur.*

## Je vais créer

## le dieu du bonheur

Je vais créer le dieu du bonheur.

Pas la pilule, mais le dieu du partage.

Nous avons inventé Belzébuth* : les gens voient le mal partout. Question de cerveau ou de pouvoir imposé ?

*Baal-Zebub pourrait être une déformation péjorative de Baal-Zebul, un titre signifiant approximativement « Baal le Prince » ou Baal de la demeure élevée. Autrement dit, les auteurs israélites auraient pu transformer un titre prestigieux, Baal-Zebul, en Baal-Zebub (Seigneur des mouches), afin de ridiculiser une divinité étrangère. Dans le Nouveau Testament, le grec donne principalement Beelzeboul (Βεελζεβούλ).

Iblis, prononcez « ib-lîss », avec un i long, est explicitement décrit dans le Coran comme un djinn, une créature invisible et douée de libre arbitre (18:50). Shayṭân, « Satan », prononcez « chaï-tân » en français, désigne plus largement le tentateur ou l'adversaire.

Iblis est donc un nom propre dans le récit coranique, tandis que Shayṭân désigne sa fonction. Contrairement aux anges, qui obéissent inconditionnellement à Dieu, les djinns disposent du libre arbitre, tout comme les humains. Ils peuvent croire ou ne pas croire, faire le bien ou le mal. Une sourate entière leur est consacrée : Al-Jinn (« Les Djinns », sourate 72). Iblis est un djinn qui exerce la fonction de Shayṭân, c'est-à-dire celle de tentateur et d'adversaire de l'être humain.

On ne peut pas modifier son cerveau sans lui ajouter de nouveaux éléments de ressenti ou compréhension. Notre « moi » est une somme de passés, plus ou moins bien ancrés. Mais chaque point nouveau ne s'additionne pas simplement à l'équation, il la recompose entièrement : les connexions synaptiques ne s'empilent pas comme des briques, elles se modifient par association, inhibition, renforcement croisé. Il faut donc enrichir en permanence nos perceptions et compréhensions, pour mieux percevoir ce qui, jusque-là, restait invisible ou impossible. C'est l'action qui crée notre futur.

Notre cerveau est un organe comparatif. C'est l'un des fondements de son fonctionnement : pour percevoir une différence, il compare.

Et pour convaincre, il faut donc comparer.

Vous ne connaissez pas le saké ? Mettez un verre de vin blanc à côté et goûtez-les en parallèle. Puis comparez-les avec un aliment déterminé : un carré de chocolat noir, des asperges vertes ou blanches, du caviar, les bractées d'un artichaut, des oursins, de la seiche ou du poulpe, des fromages, du chou ou encore une tarte aux fruits. Des aliments aux goûts suffisamment caractéristiques pour servir de points de référence sensoriels. Le citron avec le vin blanc est un exemple classique. Mais prenons l'artichaut. La cynarine, un composé présent notamment dans les bractées de l'artichaut, est associée à ce que l'on appelle l'effet artichaut : après en avoir mangé, le vin ou l'eau dégustés juste après peuvent être perçus temporairement comme plus doux ou sucrés. Le contraste entre les deux sensations accentue cette impression de douceur. Les bractées sont les structures que nous appelons couramment les « feuilles » de l'artichaut : les parties un peu charnues à leur extrémité, que l'on détache une à une autour du cœur. Je ne parle même pas de la vinaigrette qui les accompagne. Pour expliquer un goût, ne le décrivez pas seulement. Donnez-lui un point de comparaison.

Pour rappel, Kikizake, ne veut pas dire écouter le saké même si la prononciation est la même. Cette version nous arrangeait, nous amateurs de vin, écouter le vin, il nous parle. 利き酒 (kikizake) utilise 利き, qui vient de 利く, discerner, juger avec justesse, le même caractère que dans 目利き (mekiki, un connaisseur, littéralement qui juge avec l'œil, sans esprit déplacé). Aucun lien avec 聞く (kiku, écouter), même si à l'oral les deux se confondent facilement. C'est donc bien déguster en jugeant, pas « écouter ».

Je me répète encore une fois vous les Français, mais arrêtez de dire « goût umami ». Ce serait comme dire « bon à goût goût ». 旨味 (umami) contient déjà 味 (mi) : goût. La précision linguistique, c'est aussi savoir ce que l'on dit vraiment. Umami, Not Uh-Daddy.

Les Français prononcent « thé » correctement, tandis que les Japonais prononcent bien « cha ». Le mot matcha (抹茶) signifie en japonais thé en poudre. 抹 désigne l'action de broyer ou de réduire en poudre, tandis que 茶 (cha) signifie « thé », décrivant ainsi les feuilles de thé finement réduites en poudre utilisées pour préparer le « matcha ».

Le mot « thé » a deux grandes origines, toutes deux issues du caractère chinois 茶 : en mandarin (et en cantonais), 茶 se prononce chá. Cette forme s'est propagée principalement par voie terrestre, le long des routes commerciales d'Asie, notamment celles associées à la Route de la Soie, donnant naissance à chai en hindi, cha en japonais ou shay en arabe (prononcé chaï en français comme celui de Shayṭân). En minnan (hokkien/taiwanais), parlé dans le Fujian et le long de la côte sud-est de la Chine, 茶 se prononce tê, approximativement « té ». Cette forme s'est propagée par voie maritime avec les marchands du Fujian, puis à travers les réseaux commerciaux néerlandais, donnant tea en anglais, thé en français, Tee en allemand (prononcé comme tea en anglais), thee en néerlandais (prononcé comme thé en français) et té en espagnol. Le thé, à son origine, est résolument chinois.

Ce sont ensuite les Britanniques qui ont développé la culture du thé en Inde, notamment pour réduire leur dépendance à l'approvisionnement chinois, dans le contexte des rivalités commerciales qui allaient culminer avec les guerres de l'Opium.

Ainsi, les langues du monde se répartissent globalement en deux grandes familles du thé : celles qui ont adopté le mot par les voies terrestres, sous des formes apparentées à cha, et celles qui l'ont reçu par les réseaux maritimes, thé/tê.

Envie d'un rouge : Tibouren. Et goûtez l'histoire. Pline l'Ancien, Histoire naturelle, livre XIV : « Les habitants de Tibur appellent aussi un cépage du nom de leur ville. » Tibur est le nom latin de l'actuelle Tivoli, près de Rome. Dieu est parfaitement savant de ce qui est au plus profond des cœurs.

Pas de bulles dans une bouteille de champagne. Le $CO_2$ du champagne est invisible jusqu'à ce qu'il rencontre une minuscule imperfection dans le verre où une bulle peut se former : un site de nucléation. Un verre essuyé avec un chiffon conserve des fibres microscopiques, créant beaucoup plus de sites de nucléation qu'un verre séché à l'air. Testez vos verres avant le service. La température joue également un rôle : plus le champagne est froid, plus les bulles ont tendance à croître lentement et à être fines, tandis qu'un champagne plus chaud libère plus facilement son $CO_2$, produisant une effervescence plus vigoureuse.

Autour de 10-11 °C, on obtient un bon équilibre entre effervescence, fraîcheur et expression aromatique. Le vieillissement sur lies contribue à développer la mousse et la texture ; le verre et la température influencent ensuite la manière dont les bulles naissent et se comportent.

Servitude : ce que désirent les peuples, c'est que les individus qui ne sont point nobles et qui ont des talents aient un égal droit à votre considération et aux emplois ; c'est que toute espèce de servage et de liens intermédiaires soit entièrement abolie. Napoléon.

Ce qu'il faut retenir des traitements contre les cancers :

La chimiothérapie ne soigne pas.

Elle limite.

Il faut parler à la cellule.

Il existe une mémoire cellulaire du soin.

Les aliments bio sont essentiels dans l'alimentation.

En Inde, 40 % des pesticides vont sur le riz ; en France, 30 % sur le vin.

Évitez le sucre et les nitrites.

Privilégiez les aliments sains, peu transformés ou traités. Limitez les fibres, souvent contaminées, ainsi que les fruits, avec modération, comme les légumes.

Complémentez vos eaux en vitamines et autres éléments.

Pensez sain et aimez.

Si besoin, priez.

Je reçois maintenant ton miracle dans ma vie.

En cas de maladie, la grosse erreur est de se parler à soi-même, c'est-à-dire à notre cerveau. Il faut parler à son corps, avec un langage clair et compréhensible. Comme si nous parlions à un chien, notre propre chien. L'intelligence n'est pas celle que nous supposons. Nous la confondons avec l'intellect : cette capacité à penser, à conceptualiser et imaginer, à mettre des mots et des phrases sur nos pensées. Si nous nous adressons à notre néocortex, nous parlons à la partie de nous qui analyse et interprète, sans atteindre celle qui gouverne notre fonctionnement.

L'intelligence est l'anima, celle du vivant, de l'animal, cette intelligence qui fait fonctionner notre véhicule : le corps.

Avant même que nous comprenions, il sait. L’intellect pense que nous sommes aux commandes. Mais c’est le corps qui conduit. Alors parlons à notre corps, pas à notre cerveau.

Tabac : c'est la combustion qui pose problème.

Pas la nicotine.

La nicotine agit comme un leurre moléculaire de l'acétylcholine. Contrairement à l'acétylcholine, qui est dégradée très rapidement par l'acétylcholinestérase, la nicotine n'est pas reconnue par cette enzyme et reste donc fixée sur les récepteurs beaucoup plus longtemps. Les récepteurs nicotiniques activés se trouvent notamment sur les neurones dopaminergiques. C'est un moyen efficace d'obtenir de la dopamine par rapport à la tyrosine issue de l'alimentation.

La différence est réellement massive, pas juste une nuance. Pourquoi la nicotine « marche » tellement mieux : c'est exactement la différence entre fournir la matière première (comme donner plus de farine à un boulanger, qui ne va pas forcément faire plus de pain) et appuyer directement sur le bouton qui déclenche la libération.

La nicotine agit sur le déclenchement : elle se fixe sur des récepteurs nicotiniques qui se trouvent sur les neurones dopaminergiques. Cette fixation active le neurone dopaminergique, qui libère le stock de dopamine déjà fabriqué (via la tyrosine).

Une carence sévère en tyrosine est rare chez une personne qui mange normalement : la tyrosine est un acide aminé présent dans presque toutes les sources de protéines (viande, œufs, produits laitiers, légumineuses), et le corps la fabrique aussi à partir de la phénylalanine. Il faudrait une carence protéique globale sévère (dénutrition) pour véritablement manquer de matière première (la farine). La chaîne de fabrication de la dopamine a deux points d'entrée alimentaires possibles : soit directement via la tyrosine, soit indirectement via la phénylalanine convertie en tyrosine, deux voies qui alimentent le même "stock de farine" évoqué plus tôt.

Conclusion : si vous êtes malades, mangez bien (fromages, viandes) et mâchez des gommes de nicotine. Mais arrêtez de fumer.

Le monoxyde de carbone tue.

J’ai marché sur une punaise : quelle est la probabilité qu’une punaise se trouve, retournée, parfaitement prête à piquer dans une rue de Paris ?

Plusieurs calculs de probabilité existent. Je vais retenir le résultat d’un sur un million. Le pur hasard ne peut exister. Je devais payer quelque chose ce jour-là. Ça va, pas trop cher, juste un petit rappel.

Chaque jour

est une petite mort.

Chaque nuit

notre conscience s'arrête.

Alors, rêvons.

Que demande-t-on à un bon champagne ?

De la finesse, de l’élégance mais une structure suffisante pour des mariages et accords culinaires plus profonds. Un bon champagne doit savoir voyager dans les cultures, accompagner le goût des autres, et être fier de ses origines.

Il doit savoir aussi célébrer, être un passeur du temps, des émotions, être un ami, un compagnon. Parfois un amant.

Laissez vos bouteilles de blanc ou de champagne sur la table.

Ne mettez pas vos vins dans la glace ! Vous prenez la mauvaise direction. La glace, jusqu'à nouvel ordre, est toujours à 0 °C.

En revanche, un vin ne se réchauffe pas de façon linéaire lorsqu'il sort du réfrigérateur : il suit la loi de refroidissement de Newton :

$T(t) = 22 - 18 \times \exp(-0{,}0152t)$

À $t = 32{,}5$ minutes : $T \approx 11$ °C

Une bouteille de vin blanc de 75 cl sortie du réfrigérateur à 4 °C, dans une pièce à 22 °C, met donc environ 30 à 35 minutes pour atteindre sa température idéale de dégustation. Le réchauffement est rapide au début, puis ralentit progressivement à mesure que l'écart de température avec l'environnement diminue.

Je suis né le 13 juillet 1967, et pourtant je n'ai que 47,27 ans. Tout est une façon de compter.

Le système sexagésimal, en base 60, nous vient de la Mésopotamie ancienne, notamment des traditions sumériennes et babyloniennes, voici environ 4 000 ans.

Une hypothèse propose que le nombre 60 soit lié à une ancienne façon de compter avec les mains. Sur une main, le pouce sert de pointeur. Il touche successivement les trois phalanges de chacun des quatre autres doigts. 4 doigts × 3 phalanges = 12. Puis, on lève un doigt de la main gauche pour marquer un tour complet de 12, puis un deuxième tour de 12, et on lève un deuxième doigt à gauche, et ainsi de suite. La main gauche a 5 doigts, on peut donc compter jusqu'à 5 tours de 12, soit 60.

Le nombre 12 se retrouve dans nos manières de mesurer le temps : 12 mois dans l'année, 12 heures dans une moitié de journée, puis 24 heures pour une journée entière. Alors pourquoi 48 ?

Cela correspond aux cycles de Vénus. La plus ancienne tradition astronomique connue concernant le cycle de Vénus est babylonienne.

Dans les observations astronomiques attribuées au règne du roi Ammisaduqa, au XVII$^{e}$ siècle av. J.-C. (selon la chronologie moyenne), les astronomes consignaient les apparitions et disparitions de Vénus, comme étoile du matin ou du soir.

Vénus possède une période synodique d'environ 584 jours. Une période synodique est le temps nécessaire pour qu'une planète retrouve, vue depuis la Terre, la même configuration par rapport au Soleil. Cinq périodes synodiques correspondent presque exactement à huit années terrestres. Ainsi, tous les huit ans environ, Vénus retrouve une configuration très proche de celle qu'elle occupait auparavant.

Six fois huit font 48.

Les Mayas, eux aussi, ont accordé une place majeure à Vénus dans leur astronomie et leurs calendriers.

12, 24, 48, 60…

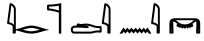
Tout est une façon de compter.

Pour mon épouse cela donne 48,10 ans, ce qui est beaucoup plus cohérent par rapport à son physique réel.

Notre environnement nous impose des croyances. Et ces faits collectifs annihilent notre indépendance de pensée face au changement. Je peux décider que le champagne est bon pour la santé, qu'il entretient correctement notre terre, nos villages et notre héritage. Mais des concurrents vont penser qu'il faut produire des vins à bulles pour le bonheur de clients qui ont un pouvoir d'achat moindre. On oublie de préciser la nécessité de boire un alcool à bulles. Les choix que nous faisons doivent être corrélés non pas à des suppositions ou à des croyances, mais à des faits objectifs. Le postulat initial est essentiel. Les IA s'inspirent du fonctionnement du cerveau. Si la question initiale est biaisée, la logique donne forcément une réponse biaisée, qui nous rassure ou non. Chaque paramètre influe sur le résultat d'une équation. L'équation qui conduit au résultat peut être mauvaise, tout comme le postulat initial ou l'un des paramètres qui la composent. Ce n'est donc pas la logique qui pose problème, mais les éléments que nous fournissons à la « machine », cérébrale, artificielle ou non. La connaissance pure serait donc notre faculté à réévaluer la véracité de nos pensées. Pour changer le monde, changeons-nous.

***Richesses***

En égyptien ancien, Dieu, donne-moi de l'argent ? On donnait de l'or. Donc, Ô Dieu, donne-moi de l'or.



 ir « ô » ·  netjer « Dieu » ·

 di « donne ! » ·  ni « à moi » ·

 nbw (nebu) « or » ·

→ Prononcez : « Ir nèt-djer, di ni nébou ! »

 → rn=i (ren-i) : « mon nom »,

 → pw (pou) : « est / c'est »,

 → nfr (néfer) : « beau, bon, accompli »,

 → ḥtp (hotep) : « celui qui est en paix, qui demeure en paix ».

Prononciation : hô-tep.

***Mon nom est Neferhotep.***
***Celui qui est accompli et demeure en paix.***

Note : les hiéroglyphes ne s'écrivent pas à la suite comme notre alphabet, mais sont regroupés normalement en quadrats, ou blocs de composition.

 est un déterminatif et ne prononce pas.

Il indique que c'est le nom d'un homme.

Faut-il être bon cynologue pour devenir sinologue ?

Je voyais un Pécharmant à côté de cassoulets dans un magasin à Rocamadour et je dis au vendeur : « après le cassoulet, on sert toujours un Pécharmant. » Il n'a pas capté. L'humour de comptoir se perd. Trop de finesse.

Le problème des traitements anticancéreux, c'est que le rythme de trois semaines n'est pas imposé pour des raisons d'efficacité, mais selon la capacité du patient à récupérer avant une nouvelle dose. Est-ce qu'on nous vaccine toutes les trois semaines ? Imaginez si c'était le cas pour un vaccin anti-Covid ou contre la grippe. Que dirait votre corps ? Est-ce bien raisonnable tout cela ? Je ne cherche pas à avoir raison. Je cherche à m'épargner des souffrances et éviter un décès, ce qui semble légitime, non ? Reprenons le fil, ou l'espoir mémoire : peut-on enfin considérer que la cellule n'est pas aussi retardée que nous et qu'il existe une mémoire du soin, notamment immunitaire, et qu'il est possible de l'encourager sans nous détruire ? Les lymphocytes mémoire, par exemple, savent (information moléculaire acquise par expérience) ce que nous ne savons pas.

Nous supposons à travers nos protocoles, mais eux pensent à notre place.

Aidons-les. Aimons-nous.

Lymphocytes T : une des deux grandes familles de lymphocytes, avec les lymphocytes B (B pour *Bone marrow*, la moelle osseuse). Ils sont produits dans la moelle osseuse, puis achèvent leur maturation dans le thymus, d'où leur nom. Les lymphocytes sont des cellules, plus précisément des cellules sanguines, sous-catégorie des globules blancs.

Ce qui nous intéresse :

Les LT CD8+ (cytotoxiques) : ils peuvent reconnaître et détruire directement les cellules infectées ou cancéreuses.

Les lymphocytes mémoire : ce n'est pas une lignée à part, mais un état fonctionnel que peuvent atteindre certains lymphocytes T et B après leur activation. Après l'élimination de la menace, la majorité des lymphocytes activés disparaissent par mort cellulaire programmée. Une petite fraction survit à long terme, pendant des mois, des années, parfois toute la vie, sous forme de cellules mémoire.

C’est cette mémoire immunitaire qui permet à l’organisme de reconnaître plus rapidement un agent pathogène ou une cellule tumorale déjà rencontrés et de déclencher une réponse immunitaire généralement plus rapide et plus efficace.

Les cellules NK (Natural Killer) : elles relèvent de l'immunité innée, non spécifique et sans mémoire.

PD-1 n’est pas un « bug » du système immunitaire : c’est un mécanisme de sécurité essentiel, appelé point de contrôle immunitaire (immune checkpoint). Il empêche les lymphocytes T de rester hyperactifs indéfiniment, ce qui limite les dégâts collatéraux sur les tissus sains lors d’une inflammation prolongée. La réponse immunitaire reste activée pendant des semaines, des mois, parfois des années, parce que la cause persiste ou parce que la régulation qui devrait l’éteindre est défaillante. Une infection chronique que le système immunitaire n’arrive pas à éliminer complètement (hépatite B/C, VIH) constitue le contexte typique dans lequel les LT s’épuisent et expriment PD-1 de façon prolongée, comme évoqué précédemment.

Dans le cas d'une tumeur persistante, le système immunitaire « voit » la tumeur en continu sans jamais l'éradiquer : c'est exactement le mécanisme qui mène à l'épuisement lymphocytaire dans le cancer. Les cellules immunitaires et les molécules inflammatoires qu'elles libèrent finissent par abîmer les cellules saines environnantes, un peu comme un système d'alarme qui reste déclenché. Les anti-PD-1 suppriment temporairement ce frein. Pour mieux comprendre : l'alarme est enclenchée, mais le système immunitaire freiné tourne en partie dans le vide. Un anti-PD-1 lève ce frein en bloquant le signal inhibiteur et permet ainsi aux lymphocytes T de retrouver une capacité accrue à attaquer les cellules tumorales.

Ce frein ne doit toutefois pas être supprimé de façon permanente : le système immunitaire a besoin de mécanismes de régulation pour éviter une activation excessive et des dommages aux tissus sains. Schématiquement, PD-1 activé → signal inhibiteur renforcé → lymphocyte T freiné → réponse antitumorale diminuée ou insuffisante. Anti-PD-1 → signal inhibiteur bloqué → lymphocyte T davantage actif → réponse antitumorale potentiellement renforcée, mais avec un risque d'activation immunitaire excessive.

Le blocage de PD-1 peut ainsi favoriser des effets indésirables liés à l'activation du système immunitaire contre des tissus sains. PD-1 est une protéine membranaire réceptrice inhibitrice qui participe à un point de contrôle immunitaire et qui est notamment présente à la surface des lymphocytes T activés, mais aussi de façon souvent inductible et non constitutive, liée à un contexte inflammatoire, sur certains lymphocytes B, cellules NK et monocytes.

L'orexis désigne chez Aristote le désir, entendu comme une faculté appétitive qui met en mouvement l'être vivant et oriente son action vers une fin. L'orexis ne se réduit pas au désir conscient : elle englobe différentes formes de désir, notamment l'appétit, l'impulsion et le souhait rationnel.

L'orexis est le désir en tant que principe moteur de l'action, chez l'animal comme chez l'être humain.

Le mot anglais *scallop* remonte à l'ancien français escalope, qui désignait notamment la coquille Saint-Jacques. Puis, par analogie avec la finesse de la coquille, le terme a été appliqué à une fine tranche.

Notre misérable espèce est tellement faite que ceux qui marchent dans le chemin battu jettent toujours des pierres à ceux qui enseignent un chemin nouveau. Montesquieu dit que les Scythes crevaient les yeux à leurs esclaves, afin qu'ils fussent moins distraits en battant leur beurre. Sur les chemins de Saint-Jacques-de-Compostelle, la coquille éponyme est devenue le symbole du pèlerin. Mais elle est aussi le signe d'un autre voyage : celui qui nous guide vers l'intérieur de nous-mêmes. Celui qui possède Dieu ne manque de rien.

Solo Dios basta.

Dieu seul suffit.



Le mot « pyjama » vient du persan pây-jâma, transmis par l'hindi et l'ourdou. Il signifie « vêtement pour les jambes ». Le français l'a ensuite emprunté à l'anglais au début du XX$^{e}$ siècle, et Chanel l'a popularisé dans les Années folles. Les mots voyagent comme les esprits. Les goûts et les couleurs.

Des plus beaux villages de France, des découvertes d'excellence en matière de goût, une gelée de pissenlit à Curemonte, un miel à Montvalent, des fromages et des gens, de Meyssac à Martel. Tout est très concentré ici. Il suffit de quelques kilomètres pour passer des plaines aux causses, tout autour de la Dordogne.

Au comptoir : « Tu sais qui est Archisec ? – Non. – Le cul de l'archiduchesse. »

Le merle, messager qui porte les nouvelles de l'autre monde, psychopompos, ψυχοπομπός, « celui qui guide les âmes ».

Le plus dur est toujours d'affronter la vérité. C'est pour cela que les gens mentent si souvent. C'est plus facile. On n'efface pas le temps, donc on va vivre avec. Mais on peut s'améliorer avec de belles pensées et images. Cela éclaire toujours les visages.



La perte des illusions est ce qu'il y a de plus difficile. Bientôt quatre ans que j'ai une stomie… Cela ne va pas vers une amélioration, ce qui va me priver un peu plus chaque jour de vie sociale. Ce n'est pas la maladie de Charcot, mais la pente existe réellement. Les traitements n'aident pas. Je soigne actuellement une candidose, à la suite d'antibiotiques prescrits eux-mêmes après la dernière perfusion d'immunothérapie.

C'est sans fin.

Les bactéries lactiques produisent de l'acide lactique et modifient leur environnement. Dans la production de saké, notamment avec la méthode Kimoto, où les bactéries lactiques produisent naturellement de l'acide lactique, sans ajout extérieur, cette acidification contribue à limiter le développement de micro-organismes indésirables. Dans un fromage fermier comme le Rocamadour, les bactéries lactiques participent à la fermentation, à l'acidification et à la construction des arômes. Lorsque nous mangeons ce fromage, ces micro-organismes rencontrent immédiatement notre microbiote buccal. La salive les dilue, les transporte et les met en contact avec les mécanismes naturels de défense de la bouche.

Il ne s'agit pas de « tuer les mauvaises bactéries », mais de modifier, au cours de notre alimentation, un écosystème microbien. Du Kimoto au Rocamadour, la fermentation nous rappelle que manger, c'est aussi rencontrer un monde vivant. Saké – Rocamadour, un chemin que je connais bien.




Alors, peut-on se soigner avec un Rocamadour ?
Le fromage peut participer à modifier favorablement, temporairement, le milieu microbien de la bouche.

L’alimentation et la signalisation cellulaire.

L’alimentation ne nourrit pas seulement nos cellules. Elle les informe.

Les nutriments fournissent notamment des précurseurs nécessaires à la synthèse de certaines molécules de signalisation. Le tryptophane contribue à la synthèse de la sérotonine, la tyrosine à celle de la dopamine et de la noradrénaline. L’état nutritionnel influence également des hormones métaboliques comme l’insuline et le glucagon. Les lipides participent à la structure des membranes cellulaires et peuvent influencer le fonctionnement des récepteurs. Le microbiote produit des métabolites capables d’interagir avec les systèmes immunitaire, nerveux et métabolique. L’état nutritionnel agit donc à plusieurs niveaux de la communication cellulaire. Mais il ne s’agit pas d’un simple mécanisme « aliment → molécule → effet ». L’organisme régule en permanence ces signaux. L’alimentation influence la signalisation cellulaire, sans en constituer un pilotage direct. L’alimentation ne commande pas nos cellules. Mais elle contribue à leur envoyer des messages. Alors, autant leur envoyer les bons.



« Aujourd'hui, maman est morte.
Ou peut-être hier, je ne sais pas. »

Si ton Dieu est bon,

il doit t'apprendre à

te réjouir.

Te réjouir de vivre, de pouvoir aimer.

Le hasard n'invente rien,
il recompose.

« Si vous trouvez une montre, vous ne doutez pas qu'elle a été fabriquée par un horloger. » François Jacob.
Le Jeu des possibles.