



être bien

## UN FESTIN DE SANTÉ

*L'été permet de se retrouver, à table, autour de plats qui nous rassemblent. Et de faire rimer convivialité, plaisir et alimentation équilibrée.*

PAR MARIE-LAURENCE GRÉZAUD

P

rendre son temps, changer ses habitudes, découvrir de nouvelles saveurs, partager ses repas, transmettre son savoir-faire culinaire... Les plaisirs estivaux se jouent aussi dans nos assiettes. C'est d'abord le temps des grandes tablées autour de plats généreux et savoureux. L'été nous rapproche. En famille, entre amis, la table symbolise ce désir de retrouvailles et d'échange, les plats assurent le lien entre tous et le bien-être de chacun. Les vacances facilitent cette convivialité souvent négligée le reste de l'année. Une étude<sup>1</sup> souligne pourtant combien elle est une valeur forte, à laquelle les Français sont très attachés. Elle est même considérée comme la clé de voûte de notre modèle alimentaire. Même si, la plupart du temps,

elle est davantage de l'ordre du fantasme que de la réalité : la quasi-totalité des sondés plébiscitent les repas en famille, cependant, seule la moitié s'installe véritablement à table au quotidien.

Apéros prolongés sur la plage, repas tardifs autour du barbecue (voir encadré p. 190), invitations improvisées..., nos rituels d'été racontent ce désir d'être ensemble, pas toujours synonyme d'équilibre alimentaire. L'étude révèle d'ailleurs que seulement 10 % d'entre nous considèrent ces grandes tablées comme l'occasion de manger un repas sain. Entre convivialité et diététique, notre cœur et notre corps balancent... souvent au profit du premier et au détriment de la seconde. Qu'importe les règles, quand il s'agit de passer un bon moment ensemble ! Un >>>



être bien un festin de santé



## Quid du sacro-saint barbecue et de l'incontournable apéro ?

Difficile, l'été, de déroger au barbecue. Pourtant, Laurent Chevallier, médecin nutritionniste, ne l'apprécie qu'occasionnellement et avoue préférer la cuisson à la plancha : « Le problème des barbecues au charbon, ce sont les graisses qui, en s'écoulant sur les braises, les enflamment et provoquent la libération d'une substance potentiellement cancérigène (le benzopyrène) qui se redépose sur l'aliment. » Il préfère que l'on utilise les sarments de vigne plutôt que le charbon de bois, ou, mieux, les barbecues verticaux, électriques ou au gaz. « Il existe aussi une autre solution, qui consiste à préférer les aliments non gras », propose-t-il. Exit les saucisses, merguez et côtelettes d'agneau, on réhabilite les viandes maigres (poulet et veau) et les poissons. Pour l'apéritif, si le professeur David Khayat<sup>1</sup>, oncologue, réhabilite dans son dernier ouvrage le verre de vin rouge quotidien, il n'en reste pas moins que l'alcool n'est pas l'ami des nutritionnistes. Conseiller la modération, varier autant que possible les eaux pétillantes à table permet parfois d'éviter les abus.

1. David Khayat, auteur du Vrai Régime anticancer (Odeo, 2010).

>>> postulat qui dérange Jean-Pierre Corbeau, professeur de sociologie de la consommation et de l'alimentation à l'université de Tours<sup>2</sup> : « La convivialité, c'est aller au-delà de l'envie de se retrouver ensemble. Sinon les convives risquent de tomber vite dans l'excès, les pulsions pour des aliments gras et salés tels que pâtés, chips, et pour les sodas ou l'alcool. »

### Le goût des choses simples

Prendre le temps de choisir ses produits sur les marchés, les sentir, les toucher et les préparer... L'été, cette relaxation du corps et de l'esprit éveille nos sens. Plus aiguisés, ils s'émerveillent de l'ordinaire. Nos papilles aussi renaissent aux goûts les plus simples. Notre regard change : tout paraît plus beau, meilleur aussi. Les tomates sont gorgées de soleil, l'huile d'olive a un goût plus fruité, celui du basilic est plus prononcé... Cet épanouissement des sens stimule la créativité : il est temps d'inventer, d'imaginer de nouveaux saveurs et de les partager. Et pourquoi ne pas associer les enfants à cette

quête de sens culinaire ? Plus tard, lorsqu'ils cuisineront eux-mêmes, les souvenirs liés à l'élaboration d'un plat resurgiront comme un héritage joyeux, dans lequel ils pourront puiser. On peut aussi s'amuser à faire deviner aux enfants (et aux plus grands) quelles épices relèvent une sauce et quels légumes ont été cuisinés pour ces verrines. Ainsi, nous prenons le temps de déguster et d'apprécier, sans avaler machinalement. « La convivialité se construit autour d'un retour à la civilité, souligne Jean-Pierre Corbeau. C'est aussi l'échange des mots qui crée une complicité. » Inutile de se transformer en chef étoilé pour retrouver le goût des choses authentiques. Une simple touche personnelle modifie salades, tapas et barbecues habituels en recettes équilibrées. Et il suffit de piocher parmi les « superaliments » conseillés par l'ensemble des nutritionnistes (lire p. 192) ceux qui se prêtent le mieux au jeu du partage.

1. « Passer à table : une crise de la transmission ? », étude menée par la fondation Nestlé France, en collaboration avec l'Institut BVA (janvier 2010).

2. Jean-Pierre Corbeau, auteur de Nourrir de plaisir (Ocha, "Les Cahiers de l'Ocha" n° 13, 2008).

>>>