

seaux et que les anciens appelaient *pico lingo* c'est-à-dire «pique la langue». Par-delà les continents, ces parallèles entre plantes m'étonnent beaucoup.

Quant à l'engouement dont vous parlez, mon premier réflexe est de penser qu'il n'est pas sans risque. C'est le cas du quinoa. La graine de cette pseudocéréale constituait la nourriture du quotidien des peuples d'altitude en Bolivie, au Pérou et en Équateur. La découverte de ses vertus nutritionnelles en a fait une star à travers le monde, la demande a explosé et les prix ont augmenté déraisonnablement. Conséquence, d'abord les paysans de l'*altiplano* n'ont plus les moyens d'acheter leur aliment traditionnel, destiné en priorité à l'exportation. Ensuite, l'agriculture vivrière est négligée. Enfin, la monoculture appauvrit les sols et favorise les ravageurs et l'érosion.

Ce type de scénario a aussi eu lieu dans plusieurs pays d'Afrique, où tout ce qui relevait de l'agriculture de subsistance a été remplacé par des cultures dédiées à l'exportation. Sur ce continent, la résistance s'organise avec par exemple le projet *10 000 jardins potagers en Afrique*, porté par mouvement Slow Food, fondé en Italie en 1986 par Carlo Petrini afin de promouvoir une alimentation bonne, propre et juste. L'objectif du projet, né en 2010, est de favoriser une agriculture capable de nourrir les communautés en respectant le territoire, son équilibre écologique, les cultures et l'histoire locales, en utilisant les variétés traditionnelles... Nombre de ces jardins s'appuient sur des écoles où les enfants sont très impliqués.

Les variétés anciennes ont donc quand même quelques avantages ?

Michel Bras : Oui, bien sûr, notamment en termes de diversité de l'offre. C'est mieux d'avoir le choix, et, encore aujourd'hui, je découvre de nouvelles variétés, comme récemment avec des agrumes et même une aubergine, alors que je pensais être au parfum !

Et puis j'adore une pomme de terre que les anciens employaient pour faire l'aligot, la variété institut de Beauvais. Pauvre en amidon, il n'y a rien de mieux pour une purée, même si celle d'un cuisinier célèbre faite à partir de rates est aussi très bonne... Cette variété a été créée à la fin du XIX^e siècle à l'institut agricole de Beauvais, dont elle tire son nom. Ce serait l'une des plus anciennes encore inscrites au catalogue officiel ! J'en avais trouvé la trace dans un livre du début du XX^e siècle, 1924 je crois, consacré à une

soixantaine de variétés, ce qui sur le plan national est déjà pas mal. Évidemment, on est loin des 3 000 variétés du Pérou, berceau de la pomme de terre.

À une époque, l'institut de Beauvais avait disparu. De fait, avec ses nombreux «yeux» profonds, elle n'avait pas la

dans les Ehpad, un domaine dans lequel je me suis beaucoup investi. Dans ces établissements, j'ai prôné la réintégration de certains produits qui selon moi manquaient, comme le fromage. Et, surtout, j'ai encouragé cette notion de partage, de convivialité à table. Dans le cadre du service, on ne

Les enfants apprécieront d'autant plus un plat, même inhabituel, qu'ils connaîtront les histoires parfois extraordinaires qui se cachent derrière

pluche facile. Et puis, elle a été retravaillée par les sélectionneurs, et a refait son apparition sur les étales. Elle a gardé son allure, ses bulbes assez gros, mais les yeux sont moins nombreux...

Les questions liées à l'alimentation seraient plus faciles à résoudre avec une meilleure éducation au goût.

Comment faire pour l'améliorer ?

Michel Bras : Comme avec les potagers en Afrique, tout commence à l'école et dans les cantines. Et la tâche est énorme ! J'ai pu m'en rendre compte quand j'ai fait du conseil en agroalimentaire et notamment pour le milieu scolaire. On veut y encourager le végétal, sans rien faire pour que les légumes soient assaisonnés correctement, soient goûteux... Une des clés est le budget alloué : comment faire du merveilleux avec trois fois rien ? Comment préparer deux repas de qualité avec un seul euro ? Les municipalités doivent en avoir conscience, et je crois que c'est de plus en plus le cas.

Une autre piste pour initier les enfants aux bonnes pratiques alimentaires est l'aspect ludique. Ils apprécieront d'autant plus un plat, même inhabituel, qu'ils connaîtront les histoires parfois extraordinaires qui se cachent derrière.

La dimension sociale dont nous parlions doit également être renforcée, particulièrement auprès des personnes âgées

doit pas se contenter de verser une louche de potage, on doit aussi demander au pensionnaire s'il veut du fromage râpé, en quelle quantité... En faisant ainsi, je l'ai vu, des regards se croisent, des échanges se font, et ça suffit à apporter un peu de bonheur. N'oublions pas que dans les Ehpad, le grand moment de la journée, c'est justement le repas.

Les médias grand public ne peuvent-ils pas eux aussi contribuer ?

Michel Bras : J'aimerais voir une émission télévisée où des chefs livreraient les quelques gestes techniques, les quelques astuces nécessaires pour que tout le monde puisse s'approprier au quotidien la cuisine. Elle est souvent sur un piédestal, mais avec un peu d'imagination, on arrive à traduire de belles gourmandises avec peu de choses. On apprendrait aussi à ne pas gaspiller. Les cuisiniers ont un rôle important à jouer pour améliorer l'alimentation. Ce serait à la fois bon pour la santé humaine et pour la planète, ce qui est plutôt bien, non ?

Alors, à quand une émission de «Top Chef» consacrée aux épluchures ?

Michel Bras : Vous croyez qu'ils seraient preneurs ?

PROPOS RECUEILLIS
PAR LOÏC MANGIN

Dès 6 ans

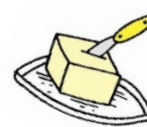


Pour petits éco-responsables

De délicieuses recettes pour protéger la planète
et être bien dans son assiette !



En vente chez votre libraire



@Belinjeunesse

Belin:
Jeunesse

belin-jeunesse.com



@belinjeunesse





LA SANTÉ EST DANS L'ASSIETTE

Équilibre ! Voilà le maître mot d'une alimentation réussie et saine. C'est d'abord un équilibre dans notre façon de manger : dans l'environnement complexe de nos civilisations, nos mécanismes cérébraux de régulation de l'appétit sont vulnérables. De leurs dysfonctionnements s'ensuivent alors divers troubles alimentaires dont certains mènent au surpoids. Mais on peut y remédier de plusieurs façons : se méfier de l'abondance, ne pas se laisser distraire, contrôler nos émotions, manger en pleine conscience... Ensuite, un bon équilibre dans les aliments et leur composition est le gage d'un développement harmonieux de l'organisme et en particulier du cerveau. La recette tient en quelques principes : privilégier le végétal sans en faire un absolu, rechercher la variété, ne pas bannir les lipides...

L'ESSENTIEL

● Notre comportement alimentaire repose sur une séquence physiologique précise: signal de faim, rassasiement, satiété.

● Une structure centrale du cerveau, l'hypothalamus, contrôle notre prise alimentaire en recevant des informations neuronales et hormonales

de l'estomac, du tissu adipeux et du pancréas.

● De nombreux facteurs perturbent ce mécanisme de contrôle: trop d'aliments disponibles, trop de variété, le fait d'être distrait par la télévision...

L'AUTEUR



DIDIER CHAPELOT est maître de conférences à l'université Paris 13, spécialiste de la physiologie du comportement alimentaire.

Manger mieux, mode d'emploi

Nous grossissons souvent parce que nous n'arrivons plus à nous adapter « spontanément » à notre environnement d'abondance. D'où l'importance de comprendre les mécanismes du comportement alimentaire pour garder la ligne...

B

uffet à volonté ! Dans les établissements proposant ce genre d'offre, vous n'aurez pas manqué d'observer que certains n'hésitent pas à remplir des assiettes débordant de victuailles pour l'entrée, le plat, le fromage, le dessert... Assurément, l'apport calorique dépasse les besoins. Comment l'expliquer ?

Notre comportement alimentaire repose sur des mécanismes biologiques issus d'une adaptation à un environnement, qui fut relativement stable et marqué par une certaine rareté des ressources, durant de nombreux millénaires. Mais depuis quelques décennies, ces

mécanismes sont confrontés à des changements de modes de vie qui perturbent cette adaptation vers un déséquilibre énergétique: les apports sont supérieurs aux dépenses. Cela conduit à un stockage d'énergie sous forme de graisse et à ce que certains nomment même une « épidémie d'obésité ».

TROP D'APPORTS ÉNERGÉTIQUES

Pour échapper à cette « sanction » pondérale, un contrôle conscient de notre alimentation s'impose. Mais si nutrition et diététique sont nécessaires, analyser le fonctionnement et d'où vient notre comportement alimentaire peut éviter de verser dans une lutte perpétuelle avec notre organisme, parfois destructrice, notamment pour l'estime de soi.

Ce comportement repose sur une séquence précise, dite « prandiale ». D'abord, un signal de faim dans le cerveau nous incite à prendre un repas. Puis le mécanisme dit de « rassasiement » provoque progressivement l'arrêt de la consommation alimentaire. Enfin, durant une période sans signal, dite de « satiété », nous n'avons pas faim. Cette séquence définit le comportement alimentaire physiologique (voir l'encadré page 18).