

**FOCUS**

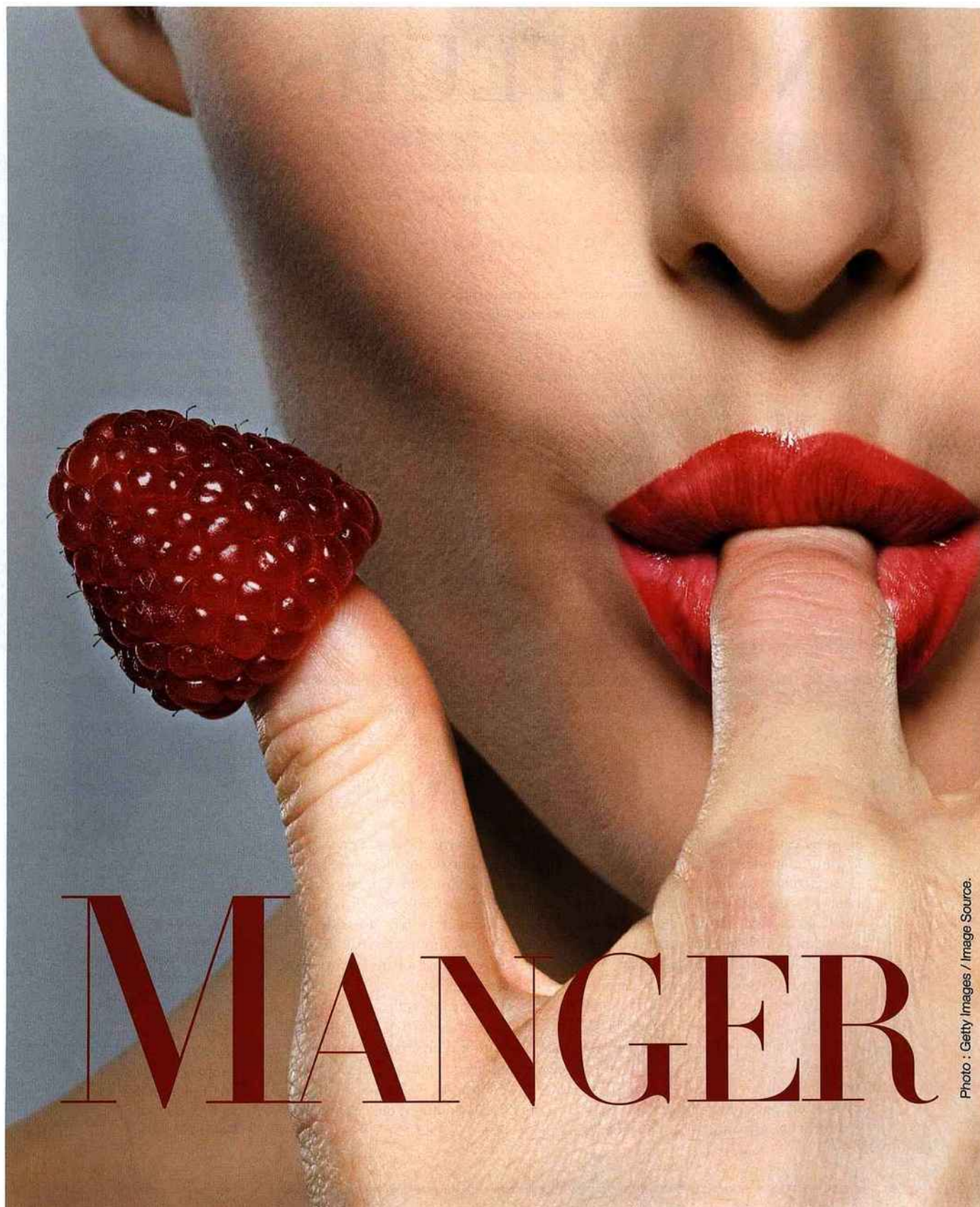



Photo : Getty Images / Image Source.





MANGER EST UN PLAISIR. OGM, ALLERGIES, KILOS EN TROP... NOYÉS PAR LES ALERTES ALIMENTAIRES, NOUS AVONS TENDANCE À L'OUBLIER. ET SI NOUS NOUS RÉCONCILIONS AVEC NOTRE ASSIETTE ? ENQUÊTE ET CONSEILS POUR RÉAPPRENDRE À AIMER MANGER.

PAR CLAIRE STEINLEN

# SANS PEUR NI CULPABILITÉ



**C'est bientôt Noël. Les invitations sont lancées, reste à organiser le menu du réveillon en famille. A priori, rien de vraiment compliqué : les traditions ont la vie dure.** Mais en listant les ingrédients nécessaires, la panique me prend. En entrée, du saumon fumé ? Excellent pour les oméga 3 et plébiscité par les campagnes de santé publique qui conseillent de manger du poisson gras au moins deux fois par semaine. Pourtant l'industrie de la pêche ne peut pas suivre ces recommandations tant la ressource s'épuise. Et les saumons d'élevage seraient bourrés de mercure. En plat principal, une dinde, parfaite du point de vue nutritionnel, la viande maigre par excellence. Mais est-elle si bonne que ça ? On la dit gavée d'antibiotiques ! Passons au dessert, avec une salade de fruits rafraîchissante pour accompagner la bûche. Idéal pour atteindre notre quota de cinq fruits et légumes par jour, mais on les soupçonne d'être saturés de pesticides qui favoriseraient la maladie d'Alzheimer.

### UN NOUVEAU TABOU

Pire qu'un parcours du combattant, se nourrir est devenu une équation compliquée, un chemin semé d'embûches où les injonctions contradictoires se télescopent, véhiculées par les campagnes d'information, les spots publicitaires, les unes des magazines, les documentaires à charge et à décharge sur l'aspartame, les pesticides, l'eau minérale, mais aussi sur les bons glucides, les mauvais lipides, l'intérêt des protéines... « Plus il y a d'informations, moins il est facile de manger sain », constate le sociologue Claude Fischler. Pour l'inventeur de l'expression « cacophonie diététique », plus rien ne va de soi sur le plan des pratiques alimentaires (lire p. 50-51). « C'est l'ère du soupçon généralisé. "On ne sait plus ce que l'on mange" est devenu un leitmotiv qu'ont renforcé quelques sérieuses crises alimentaires. »\* Vache folle, listeria, veau aux hormones et, dernièrement, OGM...

« Si je suis ce que je mange et que je ne sais pas ce que je mange, alors je ne sais pas ce que je suis », poursuit le sociologue. L'aliment est devenu l'ennemi et, contrairement à ce que disait le philosophe Gaston Bachelard en 1942 dans « L'Eau et les rêves » où « aucune des valeurs qui s'attache à la bouche n'est refoulée », se nourrir, manger, est aujourd'hui tabou. Mais ces soupçons ne datent pas d'hier. La perte des repères arrive

dès l'après-guerre, dans les années 1950, avec la transformation croissante de nos aliments. De nouveaux produits, de nouvelles saveurs sont développés et choisir parmi une offre abondante devient un exercice difficile. La création de l'organisme UFC-Que choisir, en 1951, reflète bien la complexité du choix. « Il faut savoir ce que l'on aime et rentrer dans son HLM manger du poulet aux hormones », chante déjà Jean Ferrat en 1964 dans « La Montagne ».

**L'**expansion des supermarchés, dans les années 1970, positionne les aliments « comme des objets manufacturés disposés sur d'immenses linéaires, fabriqués on ne sait où et dont on ne sait qu'une seule chose : ce qui est écrit dessus », explique Claude Fischler.

« Si c'est aussi compliqué de se nourrir aujourd'hui, la raison est simple.

Avant, votre maman vous disait : « Le liquide blanc dans la bouteille s'appelle du lait, tu peux en prendre un bol tous les matins. » Mais aujourd'hui, l'industrie alimentaire vous propose des liquides blancs qui ressemblent à du lait, mais n'en sont pas complètement parce que c'est allégé, que ça fait 0%, 3%, 6% de matière grasse... En voyant la même bouteille, vous avez un produit différent. Si je vous sers un Coca-Cola, c'est pareil : une fois il est au sucre, l'autre à l'édulcorant. Vos papilles ne peuvent plus vous alerter, votre corps non plus. Perturbé et trompé, il ne peut plus se référer au visuel, ni au gustatif, ni à l'odeur pour adapter sa consommation », souligne la nutritionniste Béatrice de Reynal, collaboratrice de CLES. Dans les cabinets des nutritionnistes, défile un nouveau type de patients qui ne viennent pas pour maigrir, mais pour savoir comment se nourrir.

**“SI JE SUIS  
CE QUE JE MANGE  
ET QUE JE NE SAIS  
PAS CE QUE JE  
MANGE, ALORS  
JE NE SAIS PAS CE  
QUE JE SUIS.”**

On les comprend : comment se restreindre face à cet hyperchoix de produits, disponibles partout et en permanence, alors même que nos besoins énergétiques se sont effondrés en un siècle ? Et face aux sollicitations incessantes des équipes marketing qui nous poursuivent dès l'enfance ? Si les « Y'a bon Banania » de nos parents ont disparu, ils ont été remplacés en quantité par d'autres rengaines... Et quand la pub n'y suffit pas, les industriels ajoutent sur les paquets



toujours plus de messages incitatifs, d'indications santé, censés nous rassurer. Un simple tour dans mon frigo me permet de m'en rendre compte : le jus d'orange est « sans sucres ajoutés », la boîte de maquereaux au citron « aux oméga 3 », mon jus de grenade « riche en antioxydants », mon bouillon cube « réduit en sel » et même les barres de chocolat des enfants, grasses et sucrées, sont estampillées du rassurant « 100% beurre de cacao »... À cela s'ajoutent les nouvelles grandes angoisses alimentaires : intolérances et allergies. La plus répandue aujourd'hui est l'intolérance au gluten. Les nutritionnistes sont dubitatifs : n'est-ce pas surtout une façon d'exprimer son malaise face à la nourriture que d'être allergique à ce qui en constitue sa base, à savoir le pain ? Un nutritionniste s'est même vu demander s'il y avait du gluten dans l'hostie ! Même observation pour l'orthorexie, nouveau trouble des conduites alimentaires qui se caractérise par l'obsession d'une nourriture saine. Pour l'orthorexique, tout aliment ingéré est un aliment et le goût comme le plaisir sont mis au rebut. « La nutrition n'est pas une science pure, tout change tous les cinq ans, explique le psychiatre Bernard Waysfeld. En matière de nourriture, les gens ont besoin de mode, de gourous, de dieux ou de leaders pour leur expliquer ce qu'il faut manger. »



## “Des kilos en trop m'ont amenée à changer de mode de vie”

### CLAIRE, 42 ANS

“Tout a commencé à 35 ans. Avant, je mangeais ce que je voulais, sans aucune conséquence, notamment du sucré, mon péché mignon. Mais mon corps s'est manifesté : kilos en trop, inconfort... Je me suis mise à faire le tri, choisissant la qualité plutôt que la quantité, à ne sélectionner que des desserts exceptionnels, fabriqués avec les meilleurs ingrédients. J'ai banni les macarons aux framboises qui ont l'air d'avoir la rougeole, les financiers à la pistache vert fluo... Dans mon quartier, à Paris, je sais où aller, j'ai d'excellentes adresses. Mais quand je pars en vacances, je passe des heures à me renseigner sur la destination, à trouver

les bons restaurants, les meilleures pâtisseries. Cette recherche du bon va de pair avec une envie d'aliments plus sains. Je préfère ne pas manger plutôt que d'avaler des biscuits industriels et je suis capable de faire des kilomètres pour acheter ma meringue aux framboises ou mon tiramisu préféré. Cette exigence de qualité, je l'ai élargie à tout ce que je mange, et plus seulement aux desserts. Aujourd'hui, je ne vais jamais dans un restaurant par hasard et je préfère dîner chez moi que dans une adresse quelconque. Ce qui n'était au départ qu'une considération esthétique, un rapport ridicule face à mon miroir, m'a apporté l'équilibre. C'est devenu une véritable philosophie de vie.”

### MANGER MOINS ET MIEUX

Pourtant le tableau n'est pas si sombre. Et retrouver le plaisir de manger est à la portée de tous, soutiennent les spécialistes qui voient arriver les signes d'une réconciliation avec notre assiette. D'abord parce qu'au mois de mai 2011, l'Agence nationale de sécurité sanitaire (Anses) a frappé un grand coup, affirmant une bonne fois pour toutes que la pratique des régimes à visée amaigrissante pouvait être dangereuse. Fini les régimes ananas, dissociés, les méthodes Atkins ou Dukan ? La mise en garde est sévère. « Le risque d'apparition de conséquences néfastes plus ou moins graves sur la santé ne doit pas être négligé. » L'Anses rappelle en outre que rien ne peut remplacer une alimentation équilibrée, diversifiée, en veillant à ce que les apports énergétiques journaliers ne

“Dans la frugalité,  
tout aliment a une saveur  
unique, dense”

**VIRGINIE, 47 ANS**

“Cet été, je suis partie trois semaines sur le chemin de Saint-Jacques-de-Compostelle. J'ai pris ma tente, ma popote, mais au bout de trois jours, chargée de 16 kilos, je n'en pouvais plus ! J'ai tout légué aux scouts du coin, même ma gamelle et mes provisions, pour voyager vraiment léger. Les trois premiers jours, j'avais peur d'avoir faim. Il m'a fallu du temps pour lâcher prise, ne plus être dans l'angoisse du manque. Puis j'ai commencé à lever la tête, à regarder autour de moi. J'ai d'abord vu des mûres, délicieuses. Craignant de ne jamais en retrouver, j'en ai mangé plein. J'ai ensuite cueilli des pommes, des prunes, des abricots, et j'ai retrouvé

des mûres tout le long du chemin. Je ne mangeais que ce dont j'avais besoin, certaine que j'en aurais d'autres. Un paysan m'a offert un sac de noisettes fraîches, je l'ai partagé avec une jeune fille qui m'a donné du raisin, le meilleur que j'ai mangé de ma vie. On a dégusté nos provisions à l'ombre d'un chêne, c'était un moment précieux. J'ai marché en pleine canicule, j'ai toujours eu des fontaines sur mon chemin. Boire à la source est une joie profonde, primaire. Dans cette frugalité, tout aliment a une saveur unique et dense. A Paris, on compte les calories, on remplit son chariot, faire ses courses est un combat. Là, c'était l'inverse. Tout tombait du ciel, comme un cadeau.”





dépassent pas les besoins. Frappées au coin du bon sens, ces recommandations rejoignent la voix de nombreux diététiciens. Mais alors, comment faire ? « Pour manger bien et retrouver le plaisir dans l'assiette, il faut revenir à des fondamentaux et s'écouter plutôt que de faire confiance à tous ces conseils que l'on nous dispense à coups de marketing », explique la nutritionniste et endocrinologue Annie Lacuisse-Chabot. Et les fondamentaux sont simples. « Mangez moins » résumant les spécialistes qui enjoignent ceux qui veulent perdre leurs kilos à réduire les portions. Moins et mieux : une recette plus efficace que de s'empiffrer de viande des Grisons ou d'engloutir des yaourts 0%. « Les régimes nous astreignent à contrôler notre alimentation en nous autorisant certains aliments, les "bons", et en nous privant d'autres, "les interdits", souligne le psychiatre Gérard Apfeldorfer. Sauf que ça amène la destruction, à long terme, des sensations alimentaires. » Dé-réglé, le corps se rebiffe et grossit.

**S**'écouter, c'est un conseil que prodigue tous les jours la nutritionniste Béatrice de Reynal à ses patients : « Si vous n'êtes pas gentil avec votre corps en le frustrant, il n'y a pas de raison que lui soit gentil avec vous. Si j'ai envie d'un morceau de chocolat, je le mange et ça me fera du bien. Par contre, si je l'interdis pendant des jours à mon corps, il va se venger en avalant toute la tablette et ça, ça fait grossir. » Au contraire, se mettre à son écoute va permettre de ressentir physiologiquement ce dont le corps a besoin. C'est l'allesthésie, le souvenir que vous laissez la dégustation de quelque chose. « L'alimentation n'est pas qu'une question de nutrition, elle est aussi psychologique. Vous devez considérer que votre alimentation fonctionne comme un attelage de deux chevaux : le premier règle les besoins physiques ; le second, ce sont vos émotions », explique Béatrice de Reynal.

Dans toutes les espèces animales, les codes sont les mêmes : dès la naissance, la mère transmet à sa progéniture comment chasser et se désaltérer. Mais chez l'homme, un bug est survenu, empêchant cette transmission. « L'offre alimentaire s'est tellement

## “LA SEULE PERSONNE QUI SAIT CE DONT VOUS AVEZ BESOIN, C'EST VOUS.”

diversifiée que nos parents n'ont pas pu nous apprendre à faire le tri puisque la plupart des produits disponibles n'existaient pas à leur époque : une bouteille de lait ou une pizza se trouvent sous des formes nutritionnelles tellement différentes que l'on n'a pas d'autre choix aujourd'hui pour s'en sortir que d'apprendre à lire des étiquettes sans se fier aux apparences », analyse Béatrice de

Reynal. Une récente étude menée par les scientifiques de l'université de Saint-Jacques-de-Compostelle, en Espagne, et publiée dans « Agricultural Economics », tend à prouver que les consommatrices qui lisent les informations nutritionnelles sur les produits de supermarché ont un indice de masse corporelle (IMC) de 1,4 point inférieur à celles qui ne les lisent pas, c'est-à-dire quatre kilos de moins !

Depuis dix ans, les mentalités évoluent et 90% des gens savent que ce qu'ils mangent influe directement sur leur santé. Ils manient les termes « antioxydants », « graisses hydrogénées » et ont lu quelque part qu'il fallait privilégier les oméga 3 et éviter l'huile de palme... Le bio fait aussi partie du paysage. Né d'un mouvement militant dans les années 1960, il s'est structuré dans les années 1980 avant d'exploser depuis une dizaine d'années. Bien ancré dans les pratiques alimentaires, il est reconnu par les consommateurs qui y ont recours après chaque crise sanitaire importante. Sauf que la santé n'est pas la seule raison d'y venir. « En cherchant à garder une biodiversité très importante, le bio est aussi associé au plaisir, souligne Claude Gruffat, le patron de Biocoop, première chaîne de magasins bio en France. Quand l'agriculture conventionnelle propose trois variétés de tomates, les producteurs bio en ont douze ou plus. Et comme nos produits poussent à leur rythme, plus lentement, une large place est laissée à l'expression du goût. Evidemment, c'est bien meilleur ! »

### RETROUVER SON INSTINCT

Mais se fier au bio ou aux plats préparés du traiteur du coin ne suffit pas. « La seule personne qui sait ce dont vous avez besoin, c'est vous », explique Béatrice de Reynal. Sortons de la restriction cognitive qui nous fait tout contrôler. Arrêtons de nous interdire des aliments que l'on a diabolisés et consommons « jusqu'au rassasiement, comme le font les animaux », conseille Gérard Apfeldorfer qui développe depuis deux ans

un « non-régime », une méthode qui va à l'encontre de presque un siècle de frustrations (lire p. 52-53). « Bien sûr que l'on peut se gaver, mais il suffit d'écouter son corps pour retrouver ses sensations, réapprendre la faim et la satiété. On mange tant que ça nous fait plaisir et, dès que ce n'est plus le cas, on range la glace ou le pot de Nutella. Nous sommes construits pour être limités », poursuit le psychiatre. Le corps, grâce à un compteur calorique intégré au cerveau, fait les calculs de façon automatique. Si l'on écoute son envie et que l'on arrête quand on n'a plus faim, le poids est régulé. C'est « l'intuitiving », un mouvement global qui prône le rétablissement des sensations alimentaires.

Et puis la crise est passée par là. Rien n'est plus rassurant que de retrouver ses repères : les légumes du jardin, le pain de papa, le clafoutis de grand-mère. Cela arrange les spécialistes qui n'ont qu'un mot à la bouche : « Cuisinez ! ». C'est d'ailleurs ce que nous intime Michael Pollan dans son best-seller « Les Règles d'une saine alimentation » : « Cuisiner vous-même est la seule façon sûre de reprendre la maîtrise de votre alimentation des mains des scientifiques et de l'indus-

**“CUISINER  
VOUS-MÊME  
EST LA SEULE  
FAÇON SÛRE  
DE REPRENDRE  
LA MAÎTRISE  
DE VOTRE  
ALIMENTATION.”**

trie de transformation alimentaire, mais aussi de vous assurer que vous mangez de vrais aliments et non des substances comestibles ayant l'apparence d'aliments avec leurs huiles malsaines, leur sirop de glucose et leur excès de sel » (lire p. 58). Imparable. Annie La-cuisse-Chabot propose cet exercice à ses patients, ceux qui ont entre 20 et 40 ans et qui ne savent pas comment se nourrir : « Je leur demande de mettre la main à la pâte au vrai sens du terme, en préparant eux-mêmes leurs légumes, deux fois par semaine. Equeuter

des haricots, éplucher des carottes, peler des pommes de terre, les faire cuire, ils pensent que c'est compliqué, parce que leur mère ne le leur a pas appris », note-t-elle.

**U**ne rupture dans la transmission, un manque à combler qui donne envie à ces affamés des plaisirs de la table de se former eux-mêmes ou grâce à des cours de cuisine. Lesquels prospèrent dans les grandes villes, comme L'Atelier des **chefs**, le leader du marché. Chez les ados

aussi, cette envie de se réapproprier son alimentation est forte. L'anthropologue Véronique Pardo l'a constaté : « Dans les cantines scolaires, aider le chef à préparer le déjeuner est un atelier très apprécié des élèves. Quand ils mangent ce qu'ils ont cuisiné, il y a beaucoup moins de restes dans les assiettes et ils adorent rendre un aliment beau autant que bon. » La télé ne s'y est pas trompée puisque les « Top chef », « Un dîner presque parfait » et autres « Masterchef » font un véritable carton. La chaîne Cuisine+ a lancé récemment la saison 2 de « La Cuisine des grands-mères », un road-movie qui part à la rencontre de mamies cuisinières. Elles prennent un plaisir immense à transmettre leur savoir-faire à leurs petits-enfants pour que la tradition familiale ne se perde pas. Quant au repas de Noël, tant pis pour les nutrisceptiques : ce sera saumon, dinde, bûche et même fromage... Le plaisir avant tout ! ■

\* Extrait de « Manger mode d'emploi », entretiens avec Monique Nemer, publié par la fondation Nestlé en 2011.

