



LE CHOIX DE LA VIE

Nourri d'avis d'experts, assaisonné de témoignages et saupoudré de recettes, notre dossier cuisine les idées reçues et met l'eau à la bouche.

LA SANTÉ DANS VOTRE ASSIETTE

LAURENCE SALOMON propose à Annecy sa cuisine naturelle et compose pour *La Vie* un menu bon, beau, sain et digeste.



ÉLISABETH MARSHALL, rédactrice en chef de *La Vie*, est l'invitée expert de *La Quotidienne* de France 5, le mercredi 30 avril à 11h45. Le dossier du jour est consacré à « la santé dans mon assiette » dans une émission spéciale en partenariat avec *La Vie*. À revoir en intégralité sur www.france5.fr, rubrique *La Quotidienne*.



DE PLUS EN PLUS DE JEUNES PARENTS achètent bio pour préserver la santé de leurs enfants. Ici, chez un producteur de Beaugency.

Français achètent bio « *de temps en temps* », tandis que 20 % achètent bio « *souvent* », jugeant que c'est « *meilleur pour la santé* » et l'environnement. Et, au-delà du bio – alimentation dont le recours est jugé « *marginal* » d'un point de vue quantitatif, par Jean-Pierre Poulain, sociologue de l'alimentation et professeur à l'université Toulouse II-Le Mirail –, cette même étude indique que 83 % des Français déclarent faire attention au caractère naturel des produits qu'ils consomment. Dans cette volonté de manger plus sain, 63 % se dirigent vers une alimentation qui ne contiendrait pas de produits chimiques ou bien vers un producteur qu'ils connaissent (pour 48 % d'entre eux).

Ce recours à une nourriture plus saine exprime la volonté de faire davantage attention à sa santé, à une époque marquée par l'apparition croissante de maladies liées à nos modes de vie. « *L'alimentation a basculé dans l'ordre préventif*, explique Jean-Pierre Poulain. *Nous sommes passés des épidémies du début du XX^e siècle aux maladies cancéreuses, cardio-vasculaires et diabétiques. Or, lorsqu'on se nourrit mal les facteurs de risques pour la santé augmentent. Il y a donc aujourd'hui une médicalisation de l'alimentation qui n'a pas fini de se développer.* » Et, selon Anne Lhuissier, « *plus le niveau d'éducation augmente, plus le mode de consommation change. Les milieux socioculturels élevés sont davantage dans une logique de prévention sur leur santé, leur corpulence et leur alimentation, que les plus populaires.* »

Slogans publicitaires et politiques publiques prônant les cinq fruits et légumes par jour, accès à une meilleure connaissance des vertus ou vices des aliments, profusion de l'information sur Internet... l'accès à la connaissance n'a jamais été aussi facile, avec d'ailleurs parfois le risque de s'y perdre. Une information qui est allée bon train face aux scandales alimentaires de ces dernières années, ce qui a contribué à un regain de consommation d'alimentation saine. Parmi les 83 % de Français soucieux du caractère naturel de leur nourriture, 78 % déclarent que cette préoccupation fait suite aux derniers scandales, comme celui de la vache folle ou plus récemment celui de la viande de cheval. « *Il y a une dimension anxieuse dans l'alimentation depuis une quinzaine d'années, avec des pics, souvent liés aux scandales* »,

« **Je leur apprend à cuisiner** »

« J'ai créé des ateliers culinaires car il faut apprendre ou réapprendre à cuisiner les fruits et légumes, à les utiliser. Ces connaissances se sont souvent perdues chez les populations les plus défavorisées et surtout chez les jeunes mères de famille. »

ÉLISABETH, BÉNÉVOLE À LA FOURMI GOURMANDE, ÉPICERIE SOLIDAIRE ET SOCIALE DE MANOSQUE

Le bio pas si cher

Acheter bio en grande distribution ne coûte pas plus cher que d'acheter des grandes marques. (Institut national de la consommation, janvier 2013).

Les prix sont parfois plus avantageux pour les fruits et légumes en magasin bio car on y vend des produits de saison, alors que les grandes surfaces vendent des produits importés avec de fortes marges.

La consommation de bio dépend plus du niveau d'études que des revenus (enquête NutriNet-Santé des équipes de l'Inserm). Faute d'information, on achète du tout fait.

« **Exercer mon pouvoir de consommatrice** »

« En consommant bio, je veux exercer mon pouvoir de consommatrice en essayant d'être cohérente avec mes convictions : pour le bien de la planète, pour ma santé, en consommant localement et de saison, en diminuant la viande, en cultivant mon jardin, en achetant essentiellement des produits de base qui rentrent dans la composition des plats cuisinés faits maison. »

ODILE, LECTRICE DE LA VIE

Contrôler son alimentation et savoir ce que l'on ingère. Voilà un autre leitmotiv chez les partisans de la santé dans l'assiette. « *On ne contrôle plus ni l'air que l'on respire, ni les ondes électromagnétiques qui*

note Jean-Pierre Poulain. « *La récente affaire de lasagnes à la viande de cheval a entraîné la prise de conscience de la réalité du monde agroalimentaire : un monde obscur avec, derrière, tout un système de sous-traitance. Au sentiment qu'on leur cache des choses, s'est ajoutée une perte de confiance envers les industriels* », analyse le sociologue.

nous entourent, mais on peut choisir comment se nourrir ! », soutient Laure, une Lyonnaise quinquagénaire, membre d'une Amap (Association pour le maintien d'une agriculture paysanne), lui permettant d'être « *en contact direct avec les producteurs de la région* ». Depuis dix ans, cette consommatrice de produits bio ou issus d'une « *agriculture raisonnée* », se procure chaque semaine un panier de fruits et légumes frais, et de saison, « *pas plus chers qu'en supermarché* ». En plus de cette soif de goût et de reconnexion avec une alimentation naturelle, Laure revendique un art de vivre autour de la table. « *Oui, cela me prend du temps de faire mon pain ou d'éplucher mes légumes, mais, pour moi, le repas est sacré. Cela fait partie d'un art de vivre et d'un bien-être.* » Un art de vivre non sans lien avec une quête de sens globale, répondant à un désir de se respecter soi mais aussi, plus largement, les êtres vivants et l'environnement. ♡

ANNE-LAURE FILHOL



STÉPHANIE JAVET



« L'alimentation est notre première médecine »

Le professeur canadien Richard Béliveau explore depuis plus de 30 ans les vertus anticancer des aliments. Des recherches très avancées outre-Atlantique face à des maladies de civilisation en pleine expansion.

Maladie d'Alzheimer, cancer, diabète, problèmes cardiovasculaires... Ces maladies de civilisation pourraient être largement évitées en changeant notre alimentation explique le Dr Béliveau, rappelant le célèbre adage d'Hippocrate, il y a près de 2500 ans : « *Que ton aliment soit ta seule médecine.* » Au sein du laboratoire de médecine moléculaire qu'il dirige, le professeur canadien explore avec son équipe depuis plus de 30 ans les molécules des aliments et leurs vertus anticancer.

RICHARD BÉLIVEAU est docteur en biochimie, directeur scientifique du laboratoire de médecine moléculaire et de la chaire en traitement du cancer à l'université du Québec à Montréal.

LA VIE. Les recherches sur les aliments santé proviennent en grande partie des États-Unis ou du Canada. Comment expliquez-vous cela ?

RICHARD BÉLIVEAU. L'épidémie de l'obésité et la crise de la malbouffe nous ont touchés bien avant vous et les coûts et impacts sont si conséquents sur notre société qu'ils obligent les politiques à réagir, à l'exemple de Mme Obama qui en a fait un enjeu majeur de sa communication de première dame. Dans des régions comme le Mississippi, on compte jusqu'à 88 % d'obésité ! Au Canada, c'est désormais la moitié du budget de l'État qui doit être consacré à la santé. On assiste à une rupture de la transmission des connaissances culinaires entre mères et filles. Aujourd'hui, la ménagère américaine connaît moins de huit recettes de cuisine. Ce désert culinaire a été comblé par l'industrie agroalimentaire et la vague d'épidémies de santé dues à la malbouffe rejoint l'Europe et même la France. Des bastions comme la Crète ou l'île d'Okinawa, des modèles de l'alimentation saine, sont désormais touchés : la culture des pizzas et des crackers a ainsi envahi l'île japonaise des centaines au contact des bases américaines qui y sont installées.

Peut-on se soigner avec l'alimentation ?

R.B. On n'a pas testé à ce jour d'aliments au cours de maladies comme on le ferait avec des médicaments. Il faudrait avoir recours aux mêmes méthodes d'évaluation avec le même ordre de coûts (300 à 400 millions d'euros pour la mise sur le marché d'un médicament). Il y a peu de chance qu'un producteur de brocolis rentabilise son investissement... En revanche, dans le domaine de la prévention, on sait, grâce à des cohortes d'études populationnelles (*voir encadré*) menées sur des dizaines de milliers de personnes que certains aliments réduisent les risques de maladies ou augmentent la survie suite à une maladie grave. En cardiologie, par exemple, un centre à Montréal suit les patients victimes d'infarctus : on



À LIRE

L'alimentation anti-âge, de Richard Béliveau et Denis Gingras, le Livre de poche.

RETROUVEZ SUR NOTRE SITE les conseils de Claudine Richard, naturopathe sur les cures de détox et revitalisation. www.lavie.fr



les fait bouger et on les oriente vers le régime méditerranéen, réduisant ainsi leur risque de mortalité de 30 %. Idéalement, suite à un cancer, on devrait se voir « prescrire » un régime anticancer... On sait, par exemple, que trois portions hebdomadaires de choux et de brocolis augmentent la survie de 60 % chez les personnes ayant été touchées par un cancer de la vessie.

Vous dites qu'il n'est jamais trop tard pour changer son alimentation...

R.B. Tout à fait. De nombreuses études l'ont montré : même après 65 ans si l'on introduit du thé vert ou des polyphénols alimentaires (fruits rouges, chocolat, agrumes, vin rouge, pommes, oignons...), on constate un effet de protection et de réduction du déclin cognitif notamment. Un seul aliment peut à lui seul inverser très positivement les paramètres de santé. Ainsi, une cuillère à soupe par jour de graines

Le vrai/faux des impératifs et interdits

IL FAUT CONSOMMER 5 À 10 FRUITS ET LÉGUMES PAR JOUR

Vrai C'est tout sauf un luxe d'après de nombreux experts. On estime que les végétaux nous apportent des dizaines de milliers de molécules issues de leurs mécanismes de défense. Bio ou non, crus ou cuits, l'essentiel est d'intégrer de manière variée des fruits et légumes à chaque repas. Finalement, en variant, on arrive vite à 10 ! Un jus de fruit le matin, des fruits, une tasse de thé vert, des ratatouilles, un large recours aux aromates, des compotes, des collations de fruits frais et secs et bien sûr des soupes, un des meilleurs moyens de consommer des légumes variés et en quantité.

IL FAUT PROSCRIRE LES LAITAGES

Faux, mais... Sans prôner leur suppression de l'alimentation, les chercheurs en nutrition de Harvard estiment excessif de consommer trois produits laitiers par jour et suggèrent une influence des lobbys dans cette injonction. Ils rappellent que d'autres aliments peuvent fournir du calcium, comme les sardines, le chou frisé ou les haricots blancs, et soulignent que l'on peut vivre en bonne santé sans laitages, comme c'est le cas dans d'autres pays du monde. Reste la question de l'intolérance au lactose, le sucre du lait. Environ 50 % de la population française ne possède pas l'enzyme capable de le digérer, ce qui provoque des gaz et ballonnements voire des diarrhées, d'où la recommandation de les éviter ou de s'orienter vers des fromages à pâtes dure ou mi-dure presque sans lactose.

NOUS SOMMES TOUS ALLERGIQUES AU GLUTEN

Faux La véritable intolérance au gluten – une protéine présente dans les céréales de blé, seigle, avoine et orge – ne touche que 1 % de la population, atteint par la maladie cœliaque (une maladie auto-immune). Certaines personnes non touchées par cette maladie affirment néanmoins se sentir mieux en limitant ou supprimant ce nouvel ennemi alimentaire. De nombreux médecins supposent un effet de mode, mais certains chercheurs suggèrent quant à eux que l'excès de céréales raffinées et l'industrialisation du pain, en rendant les molécules de gluten plus élastiques et moins digestes, seraient en cause. Ainsi le pain au levain à base de variétés anciennes de blé ou les pâtes au blé dur seraient bien plus digestes. **S.B.**

de lin moulues permet de baisser de 50 % les marqueurs moléculaires de l'inflammation, ceci en seulement un à deux mois.

Maladies cardiovasculaires, cancer, diabète de type 2, maladie d'Alzheimer : en quoi ces maladies seraient causées par l'alimentation ?

R.B. Elles ont comme dénominateur commun l'inflammation chronique qui crée un environnement propice à leur développement. Notre alimentation est devenue pro-inflammatoire en modifiant les équilibres entre oméga 6 et oméga 3 : aujourd'hui, on compte six fois plus d'oméga 6 dans nos assiettes que d'oméga 3 alors que leurs apports devraient être équivalents. Le sirop de maïs et l'huile de maïs largement utilisés par les industriels contribuent à cette prévalence des oméga 6 pro-inflammatoires. Pour comprendre l'impact sur le cancer, je donne souvent l'image d'une graine : conservée au frigo, elle ne pousse pas, mise en terre à la lumière avec de l'eau, elle grandit. C'est pareil pour les gènes du cancer : l'inflammation leur permet de s'exprimer. De manière simpliste il faut comprendre que lorsqu'on est gras, on est « inflammé » via les adipocytes notamment. Or, l'obésité, l'hypertension et le cholestérol – des maladies liées à l'excès de mauvaises graisses – augmentent de 600 % le risque de maladie d'Alzheimer et de déclin cognitif.

Vous appelez finalement chacun à prendre en main sa santé...

R.B. Chacun d'entre nous est responsable de sa santé et de celle de ses enfants. Arrêtons de penser que nos maux ne sont dus qu'à la malchance, à la pollution ou à la génétique ! C'est notre alimentation et notre façon de vivre qui modulent nos prédispositions et la majorité des centenaires doivent leur longévité à leur mode de vie plus qu'à la chance ou à l'hérédité. Pour preuve, les enfants adoptés ont les mêmes taux de cancer que leurs parents adoptifs ! Enfin, bien ou mal manger n'est pas qu'une question de revenus mais surtout le fait de la désinformation et des campagnes de publicité massives des industriels qui dépensent chaque année des milliards en publicité et lobbying. **S.**

INTERVIEW SOPHIE BARTCZAK

L'origine des études ?

» DES DIZAINES DE MILLIERS DE PERSONNES sont suivies durant de nombreuses années, et leur mode de vie et leur alimentation sont scrutés à la loupe à travers des questionnaires réguliers. On enregistre aussi des informations sur leur santé et son évolution et des éléments (tabagisme, sédentarité...) pour pondérer les résultats. Après des années de suivi, une étude de grande envergure américaine menée sur presque 400 000 personnes a constaté que le régime méditerranéen diminuait le risque de mortalité de 20 %.

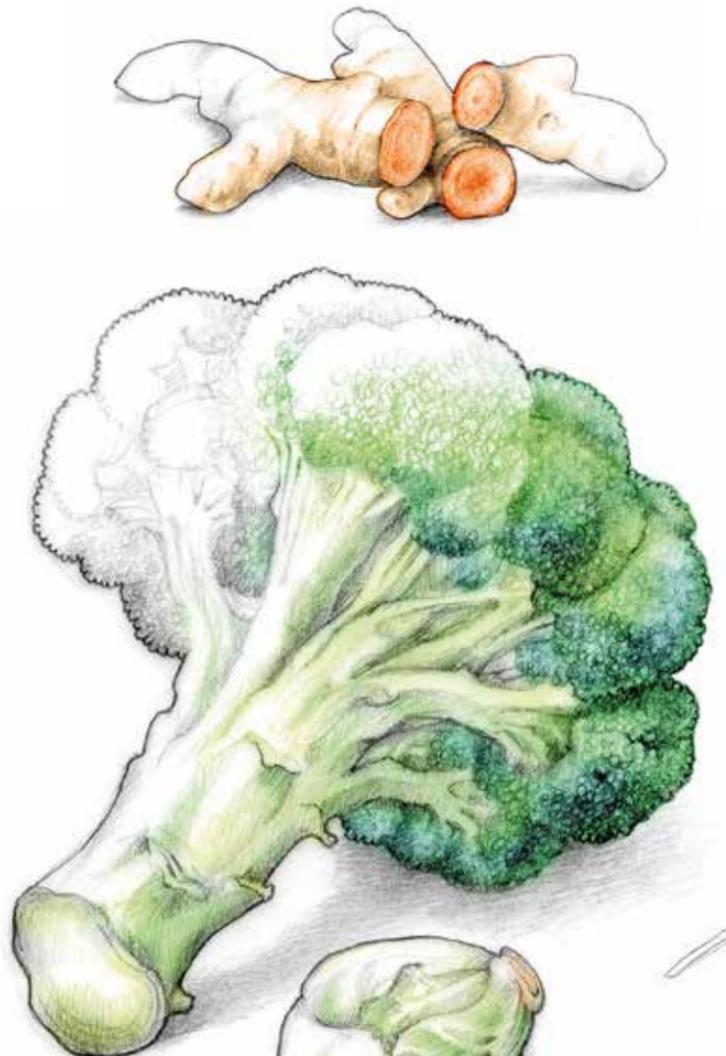
Dix aliments santé qui ont fait leurs preuves

D'après les conseils du professeur Richard Béliveau, chercheur à Montréal.

TEXTE SOPHIE BARTCZAK ILLUSTRATIONS FLORENCE GENDRE POUR LA VIE

LES CHOUX, ROIS DE L'ANTICANCER

Cultivé depuis au moins 6 000 ans, c'est le doyen de nos légumes. Chou, chou-fleur, chou de Bruxelles, choucroute, brocoli mais aussi navet, radis, cresson et même moutarde, font tous partie de la grande famille des crucifères. Ils ont en commun une teneur élevée en glucosinolate, une molécule anticancéreuse très puissante. Le brocoli, la star des choux, serait à lui tout seul une arme anticancer, un soutien en cas de maladie respiratoire et un allié du cœur, améliorant sa fonction musculaire et réduisant le mauvais cholestérol. Enfin, d'après de récentes et étonnantes découvertes, les choux protégeraient les cellules saines de la radioactivité, ce qui pourrait s'avérer intéressant pour accompagner les radiothérapies.



LES SUPERFRUITS, CHAMPIONS DES ANTIOXYDANTS

Effets anti-inflammatoires et anticancer ou encore réduction du cholestérol, prévention de l'infarctus et du déclin cognitif, les petits fruits rouges, bleus et noirs tels que fraises, framboises, myrtilles ou mûres, n'en finissent pas d'étonner avec la longue liste de leurs vertus. Des qualités imputées à leurs exceptionnelles teneurs en polyphénols, qui en font des « antirouilles » hors pair ! Pour profiter de leurs bienfaits toute l'année, on peut tout simplement les congeler.

LES NOIX, GAGE DE LONGÉVITÉ

Nos aïeux avaient raison d'introduire les noix dans leur alimentation. Les fruits à coque en général (noisettes, noix de pécan, amandes, pignons, noix de cajou, pistaches...) sont d'excellentes sources de vitamines, dont la vitamine E, ainsi que de nombreux minéraux, fibres et antioxydants. Une simple poignée quotidienne de noix réduit significativement les risques de diabète de type 2, de calculs biliaires et de certains cancers. Les études montrent que, consommés avec modération, ces fruits ne font pas grossir et constituent de parfaites collations ! À consommer quotidiennement.



Sans oublier : soja, jus de grenade, artichaut, épinards, fenouil, graines de lin, sésame, chocolat, champignons, algues, thé vert et vin rouge (en petite quantité).

CURCUMA, ANTI-INFLAMMATOIRE HORS PAIR

D'un jaune éclatant, il est l'ingrédient principal du fameux curry indien. Il fait partie de la pharmacopée traditionnelle depuis 4 000 ans. La curcumine, un polyphénol, est un véritable tireur d'élite anticancer et le meilleur anti-inflammatoire du règne végétal. Cet antioxydant puissant empêcherait la formation des plaques amyloïdes impliquées dans la maladie d'Alzheimer. Une cuillerée à café par jour de ce rhizome réduit en poudre intégrée à l'alimentation suffit pour bénéficier de ses bienfaits. Le coupler à du poivre noir augmente de mille fois son absorption par l'intestin.



L'HUILE D'OLIVE, L'ÉLIXIR DU SUD

L'huile d'olive est le symbole des régimes du soleil et n'en finit pas d'intéresser les chercheurs. Protectrice du système cardiovasculaire, elle module positivement le cholestérol avec en prime un effet bénéfique pour le cerveau. Grâce aux polyphénols qu'il contient, ce bon gras pourrait en effet jouer un rôle important dans la prévention de la maladie d'Alzheimer en interférant avec la formation des plaques séniles. Quand l'huile d'olive pique, c'est la caractéristique d'un bon cru, riche en oléocanthal, une molécule qui protège les neurones et possède une importante activité anti-inflammatoire semblable à l'ibuprofène.

FAITES LE PLEIN D'AROMATES

Menthe, thym, origan, coriandre, romarin, anis... Intégrer les aromates au quotidien est une façon agréable de rehausser les plats, tout en prenant soin de sa santé. Le basilic, par exemple, renferme une molécule, l'eugénol, qui est un anti-inflammatoire puissant. Quant au classique persil, sa simplicité cache un trésor de molécules puissantes dont l'apigénine, un polyphénol aux vertus anti-inflammatoires et anticancéreuses multiples.

L'AIL, GARDIEN DE NOTRE SANTÉ

Les Égyptiens considéraient déjà l'ail comme un médicament. Aujourd'hui les études scientifiques s'accroissent autour de ce symbole du régime méditerranéen. Ce sont surtout ses composants sulfurés comme l'alicine qui lui confèrent ses principales propriétés. Bon pour le cœur, l'ail permet de baisser les taux de triglycérides et de cholestérol dans le sang et s'avère utile en cas d'hypertension, de mauvaise circulation et pour stimuler l'immunité. Enfin, c'est surtout son action sur des tumeurs que les chercheurs explorent actuellement. Pour profiter de ses bienfaits, il faut écraser les gousses quelques minutes avant de les ajouter aux plats ou vinaigrettes.



LES AGRUMES, PLUS QUE DE LA VITAMINE C

Connus pour leur abondance en vitamine C, les agrumes (orange, pamplemousse, citron ou mandarine) contiennent surtout de puissants antioxydants, les flavanones. Ils seraient d'excellents protecteurs des vaisseaux sanguins et de remarquables anti-inflammatoires. Enfin, ils ont la particularité d'augmenter les effets des molécules qu'ils côtoient. Cette propriété pourrait dans l'absolu permettre de diminuer les doses des médicaments, mais on recommande encore d'éviter de boire du jus de pamplemousse en même temps que certains traitements, sous peine d'augmenter leurs effets secondaires.

LA TOMATE, AMIE DE LA PROSTATE

C'est à sa couleur rouge que la tomate doit ses propriétés, signant ainsi une riche présence en lycopène, un pigment de la famille des caroténoïdes, des molécules indispensables que nous sommes incapables de synthétiser nous-mêmes. Le lycopène se trouve uniquement dans certains fruits comme le pamplemousse ou la pastèque mais la tomate en offre une concentration exceptionnelle, ce qui lui confère des propriétés antioxydantes et anticancer. Pour profiter de cette molécule, on peut cuire les tomates avec de l'huile d'olive ou miser sur du concentré ou du coulis de tomates.

LÉGUMINEUSES, LE PLEIN DE PROTÉINES

Bases de l'alimentation, les légumineuses restent incontournables : combinées aux céréales, elles remplacent avantageusement les protéines animales. On retrouve cette saine combinaison dans toutes les traditions culinaires : pois chiches-semoule en Méditerranée, riz-lentilles en Inde, riz-soja en Asie ou encore maïs-haricots en Amérique centrale. Au Japon, la seule consommation quotidienne de fèves de soja (edamame) participerait au faible taux de cancer du sein chez les Japonaises. Pour ceux qui digèrent mal les légumineuses, il suffit de les réintroduire par petites portions, le temps que les bactéries intestinales se réadaptent.



La cuisine saine de Laurence Salomon

Bon, beau et digeste, c'est le menu à dominante végétale mais riche en protéines concocté pour *La Vie* par cette chef qui enseigne à Annecy une cuisine saine et raffinée.

« J'ai toujours adoré, depuis toute petite, manger et cuisiner. Gourmande, j'aimais passer du temps avec ma mère qui faisait naturellement une nourriture saine et légère. Nous habitons la campagne, elle allait plusieurs fois par semaine au marché ou s'approvisionner chez les paysans. Avec mon grand-père, directeur des pêcheries de l'océan à Arcahon, nous mangions toujours du poisson frais. Passionnée par la santé, je me suis orientée vers quatre années d'études en naturopathie. C'était l'époque où on découvrait tout juste le bio et mon horizon culinaire s'élargissait avec le tofu, le gomasio, les algues... Et en même temps, j'apprenais à faire la part des choses : le lait ou le sucre n'étaient pas forcément des poisons et il n'était pas indispensable d'être végétarien ! Gastronomes, je n'ai jamais accepté les carcans. À force de cuisiner en autodidacte, de rechercher le bon, le beau, le sain et le digeste, j'ai affiné ma gastronomie sans jamais m'enfermer dans aucun dogme ou aucun régime. Ma seule restriction : préserver la "naturalité" des aliments.



Transmettre sa « cuisine originelle »

» Laurence Salomon a créé et tenu pendant 13 ans à Annecy le restaurant Nature et Saveur avant d'ouvrir, il y a 4 ans, un centre pédagogique « Cuisine originelle » où elle se consacre à former à sa voie culinaire des chefs professionnels mais aussi des chefs de restauration collective, comme ceux de la cuisine centrale pour les scolaires d'Annecy. Elle est par ailleurs conseillère technique et culinaire pour la marque de bionutrition Bjorg, précurseur des produits biologiques en hyper et supermarchés.

Je refuse ce qui m'éloigne du vivant, ces produits de base que l'industrie agroalimentaire transforme pour les raffiner et mieux les conserver. L'essentiel en cuisine est de dénaturer le moins possible pour préserver la valeur nutritionnelle

des aliments : les vitamines, oligo-éléments, antioxydants et oméga 3, naturellement contenus. Assaisonner par exemple avec l'huile de colza de belle couleur jaune et pas avec une huile raffinée, décolorée, chauffée à très haute température. Utiliser de même du sel gris, comme le sel de Guérande. Avec ce sel très goûteux, on sale juste ce qu'il faut, sans exagérer alors que nos papilles ne savent pas dire stop aux sels et sucres blancs ! Aucune hésitation non plus entre une farine moulue à la meule de pierre et celle qu'on a raffinée en enlevant l'enveloppe du grain et qui n'est plus qu'amidon et gluten. La nature nous a donné un grain de blé comestible qui contient tout ce qu'il faut



À LIRE
Ceci n'est pas un régime, de Laurence Salomon et Lylia Legoff, Marabout.
À commander page 71.

pour être bien assimilé par l'organisme. Je fais une cuisine complexe par les équilibres entre le cru et le cuit, le froid et le chaud, le liquide et le solide, mais pas compliquée.

Manger sain ne coûte pas plus cher, il faut faire les bonnes combinaisons et éviter les recettes sophistiquées où on cuit et recuit les aliments, où on passe tout au beurre pour glacer les légumes... Je recommande de bien choisir les produits de base, biologiques pour l'épicerie ou fermiers locaux pour les œufs, le fromage et la volaille. Mais attention à ne pas les massacrer ensuite en cuisine. J'opte pour une cuisson douce – jamais les feux à fond ! Pas d'huile d'olive qui crépite dans la poêle mais qui cuit doucement avec les légumes. Pas de crème liquide pasteurisée ou de beurre cuit. Du beurre cru oui pour un petit déjeuner sur une tartine ; mais pas rajouté en cuisine. Mes menus proposent beaucoup de végétal, mais je ne suis pas végétarienne : je travaille aussi la volaille, le poisson et les légumineuses riches en protéines. Avec des épices douces et des herbes qui donnent du goût en préservant les saveurs.

Je revendique une cuisine gastronomique savoureuse bien sûr... mais aussi saine et digeste. Je crois qu'on sublime le plaisir parce qu'on se sent léger, même après plusieurs plats, et qu'on dort bien après. Plus on vieillit, plus on est sensible à ce qui nous maintient en bonne santé. Les femmes – plus que les hommes ! – sentent la gastronomie qui leur convient. La cuisine plaisir, cela doit aussi être beau et les végétaux, en la matière, sont mes pots de peinture : ils forment de vrais tableaux dans les assiettes. Cela donne plus de joie et de plaisir d'être à table. »

INTERVIEW ÉLISABETH MARSHALL

POUR CES RECETTES, les ingrédients d'épicerie choisis sont tous des produits biologiques.



PHOTOS BRUNO AMSELLEM / SIGNATURES POUR LA VIE

Entrée

VELOUTÉ DE COURGETTES AUX LENTILLES CORAIL ET À L'ORANGE

Prévoir de faire germer les lentilles trois jours avant. Pour cela, les faire tremper 8 heures, les égoutter et les placer dans une passoire posée sur une cocotte, fermer avec le couvercle. Les laver matin et soir. Laver et émincer les courgettes (en garder une moitié et tailler des volutes à l'aide d'un économe). Peler et émincer l'oignon, placer ces légumes dans une cocotte. Laver les lentilles corail et les ajouter.

Couvrir d'eau, ajouter le curcuma, le zeste de l'orange, le bouillon et cuire à frémissement environ 30 minutes. Mixer en rectifiant le sel.

Peler l'orange à vif et prélever les segments de l'orange. Torrifier les graines de courge dans une poêle à sec en remuant constamment jusqu'à ce qu'elles éclatent. Servir le velouté accompagné des germes de lentilles, des segments d'orange, des graines de courge torréfiées, d'une volute de courgette et d'un filet d'huile de graines de courge.

» Ingrédients

50 g de lentilles vertes,
5 courgettes,
1 oignon, 100 g de lentilles corail,
1 orange, 1 cuillère à café de curcuma,
1 cuillère à café de bouillon végétal,
4 cuillères à soupe de graines de courge,
4 cuillères à café d'huile de graines de courge.



Plat

BROUILLADE DE POIREAUX AU TOFU ET RAISINS SECS

Laver et émincer les poireaux. Les faire revenir dans l'huile d'olive, ajouter sel, carvi et les raisins. Les faire suer à feu doux, à mi-couvert pendant 15 minutes, ajouter le vin blanc en cours de cuisson. En fin de cuisson, ajouter le tofu émietté, le shoyu et un peu d'eau si besoin. Mélanger, cuire encore 5 minutes et rectifier l'assaisonnement

POLENTA AUX HERBES

Porter 4 volumes d'eau à ébullition avec le bouillon de légumes. Verser en pluie la polenta tout en remuant au fouet. Hacher le persil. Ajouter le persil et l'huile d'olive, mélanger. Verser dans un plat. Laisser refroidir avant de couper des triangles. Les dorer à l'huile d'olive avant de servir.

TAPENADE D'OLIVES AU TOFU

Placer les olives dénoyautées dans un mixeur avec le tofu, l'ail, les herbes, l'huile d'olive, le vinaigre. Mixer afin d'obtenir une texture crémeuse. Couvrir et réserver au frais.

JUS VERT PERSILLÉ

Placer tous les ingrédients dans le bol d'un blender et mixer pour obtenir une texture crémeuse en ajoutant ce qu'il faut d'eau et de sel.



RECETTE CUISINE ORIGINELLE, LAURENCE SALOMON

Ingrédients

» **BROUILLADE** 3 poireaux, 1 filet d'huile d'olive, 2 cuillères à soupe de raisins sultanine lavés, 250 g de tofu, 1 filet de sauce soja (shoyu), 1/2 cuillère à café de grains de carvi, 1/2 cuillère à café de sel, 1/2 verre de vin blanc.

» **POLENTA** 200 g de polenta instantanée, 4 fois le volume d'eau, 1 cuillère à soupe de bouillon de légumes, 1/2 botte de persil, 1 filet d'huile d'olive.

1 pincée d'herbes séchées type estragon, basilic, ortie, origan, 1 filet d'huile d'olive, 1 filet de vinaigre de cidre, 250 g de tofu nature.

» **JUS VERT** 1/2 botte de persil plat, 100 mL de crème soja cuisine, le jus d'un citron, sel fin non raffiné.

Ingrédients

» **ENTREMET** 7 dattes medjool, 500 ml de lait végétal d'avoine, 1 cuillère à café d'arrow-root, 2 g d'agar-agar, 1 cuillère à soupe de purée de noisette nature, 1 cuillère à café de miel, 250 gr de fraises.

» **CROQUANTS** 100 g de farine de blé T80, 100 g de farine de petit épeautre, 70 g de flocons d'avoine, 100 g d'éclats de noisette, 1/2 cuillère à café de cannelle, 1/2 cuillère à café de bicarbonate de soude, 100 g de sucre de canne, 1 filet d'huile de noisette grillée, 100 g de margarine, 1 filet d'eau.



RECETTE CUISINE ORIGINELLE, LAURENCE SALOMON

Dessert

ENTREMET AUX DATTES, NOISETTES ET FRAISES GARIGUETTES

Dénoyauter les dattes. Mixer le lait, les dattes, l'arrow-root, l'agar-agar, la purée de noisettes. Verser dans une casserole et porter ce mélange à ébullition en remuant régulièrement. Verser dans les moules. Réserver au frais pour que l'agar-agar gélifie. Servir avec une crème noisette obtenue en mélangeant 1 cuillère à soupe de purée de noisette, 5 cuillères à soupe de lait d'avoine et 1 cuillère à café de miel. Accompagner de croquants émiettés et de fraises.

CROQUANTS AUX FLOCONS D'AVOINE

Mélanger les farines, les flocons d'avoine, les noisettes, la cannelle, le bicarbonate et le sucre. Incorporer l'huile et la margarine et sabler. Ajouter l'eau et mélanger en formant une boule. Laisser reposer une heure. Façonner des petits palets et les plaquer sur du papier sulfurisé. Cuire dans un four ventilé à 148 °C pendant 30 minutes.

Bien doser le sel, le sucre, le gras. Bien choisir et bien conserver ses aliments. Ce sont les principaux conseils de ce médecin, auteur de plusieurs guides sur la diététique.

Sept réflexes de bon sens pour une alimentation saine



1 BIEN CHOISIR : VRAI, FRAIS, LOCAL ET BIO

Et si l'agriculteur était notre premier médecin ? Acheter directement au producteur, des produits frais et vrais, non modifiés par l'industrie alimentaire, c'est réconcilier bon sens, économie locale et santé. On évite ainsi au passage ces deux fléaux : les colorants et conservateurs ou, pire, les graisses trans ou le sirop de glucose. Enfin, privilégier les produits bios (surtout les huiles, beurre et céréales) permet d'éviter de nombreux toxiques : les résidus de pesticides, les OGM, les excès d'antibiotiques dans les produits animaux ou encore les modes de conservation suspects comme l'irradiation des aromates et des fruits secs.



ÉRIC MÉNAT, Médecin généraliste, diplômé en diététique et maladies de la nutrition et enseignant en phytonutrition à la faculté de pharmacie de Montpellier.

2 SAVOIR CONSERVER

Consommez vos fruits et légumes le plus frais possible, de même pour vos restes de cuisine (soupes, plats...). Préférez les contenants en verre et évitez l'aluminium, les plastiques alimentaires et les conserves métalliques. Ces deux derniers contiennent des perturbateurs endocriniens comme le bisphénol A ou les phtalates, qui migrent depuis le revêtement intérieur des boîtes de conserve et des emballages plastiques puis pénètrent dans les aliments. De plus en plus d'études indiquent les dangers de ces polluants même à très faibles doses. Enfin, plutôt que les conserves, optez pour la congélation des aliments qui préserve mieux les vitamines et nutriments.



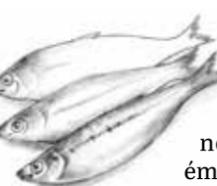
3 TOUT DOUX LA CUISSON !

Préférez les cuissons douces comme la vapeur, aux cuissons à haute température telles le barbecue. Ces dernières entraînent la formation de toxiques cancérogènes surtout pour les aliments riches



4 AROMATES AU LIEU DE SEL

Pour relever vos plats et diminuer le sel, pensez à l'ail, aux aromates et épices. Véritable poison du cœur et du système cardiovasculaire – il augmente l'hypertension – le sel est omniprésent dans l'alimentation industrielle, qui représente 80% de notre consommation. Idéalement, il faudrait diviser les quantités de sel que nous ingurgitons par deux. Pour cela évitez ou limitez les aliments qui en contiennent beaucoup comme les charcuteries (cinq rondelles de saucisson, c'est la dose maximale de sel par jour !), les chips et biscuits apéritifs, les fromages, les pizzas et quiches, les viennoiseries, les sauces et condiments ainsi que les plats cuisinés.



5 PARICI LE BON GRAS

Le gras est un nutriment indispensable à notre santé physique, émotionnelle et intellectuelle. Les fameux oméga 3 (saumons, sardines, graines de lin, huile de colza ou de noix...) sont des agents de santé hors pair tout comme l'huile d'olive ou les oléagineux riches en gras mono-insaturés, secrets de longévité des

6 LE SUCRE : ENNEMI DE SANTÉ PUBLIC N° 1 ?

Trop de sucre augmente la sécrétion d'insuline, cause principale de surpoids avec son cortège de risques associés (cancers, maladies cardiovasculaires...). Face à l'épidémie mondiale d'obésité, l'OMS s'apprête à diviser par deux les niveaux maximums de sucre quotidiens recommandés : six cuillères à café par adulte et par jour ou trois pour les enfants, soit l'équivalent d'un tiers de cannette de soda par jour. Les sucres cachés dans l'alimentation industrielle sont une source majeure et sous-estimée d'apports en sucre sans compter le pain blanc et ses dérivés (pain de mie, panini, viennoiseries...), qui augmentent la part de glucides rapides. Oubliez aussi les substituts « light » : ils augmentent le poids de la même façon car le cerveau ne fait pas la différence !



7 BIEN CHOISIR SES PROTÉINES

Les protéines nourrissent les muscles, les os, mais aussi le cerveau et le système immunitaire. Indispensables en cas de surpoids, ce sont les nutriments qui apportent le plus de satiété. Idéalement, il faudrait consommer des protéines animales le matin (œufs ou jambon) et le midi (viandes maigres, volailles sans peau, poisson), et des protéines végétales le soir (associations de céréales complètes et de légumes secs ou du tofu). S.B.

LA SANTÉ DANS VOTRE ASSIETTE

LA SANTÉ DANS VOTRE ASSIETTE

ILLUSTRATIONS FLORENCE GENDRE POUR LA VIE

Chaque jour, de nouvelles découvertes laissent entrevoir l'immense intelligence de notre ventre.

L'intestin, centre de nos émotions ?

« *La peur au ventre* », « *avoir des tripes* », autant d'expressions populaires qui illustrent le rôle de notre ventre sur nos émotions. On sait aujourd'hui que l'intestin est un véritable deuxième cerveau – avec 100 à 200 millions de neurones – qui gère le processus complexe de la digestion en toute autonomie. Si la fonction première de cet organe est bien sûr la digestion, les chercheurs s'intéressent de près à son interaction avec le cerveau. Ils étudient notamment comment ces deux organes – qui utilisent les mêmes neurotransmetteurs – communiquent entre eux via le nerf vague. Ce dernier possède de nombreuses ramifications qui partent surtout du tube digestif vers le cerveau, ce qui expliquerait l'influence de notre ventre sur notre humeur... Mais l'intestin – qui ferait la taille d'un terrain de tennis s'il était déplié – abrite aussi une vaste faune : 100 000 milliards de bactéries regroupées en 1 000 espèces différentes telles de véritables agents spécialisés.

À partir de l'âge de 4 ans, on garderait les mêmes familles de bactéries pour la vie, constituant une vraie carte d'identité. Au quotidien, tout ce petit monde secrète des substances qui semblent atteindre le cerveau via le sang, établissant une communication subtile que nous commençons tout juste à entrevoir. On sait par exemple que certaines bactéries du microbiote intestinal peuvent générer des neurotransmetteurs clés tels que la dopamine, l'adrénaline ou encore la sérotonine, notre passeport antidéprime. 95 % de la sérotonine totale du corps est d'ailleurs produite par le système digestif ! C'est dire l'impact de cet univers bactériel intestinal sur notre moral. Selon ce que l'on mange chaque jour, on favoriserait des familles de bactéries et donc probablement des neurotransmetteurs associés, fabriquant ainsi de l'anxiété ou de la bonne humeur.

À ce jour, des expériences sur les souris étayaient ces suppositions. Bien nourris, les rongeurs se montrent plus aventuriers, curieux et communicatifs, alors que ceux qui suivent un régime « malbouffe » sont craintifs, peureux et plus anxieux. À quand des menus antidéprime à la place des ordonnances d'antidépresseurs ? S.B.



À VOIR

Le Ventre, notre deuxième cerveau, de Cécile Denjean, Arte éditions. Un documentaire qui fait le point sur les découvertes étonnantes liées à cet organe aux 200 millions de neurones. À commander page 42.

Meilleur au goût, meilleur pour la santé !

» SI LA VIANDE DES VACHES qui broutent paisiblement de l'herbe est meilleure que celle des vaches nourries aux tourteaux de soja, ce n'est pas sans raison. Les scientifiques ont en effet observé que ces viandes ont un indice de jutosité beaucoup plus élevé, ce qui les rend plus savoureuses et aussi meilleures pour la santé. En effet cette jutosité indique aussi une belle concentration en acide gras oméga 3, ces fameux gras dont nous sommes carencés.

Dis-moi ce que tu manges

Le saviez-vous ? Nos désirs alimentaires parlent de nous. Les principales familles d'aliments correspondent à de grandes fonctions symboliques. C'est sur 30 ans d'observation de ses patients que le Dr Olivier Soulier, homéopathe, a construit cette vision symbolique du corps et de nos désirs alimentaires.

Vous aimez le sucre ? Sachez que ce carburant de base de notre corps parle de notre relation

à la mère. Dès l'utérus, l'œuf s'implante dans une paroi remplie de sucre. Notre dépendance au goût sucré est ensuite proportionnelle à notre dépendance affective en général. Le but de la vie serait donc d'apprendre à se passer du goût sucré...

Vous êtes plutôt salé ? Apprenez que le sel parle de la relation au père (dans son aspect symbolique) et à la connaissance. Les civilisations et les empires se sont constitués sur le

besoin et la recherche de sel. Il est vital à l'être humain et son absence nous ramène à l'état sauvage. Trop de sel, en revanche, conduit à l'excès de lois et à la rigidité. Les maladies aggravées par l'excès de sel nous parleraient des conflits de pouvoir ou d'identité...

Des céréales et du pain ? Aliment de la sédentarisation, ils évoquent le père terrestre, la relation à la loi et au groupe social. Vivre sédentaire, c'est dépendre

de la loi et des céréales cultivées. Quant à la viande ? C'est le carburant des conquêtes extérieures. L'enfant a besoin de cette énergie d'action. Mais avec l'âge adulte, réduire son apport carné, ce serait passer sur un mode d'énergie plus sage.

Le chocolat enfin ? Il nous parle du désir d'être amoureux. Truffé d'un sédatif naturel avec le magnésium, mais aussi d'excitants toniques et même d'une molécule sécrétée par le cerveau

dans les états amoureux, le chocolat nous place devant un choix : garder son désir amoureux pour la future rencontre ou satisfaire tout de suite le manque en croquant un carré ?

Le Sens des désirs alimentaires (d'après Néosanté février 2014) à retrouver dans le DVD du Dr Olivier Soulier (éd. Sens et Symboles) sur www.lessymboles.com



« Bien manger passe par l'intuition »

Pour l'auteur de *Mangez en paix*, le plaisir est une nécessité physiologique... et un régulateur de la faim.

Spécialiste du comportement alimentaire, l'auteur de *Mangez en paix !* (Odile Jacob) enseigne les thérapies cognitives et comportementales pour réguler naturellement le poids.

LA VIE. Face aux diktats nutritionnels, vous faites l'apologie du plaisir, pourquoi ?

GÉRARD APFELDORFER. Le plaisir est une nécessité physiologique. Alors que le mécanisme de faim-satiété est connu depuis longtemps, le rôle du plaisir dans la régulation alimentaire a été découvert plus récemment. Il intervient avant et durant le repas en motivant à manger un aliment plutôt qu'un autre. Quand on prend le temps de manger en conscience, on ressent vite ce qu'on appelle le « rassasiement sensoriel spécifique », c'est-à-dire la fin du plaisir, et l'on passe à un autre mets, correspondant à un autre besoin, ceci jusqu'au rassasiement global. On instaure ainsi naturellement la variété dans notre alimentation, un élément fondamental pour notre santé. Lorsque nous sommes carencés, nous allons avoir d'emblée envie des aliments qui contiennent le nutriment dont nous avons besoin.

Comment expliquer nos envies d'aliments nutritionnellement discutables ?

G.A. Les aliments à haute densité calorique (gras, sucrés) calment les émotions

pénibles. Manger pour calmer ses émotions n'est pas anormal en soi, sauf lorsque cela devient récurrent. Si on est en permanence stressé, déprimé, en colère, on n'est plus en mesure de manger en fonction de ses sensations alimentaires et on mange trop. On devient alors un mangeur émotionnel et on a besoin d'un accompagnement non pas diététique mais émotionnel comme des exercices de pleine conscience par exemple. Il faut se tourner vers d'autres plaisirs de la vie, se nourrir d'autres choses.

Vous conseillez d'opter pour une alimentation intuitive...

G.A. Contrôler sur un mode volontariste notre alimentation, c'est partir en guerre contre soi et les centres qui contrôlent nos comportements alimentaires et régulent le poids. En introduisant cette écoute intuitive, on se dirige spontanément vers des aliments plus sains, plus qualitatifs. On se rend compte rapidement que certains aliments industriels que l'on affectionnait sont finalement décevants et l'on devient plus exigeant. Bien sûr on ne réinvente pas toute notre alimentation à partir de l'intuition, mais si l'on puise dans les cuisines traditionnelles tout en s'écoutant, en douceur, sans rien diaboliser, l'équilibre alimentaire s'installe alors naturellement. ♡

INTERVIEW S.B.

Quand la table nourrit la convivialité

« La table est l'entremetteuse de l'amitié », dit le dicton. Fins gourmets et cordons-bleus racontent leur amour du temps passé ensemble à l'occasion d'un repas familial ou d'un dîner entre amis.

Des convives invités à s'étendre comme de la pâte à tarte sur des matelas, pour un dîner dans l'esprit de la Rome antique. Ou à partager un festin de pommes de terre, dans un décorum prolétarien de drapeaux rouges, de faucilles et de marteaux entrecroisés... De la collation « antique » au banquet « communiste », Marion, 26 ans, a participé l'été à des dîners à thèmes : des repas entre amis, inspirés du programme de télévision *Un dîner presque parfait*, diffusé en France depuis août 2008 sur M6. « Nous devons noter les plats, la décoration et les animations », explique cette conseillère à l'export. Personne n'a osé mettre de mauvaises notes. Nous avions même installé une caméra pour enregistrer les appréciations ! » Lors de ce marathon de la panse, qui devrait être renouvelé cet été, il échet à Marion la charge d'accommoder les ingrédients d'une soirée dédiée au mariage. Avec pièce montée de rigueur et boulettes de viande cuites à la façon – romantique – du film *la Belle et le Clochard*...

« J'apprécie de cuisiner, mais il s'agissait surtout de passer un bon moment ensemble. Un repas est d'abord synonyme de convivialité », reconnaît Marion. Cette vertu des déjeuners et des dîners est partagée par 80 % des Français, pour qui les repas sont pris en famille, avec des amis ou des collègues. Chaque jour, selon l'Insee, nous consacrons 2h22 à nous restaurer. Ce « modèle alimentaire français » persiste. Publiée en octobre 2009 par le Crédoc (Centre de recherche pour l'étude et l'observation des conditions de vie), l'enquête *les Nouvelles Formes de convivialité* dévoilait que 68 % des Français jugent qu'il est important de s'inviter en temps de crise. Ils s'impliquent également de plus en plus dans la confection de ces repas, constitués de « plats traditionnels » pour 70 % d'entre eux : la moitié passe entre 1 et 2 heures en cuisine lorsqu'ils reçoivent ! Un engouement pour la cuisine illustré par le succès des émissions culinaires. Quelque 2,5 millions de téléspectateurs ont partagé, le 3 janvier 2014, la tambouille d'*Un dîner presque parfait* – record d'audience depuis mai 2012 ! Fabien, 30 ans, l'un de ces apprentis cuistots qui goûtent le plaisir de flatter les papilles de leurs commensaux. « Ma spécialité, c'est le filet mignon en croûte à la pistache. » Dix minutes de préparation (avoue-t-il), une soirée entière de compliments : un plat de bluffeur ! Ce Parisien aime attrouper ses amis dans le chaudron de son studio. « La table est l'entremetteuse de

l'amitié », affirme un dicton. Le plat en sauce, le liant de la camaraderie ? Paul, 48 ans, violoncelliste, ne dément pas les propriétés coagulantes de la gastronomie. « La cuisine rassemble. Les langues se délient plus facilement autour d'une table garnie qu'autour d'un banc. »

Originaire de Nice, Paul célèbre assidûment les arts de la table. « Un repas doit être une fête. C'est un moment de partage privilégié. » À la fois fin gourmet et cordon-bleu, il avoue avoir davantage d'atomes crochus avec un bambocheur qui gueuletonne dans le culte de Rabelais plutôt qu'avec un estomac qui se sustente de graines. « J'adore les repas qui s'éternisent ! » Cette longue litanie de plaisirs, typiquement hexagonale – de l'apéritif au digestif –, a d'ailleurs été reconnue : le « repas gastronomique des Français », en tant que pratique culturelle, a été inscrit le 16 novembre 2010 au patrimoine immatériel de l'Unesco. Fidèle à ces rituels culinaires, Paul mitonne des plats pour des tablées d'amis, compose ses propres recettes, à l'exemple de ce hors-d'œuvre à base de morue à l'ail et aux poivrons rouges, et honore les plats de sa région d'origine, comme l'aïoli et la pissaladière. Le chef d'orchestre de la cuisine familiale

Quatre générations autour de la table !

« J'ai demandé à ma grand-mère, Simone, de rédiger un manuscrit avec ses recettes, écrites avec une calligraphie à l'ancienne ! J'avais envie de ne pas oublier les saveurs et les parfums de mon enfance. C'est un livre précieux, un trésor que je transmettrai à mes enfants. Pour moi, le repas chez mamie à Saubusse, dans les Landes, c'est le bonheur de se retrouver en famille, un moment de partage. Quatre générations sont réunies autour de la table, de ma grand-mère, âgée de 97 ans, à la plus jeune de mes filles, Margot, qui a 2 ans. C'est un rituel dominical : déguster le foie gras maison, l'omelette aux asperges, les beignets de carnaval, trancher le pain frais. »

JULIE, 34 ANS, PROFESSEURE DES ÉCOLES



énonce la magie de ces tables d'harmonie : « La gastronomie est un art. La musique est la superposition des sons. La cuisine est la superposition des saveurs. »

Des mélodies s'échappent également des marmites de Véronique Valier. Cette artiste-peintre (veroniquevalier.wix.com/mon-site), installée à Conflans-Sainte-Honorine, concocte une fois par mois, dans sa somptueuse maison à l'ambiance mauresque, des soirées « Table et Musique ». Sous la gouverne de Véronique, qui affirme une passion pour *le festin de Babette*, le film du Danois Gabriel Axel, et *Salé, sucré*, le long-métrage du Taïwanais Ang Lee, ces pots-pourris de goûts et de timbres peuvent mijoter jusqu'à l'aube. Née à Toulouse, d'origine antillaise, Véronique, 48 ans, a toujours adoré cuisiner, et déguster. Cette joie gargantuesque, c'est le sel de l'existence. Le feu couve depuis l'enfance. Car les recettes traversent les générations (voir témoignage). « Ma mère, explique Véronique, travaillait énormément, elle n'avait qu'un week-end de repos par mois. Le repas était primordial pour ma sœur, elle et moi. Nous le préparions ensemble. » Si elle évoque avec plaisir le boudin antillais de sa mère, le crabe farci de sa tante en Guadeloupe, elle se souvient de la satisfaction ressentie lorsque son grand-père goûta un pâté en pot de sa confection, un potage créole, typiquement martiniquais. « Il ne m'avait pas donné la recette, et je l'avais réalisé de mémoire. Il m'a dit : "C'est presque aussi bien que moi." » Du Mali à la Tunisie, Véronique a toujours rapporté des recettes, comme l'empreinte de l'âme de ces pays visités, un fumet qui ne se dissipe pas. PASCAL PAILLARDET

Plaisir du corps et réjouissance de l'âme

Loin de nous, vous l'aurez compris, l'idée de vous dissuader de bien manger ! De vous empêcher de tuer le veau gras et de festoyer autour de la table, comme on aime le faire au pays des fins gastronomes. L'homme ou la femme en cuisine sait qu'il a dans ses casseroles de quoi combler l'enfant, l'ami, le convive du jour et que ce plaisir-là, quand il est partagé, et savamment arrosé, nourrit le corps et réjouit l'âme. Le repas, depuis l'Antiquité, est un moment sacré.

Notre dossier vise plutôt à tirer une sonnette d'alarme. Qui est victime de la malbouffe ? Les « déculaturés », d'abord, ceux à qui on martèle de manger dix fruits et légumes par jour et qui n'ont plus toujours, faute de transmission et d'accès au savoir, le mode d'emploi du pot-au-feu et du quatre-quarts aux pommes. Les enfants et les ados, ensuite, qui, interrogés sur le contenu de leurs petits déjeuners, répondent par les appellations de leurs marques préférées. Les travailleurs stressés, enfin, qui usent et abusent du plat préparé. Des pratiques de fast-food aux nouvelles vagues de *good food*, nos manières de manger disent aussi quelque chose de notre (mal-)être au monde.

Si la grande distribution fut en son temps une réponse moderne et efficace, le système s'est emballé. Se nourrir ne peut plus être qu'affaire d'industrie, de rapidité et de longue conservation, mais plutôt de nature, de bon sens et de proximité. En témoigne un regain d'intérêt pour les petits producteurs et les marchés locaux. Cet engouement aussi des jeunes générations pour les recettes de grand-mère. Manger sainement n'est pas qu'une question d'argent mais aussi de legs culturel. Et nombre de jeunes parents prennent conscience d'un besoin de transmettre aussi ce savoir-vivre à leurs enfants.

À l'heure de l'écologie, où on redécouvre le bien manger comme une source de partage et de bonne santé, se nourrir de moins de viande et de sucre, de plus de fruits et de légumes frais paraît une simple question de bon sens... et de solidarité. Et si nous sommes aussi, comme le disent les psys, « ce que nous mangeons », alors gardons le temps de cultiver cet été, au soleil de nos potagers, de saines et belles tomates... dont nous n'aurons pas à rougir. E.MARSHALL@LAVIE.FR



ÉLISABETH MARSHALL
RÉDACTRICE EN CHEF