

REPORTAGE

ALIMENTATION



Mieux manger pour mieux vivre



Le contenu de nos assiettes se diversifie, avec une alimentation plus proche de la nature, respectueuse de notre santé et de notre environnement. Ou quand le « coup de fourchette » revêt une nouvelle dimension !

PAR ROMY DUCOULOMBIER

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX
 XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX
 XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX
 XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX
 XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

XXXXXX

La tempête de scandales alimentaires qui a sévi ces dernières années a laissé des traces ! Plus méfiants, mieux informés, les consommateurs d'aujourd'hui sont légion à décrypter les étiquettes de leurs produits alimentaires. Selon une étude TNS SOFRES (1), pour 63 % des Français, bien manger, c'est manger équilibré. Un équilibre qui passe par : la qualité des produits, les saveurs et des apports nutritionnels adaptés à nos besoins et à notre santé.

La santé, pilier du mieux manger

Le fameux slogan « cinq fruits et légumes par jour », lancé par le Programme national nutrition santé (PNNS) en 2001, porterait-il... ses fruits ? Son objectif : sensibiliser à la dimension « protectrice » et préventive de la nutrition. Une bonne alimentation, associée à de l'exercice physique, constitue un bouclier contre les maladies : cancers, maladies cardiovasculaires, obésité, ostéoporose, maladies neuro-dégénératives, perte de fertilité ou encore diabète de type 2. « La perception de l'alimentation évolue. Nous prenons conscience des méfaits sur l'organisme de toutes les substances chimiques que nous ingérons (additifs alimentaires, perturbateurs endocriniens, pesticides...), qui peuvent avoir un lien avec l'accroissement des maladies auto-immunes ou neuro-dégénératives », explique la naturopathe Laurence Kowalski. « Nous avons tous, dans notre entourage, des personnes en mauvaise santé. Et leurs maladies découlent, pour beaucoup, de leur mode de vie. La santé est devenue un luxe et ce que nous mangeons nous assure une meilleure vitalité », ajoute Thomas Uhl, également naturopathe et auteur de l'ouvrage *Et si je mettais mes intestins au repos ?*, paru en avril 2016 aux Éditions Solar.

« L'intestin est le gardien du temple »

Présenté comme notre deuxième cerveau, puisqu'il recèlerait quelques deux cents millions de neurones, l'intestin s'inscrit au cœur de la santé et de l'alimentation. « L'intestin est le gar-



dien du temple. Il assure 75 % de la fonction immunitaire et assimile plus de 90 % des nutriments indispensables à notre vie : glucides, lipides, protéines, vitamines, oligoéléments et sels minéraux », insiste Thomas Uhl. En interaction constante avec le cerveau, cet organe produit 95 % de la sérotonine, l'hormone du bien-être ». D'où l'importance capitale de le préserver. Mais les métaux lourds et les pesticides, dont on retrouve des traces dans nos assiettes, rôdent... « Alors le terrain se dégrade et des intolérances plus ou moins graves se déclarent », ajoute Laurence Kowalski.

Sans gluten, vegan, sans lactose : les nouveaux régimes !

La maladie coeliaque touche 1 % de la population ! Cette pathologie auto-immune est due à une intolérance grave aux constituants du gluten

PHOTO : TATIANA YADA

1. Le bio en France, chiffres clés, perception et enjeux en 2013, étude TNS SOFRES.



XXXXXXXXXX

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX
 XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX
 XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

PHOTO : DR - JELENA STAJIC

présent dans les céréales comme le blé, le seigle, l'avoine ou l'orge. De plus en plus d'« hypersensibles », souffrant de troubles digestifs, se tournent aussi vers le zéro gluten. « Le gluten demande beaucoup d'efforts à l'organisme pour être digéré. D'autant plus que la qualité du blé utilisé a probablement baissé au fil des années. En parallèle, le stress et les polluants auxquels nous sommes exposés ne font qu'accroître notre hypersensibilité intestinale », éclaire Laurence Kowalski. À la carte des restaurants, dans les rayons des grandes surfaces et même, dans les boulangeries, le « no gluten » ou le « sans SABO » (seigle, avoine, blé, orge) s'affichent sans complexes. « C'est sain et savoureux ! », affirme Chloé Georgouleas, chef cuisinière de Maison Bon, une cantine labellisée par l'Association française des intolérants au gluten (AFDIAG), qui a ouvert ses portes dans le 10^e arrondissement de Paris. « Par exemple, saviez-

EN CHIFFRES

Le marché de la bio a progressé de **14,7 %** en 2015. La France compte 28 884 fermes bio, soit +9 % par rapport à 2014.

4 semaines, c'est la durée d'une cure détox efficace. Pour un simple coup de boost, comptez trois jours.

250 m² c'est la superficie de l'intestin grêle, soit près de deux terrains de tennis.



XXXXXXXXXX

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX
 XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX
 XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

vous qu'il existe de délicieuses farines de riz, de sarrasin ou de châtaignes, que l'on peut même combiner entre elles ? Le sans gluten contribue à stimuler la curiosité gustative, c'est fantastique », se réjouit l'experte. Il faut avouer que son cheese cake rehaussé d'un cookie géant au thé matcha, son financier à la poudre d'amande torréfiée « maison » et son muffin aux myrtilles n'ont rien à envier à leurs homonymes avec gluten. « Les sans gluten, pour ceux qui ont la chance de ne pas souffrir de la maladie coeliaque, c'est une formidable opportunité de se nourrir plus sainement », conclut Chloé Georgouleas. Au rayon des nouveaux régimes, le véganisme fait aussi entendre sa voix. Cette pratique implique « une alimentation qui exclut tout produit d'origine animale et un mode de vie respectueux des animaux », comme le définit le site Vegan France. « Le véganisme, c'est l'avenir. On ne peut pas produire autant de viande qu'on en

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX
 XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX
 XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX
 XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX
 XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

XXXXXXXXXXXX

consomme. Cependant, au-delà de l'impact environnemental et planétaire, il faut veiller à bien respecter son équilibre alimentaire, sans excès », met en garde Thomas Uhl. Ils sont d'ailleurs nombreux, parmi les professionnels de l'alimentation, à souligner que ces nouveaux courants du « mieux manger » doivent avant tout servir les intérêts de notre santé. Une préoccupation qui devrait également nous pousser à nous intéresser à l'origine de notre nourriture.

D'où viennent donc ces fruits et légumes ?

Plus attentifs à la provenance de leurs aliments, beaucoup ont compris la nécessité de mets locaux et de saison. La garantie ? Du goût pour les fruits et légumes et la possibilité de rencontrer les producteurs de sa région, en chair et en os. Marchés ou magasins de producteurs, vente à la ferme ou encore paniers paysans... Les circuits de distribution courts se multiplient ! En 2001, les maraîchers Daniel et Denise Vuillon ont ainsi fondé la première Association pour le maintien de l'agriculture paysanne (Amap) de France à Aubagne. Le principe pour les adhérents ? Récupérer chaque semaine leur panier de fruits et légumes de saison, labellisés bios ou répondant à la charte, à condition d'avoir préalablement signé un contrat de six à douze mois. Un engagement qui assure un revenu aux producteurs. À Marseille, l'association Les Paniers Marseillais approvisionne trente quartiers de paniers issus à 100 % de l'agriculture biologique. 1 450 familles y adhèrent aux quatre coins de la cité phocéenne. « Au-delà du besoin de connaître l'origine de son panier, les gens veulent aussi créer du lien avec le producteur. C'est là toute la philosophie



À SAVOIR

Bio étant employé comme diminutif d'agriculture biologique, on doit dire « la bio » et non « le bio ».

de notre association, explique Nicolas Brumauld, chargé de mission des Paniers Marseillais. Et l'intégralité de ce que les adhérents paient va dans la poche du maraîcher. » L'alimentation prend alors une dimension citoyenne. « Rappelons-nous que nous sommes des "consomm'acteurs". Tous les choix que nous faisons ont des conséquences. Nous pourrions, par exemple, tout à fait consommer de la viande rouge tous les jours. Mais les ressources en céréales et en eau que cette production de viande mobilise priveront d'autres populations. Est-ce un mode de consommation bien durable ? », s'interroge Thomas Uhl.

La cueillette à la ferme

Autre possibilité, dans la catégorie des circuits courts : dénicher ses produits à la source et faire son marché grandeur nature. Aux portes de la capitale, les fermes des Yvelines ouvrent leurs portes aux cueilleurs. Pionnière du genre, La Ferme du Logis, à Jumeauville, expérimenta la libre cueillette dès 1977, avant de transformer

PHOTO : PASCAL GREBOVAL

+ Manger bio et local, c'est l'idéal

Du 17 au 25 septembre, découvrez toute la diversité des circuits courts avec la campagne « Manger bio et local, c'est l'idéal ». En France, les fermes ouvrent leurs portes pendant une semaine.

Dégustations, marchés paysans, débats... Allez à la rencontre des producteurs et déterminez vos idées reçues sur la bio
Tout le programme sur :
 → www.bioetlocal.org

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX
 XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX
 XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

XXXXXXXXXXXX



XXXXXXXXXXXX

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX
 XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX
 XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

une partie de ses champs de céréales en jardin potager. La Ferme de la Noue, à La Celle-les-Bordes, élève chèvres, cochons et poules en plein air. Elle propose, à la vente directe, fromages, viandes, jus de pomme et pâtés. Dans ce coin de France, on trouve aussi des brasseries, un artisan

siropier ou même un producteur de safran, aussi inattendus que réjouissants. À Roquebrune-sur-Argens, dans le Var, la Ferme du Rocher accueille également les amoureux de la nature, les curieux et les gourmands depuis 12 ans, d'avril à octobre. « À chaque saison ses produits nobles. En avril, c'est la betterave, les épinards et les blettes. À l'automne, c'est le potimarron et les brocolis, explique le gérant Jean-François Wind. Nous voulions revenir aux fondamentaux du potager, apprendre aux gens à identifier les fruits et légumes de saison pour les aider à mieux s'alimenter. » Pause champêtre réussie dans ce potager paysager où l'on déambule, sécateur et panier en bois à la main, en quête des rangs ouverts à la cueillette. « Nous cultivons tout en ultra-raisonné, et si un véritable problème survient, nous intervenons », conclut-il.

La Provence, capitale de la bio !

En 2015, la région PACA se classe au premier rang bio en termes de surfaces agricoles utiles avec 18,7 %⁽²⁾. La région recensait, fin 2014, 2 583 fermes bio, 94 985 hectares cultivés en bio et 14 878 ha en cours de conversion. « Bons élèves » au palmarès français, les Bouches du Rhône présentent la plus forte part de surfaces agricoles utiles cultivées en bio en France avec 22,7 % en 2015 et le Var se taille la 3^e place avec 20,6 %. Pour Bernard Astruc, conférencier en agro-écologie et président de l'association Bioconsom'Acteurs PACA France, « la nécessité de mieux s'alimenter est un phénomène mondial. Dans le Var, le phénomène bio a pris de l'ampleur grâce à l'installation de nombreuses familles "éduquées" sur le sujet. Cela a créé une émulation et une

+ Les superaliments, mode d'emploi

Symboles d'une alimentation vivante, ils renforcent notre système immunitaire et boostent notre vitalité.

- **Les graines germées** : l'alfalfa, les pousses d'ail ou de betterave, les germes de lentilles vertes ou de fenugrec sont riches en vitamines, en minéraux et sont très assimilables par l'organisme.
- **Le chou lacto-fermenté** ou la choucroute : ce chou au petit croquant possède des vertus probiotiques. Il nourrit la flore intestinale.
- **Les jus de légumes** : obtenus grâce à un extracteur, ils sont plus assimilables. On profite à fond de leurs vitamines et minéraux, sans

excès de fibres. Les bons mix : pousses d'épinard, fenouil, céleri et pomme ou courgettes, pommes, citron, au petit-déjeuner.

→ <http://regener.org/outils/les-jus-de-legumes-et-de-fruits.html>

- **Les huiles végétales** : notre cerveau est composé de lipides à 50 %, notre système hormonal aussi. Combinez les saveurs : huiles de carthame, de chanvre, de sésame, de lin...

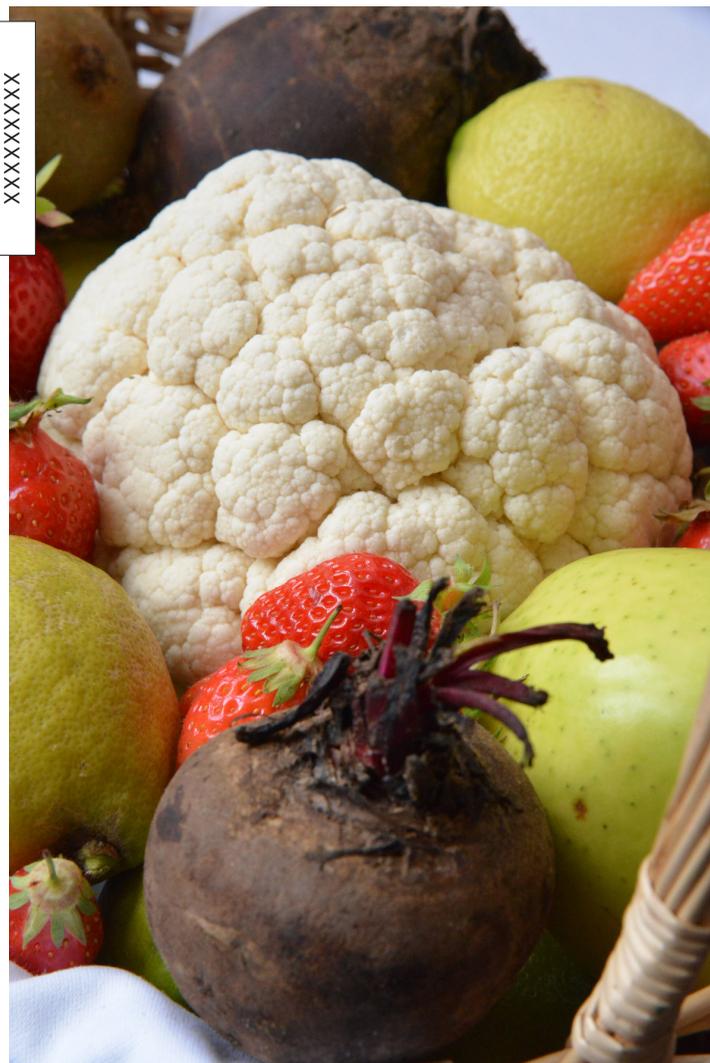
Le+ = On préfère : l'eau faiblement minéralisée ou l'eau de source à l'eau du robinet, qui contient du chlore, des métaux lourds et des œstrogènes.

2. Sources : Bio et Provence-Alpes-Côte d'Azur 2014, et Agence Bio 2015.

PHOTOS : ALEXANDRE VIGOT - KAILIN HSIUNG

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX
 XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX
 XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX
 XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX
 XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

XXXXXX



demande forte », explique-t-il. En France, la bio a enregistré un record en 2015 : plus de 65 % des français ont consommé bio régulièrement, contre 37 % en 2003. Aujourd'hui, neuf français sur dix consomment bio au moins occasionnellement et cette agriculture respectueuse de l'environnement constitue l'un des socles du « bien manger ». « En agriculture bio, on nourrit le sol qui nourrit la plante, ajoute Bernard Astruc. L'agriculture intensive, a contrario, appauvrit les sols et contribue à créer des carences pour le système immunitaire. Et ça, les gens sont enfin en train de le comprendre. »

Une aventure du goût...

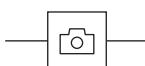
« Au début, les consommateurs de produits bio étaient un peu rebutés par les légumes flétris que l'on pouvait trouver sur les étals », poursuit Bernard Astruc. Aujourd'hui, les légumes ne font plus grise mine et constituent la porte d'entrée d'un univers à explorer. « Bien s'alimenter, c'est une aventure », se réjouit Thomas Uhl. Ses astuces pour se repérer dans les magasins biologiques : « Commencez par changer vos habitudes en choisissant des aliments de base de qualité : des pâtes semi-complètes, du pain au petit épeautre, des huiles végétales variées (colza, noisette, sésame). Puis, laissez-vous surprendre par des ingrédients inconnus ou des "superaliments". » À chaque visite, sa découverte : cette fois, des graines germées, du chou kale ou de la poudre de baies d'açaï... La fois suivante, du jus de bouleau aux multiples vertus, etc. Au pays du « bien manger », les chemins du goût sont semés de belles découvertes.

80

+ Faire sa détox

Coralie Ferreira vous livre soixante-dix recettes lumineuses, saines et ciblées pour « détoxifier » notre organisme. Crémeux au chocolat cru, figues et framboises, jus de carotte et de raisin blanc ou ceviche de poisson blanc,

groseilles et céleri... Faites le plein d'idées ! En prime, on dénicher des conseils diététiques et des menus inspirés. **Détox, Fait Maison Bon & Sain, Hachette Cuisine, 9,95 euros**



+ de photos sur tablette en téléchargeant Optimiste Magazine (App Store et Google Play)

SAINES LECTURES

Manger bio, c'est pas du luxe, de Lylian Le Goff, édition 2016, Poche Marabout.

La lettre gratuite de l'Institut pour la protection de la santé naturelle, de Lylian Le Goff, édition 2016, Poche Marabout.

→ www.ipsn.eu

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX, XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

CARNET D'ADRESSES

Les Paniers Marseillais
 → <http://lespaniersmarseillais.org>

La Cueillette du Rocher
 → www.fermedurocher.com

La Ferme du Logis
 → <http://lafermedulogis.com>

La Ferme de la Noue
 → <http://www.fermedelanoue.net>

Consomm'Acteurs PACA France
 → www.bioconsomacteursprovence.com

PHOTO : AGENCE BIO

81