

DRÔLES D'ASSIETTES!

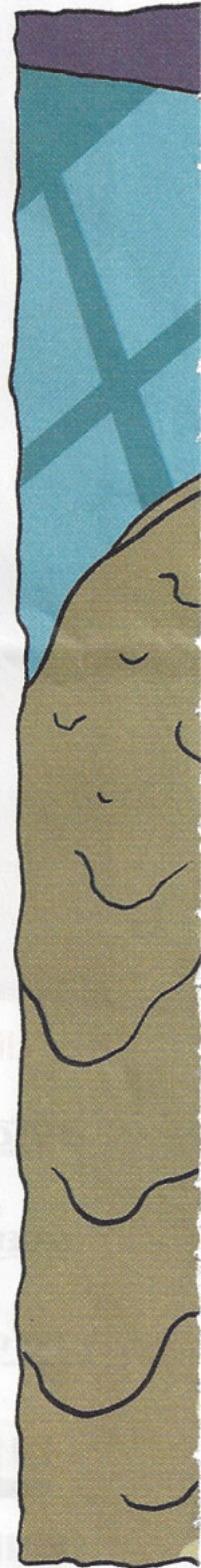
Vegan, crudivore, sans gluten, sans lactose...
Il y a cinq ans, tout le monde se moquait de ces régimes
culinaires. Aujourd'hui, ils sont de plus
en plus partagés. Le repas convivial « à la française »
a du plomb dans l'aile.

Treize heures, un jour de semaine au Café Pinson, une « cantine » parisienne du III^e arrondissement. Des trentenaires, cadres et créatifs dynamiques, arrivent par petits groupes et s'installent dans de douillets fauteuils vintage pour commander salade de lentilles chaperonnée de tofu, carottes et coriandre, ou risotto à la courge parfumé de muscade et noix pilées. La carte est originale et la décoration étudiée. Mais ce qui attire la clientèle, ce sont les labels qui garantissent une nourriture 100 % bio, sans matières animales, et avec des options sans gluten et raw food (produits peu cuits). Il y a deux ans, Odile, une avocate de 35 ans habituée du lieu, se mettait au régime sans gluten, c'est-à-dire dénué de blé, avoine, seigle, orge, kamut, épeautre. « J'ai commencé parce que je souffrais de maux de dents inexplicables et qu'une amie m'avait parlé de cette diète. Ce sont les bienfaits sur mon corps qui m'ont convaincue. Non seulement je n'ai plus mal aux dents, mais je ne suis plus ballonnée, je

me sens moins fatiguée et ma peau est plus belle. Certaines personnes confient même avoir résolu leurs problèmes de migraine », explique-t-elle. Une pratique dont elle évite cependant de trop parler. « On est un peu comme les électrosensibles, on ne nous prend pas au sérieux. Mais les faits sont là, je me sens mieux. »

COMING OUT

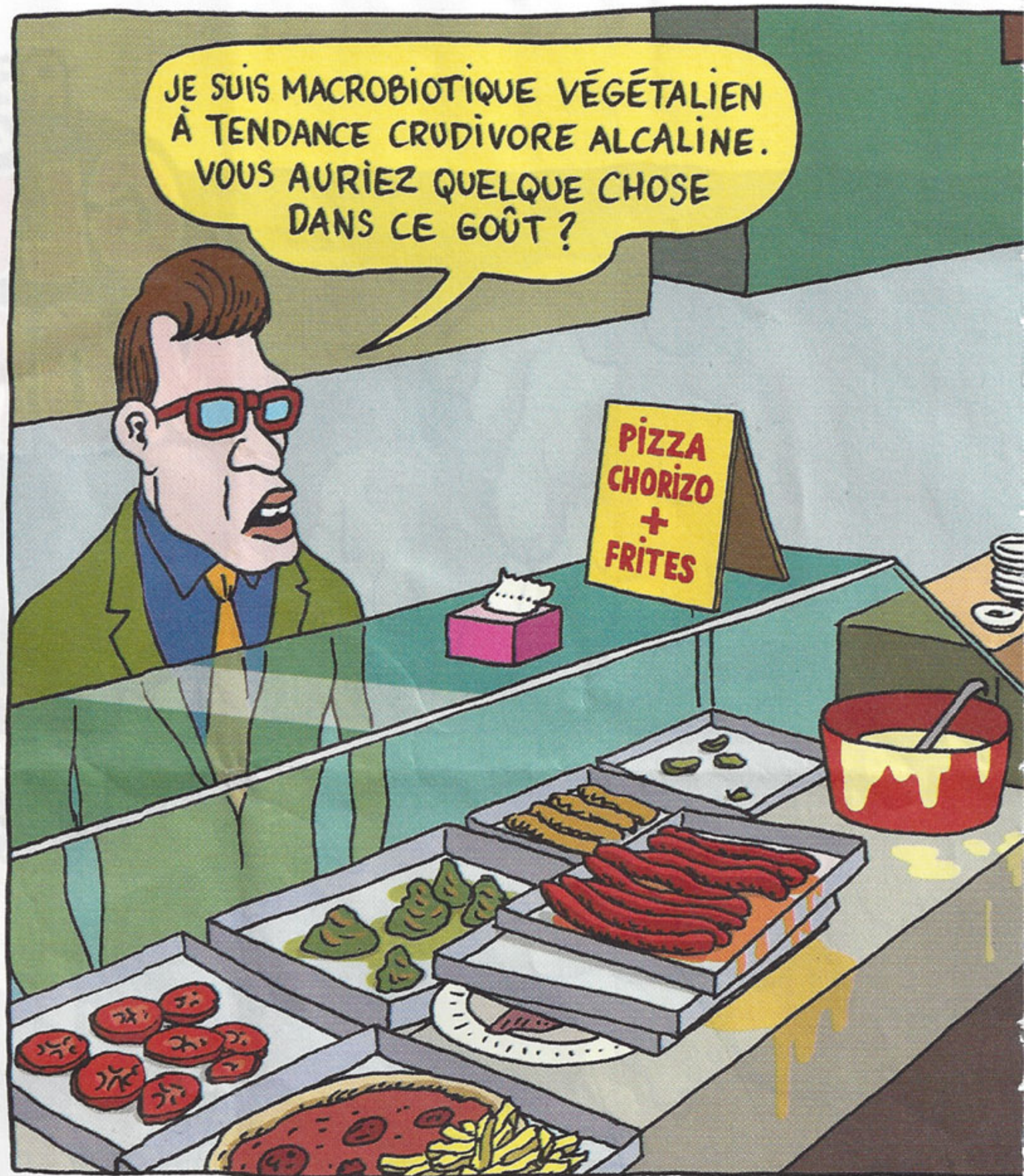
Au Noglu, un autre lieu dédié aux adeptes du gluten-free, un client dit « faire simplement attention » à ne pas consommer trop de blé et de ses dérivés, sans se priver totalement « car c'est compliqué ». Comme si le gluten, au même titre qu'une alimentation trop grasse ou trop sucrée, était mauvais pour la santé. Une croyance qui se répand à vue d'œil depuis que stars hollywoodiennes et sportifs de haut niveau vantent les mérites de ce régime. Après les actrices Gwyneth Paltrow, Jennifer Aniston, Zooey Deschanel, Jessica Alba, Natalie Portman, mais aussi l'animatrice Oprah >



RETURN OF THE GLUTEN MONSTER



> Winfrey, Victoria Beckham ou l'ancien président Bill Clinton, c'était au tour du tennisman Novak Djokovic de faire, il y a quelques mois, son « coming out alimentaire » dans son livre *Serve to win*, rapidement suivi de Jo-Wilfried Tsonga. De quoi agacer les véritables intolérants, les diagnostiqués porteurs de la maladie cœliaque, à l'instar de Marie Harvard. Cette Montpelliéraine de 30 ans découvrait son mal il y a dix ans. « Cette maladie ne se soigne pas. La seule solution pour aller mieux est d'arrêter de consommer du gluten. Cela veut dire arrêter le pain, les pâtes, les pizzas, les biscuits, les biscottes, les chips, les plats préparés, les sauces, certains condiments, certains types de yaourts... Sur la durée, c'est dur à vivre, surtout quand on est gourmande comme moi. Et puis il y a les sorties. Quand je suis invitée à dîner ou quand je vais au restaurant, je préviens les gens, mais c'est difficile de faire entièrement confiance, car quelques traces suffisent à créer des problèmes. C'est pourquoi j'ai décidé de créer un site répertoriant les restaurants proposant des plats adaptés, explique la fondatrice du site sortirsansgluten.com, qui compte cent cinquante adresses. Je les ai toutes vérifiées. Et si j'ai des doutes, je le précise, car les intolérants ne peuvent souffrir aucune approximation : une trace de ce mélange de protéines suffit, en effet, à gêner l'absorption des nutriments, en particulier du fer, du calcium et de l'acide



folique, et à provoquer des complications. À terme, cela peut conduire à des carences, des diabètes, des pertes de fertilité et des cancers », détaille-t-elle.

MÊME LES CHEFS !

Un mal très handicapant, mais qui concerne, selon l'Association française des intolérants au gluten, moins d'1 % de la population – soit 500 000 personnes environ en France. Un chiffre stable depuis des années. Malgré cette réalité, le marché du « sans gluten » ne s'est jamais aussi bien porté. S'il n'atteint pas encore les 2,91 mil-

liards d'euros comme aux États-Unis, il progresse en France de 30 % par an. À ce rythme, il pourrait dépasser les 40 millions d'euros d'ici à 2015. Restaurants, mais aussi blogs, forums, applications, livres, gammes spéciales dans les supermarchés... tout le monde s'engouffre. Même les chefs ! Thierry Marx avoue ainsi avoir levé le pied sur le blé dans son assiette personnelle comme dans ses cuisines du Mandarin oriental. Au pays de la gastronomie, le symbole est lourd de sens. Mais le régime sans gluten n'est pas le seul à connaître un tel engouement. Les



organisateur de dîners doivent aussi faire avec les végétaliens (ou vegans), ces jusqu'au-boutistes de la cause animale qui ne consomment ni viande, ni œufs, ni produits laitiers, ni miel – ni cuir, ni laine, ni soie, ni fourrure. Encore considérés comme des illuminés il y a quelques années, ils sont aujourd'hui plus de 50 000 en France qui affichent leurs convictions lors de très médiatisées Vegan Pride, mais aussi dans les salons, boutiques, restaurants branchés ou sur les sites Internet. Un engouement qui facilite au passage la vie des intolérants au lactose, dont presque

10 % des Français se réclament (très souvent à tort, selon les médecins). Plus facile à vivre au quotidien, le crudorisme, ou le fait de ne pas cuire ses aliments à plus de 45°C afin de conserver leurs qualités nutritionnelles, gagne lui aussi du terrain. Tout comme l'*alkaline eating*, qui consiste à manger des aliments selon leur PH ; la diète paléolithique, qui prône un retour à la mode alimentaire d'il y a 4 000 ans (bien que les historiens ne sachent pas précisément ce que mangeaient les hommes à cette époque !) ; le régime macrobiotique, qui s'appuie sur l'équilibre ying ou yang

Après Gwyneth Paltrow, Jennifer Aniston ou l'ancien président Bill Clinton, c'était au tour de Novak Djokovic de faire, il y a quelques mois, son « *coming out alimentaire* »...

des aliments ; le régime consistant à choisir ses aliments en fonction de son groupe sanguin, ou même carrément le jeûne.

RISQUES DE CARENCES

« Plus le régime est farfelu, plus il semble séduire, remarque Jean-Michel Lecerf, nutritionniste à l'Institut Pasteur de Lille, auteur du livre *À chacun son vrai poids* (Odile Jacob), qui en cite une longue liste. Rien de tout cela n'est fondé scientifiquement, évidemment. Il peut y avoir un effet placebo qui fait que les gens vont mieux parce qu'ils sont persuadés d'aller mieux. Mais cela s'arrête là. L'être humain est omnivore, il est fait pour manger de tout. Se priver de certains aliments n'a pas de sens. C'est se compliquer la vie pour rien », ajoute-t-il. D'autant que ces diètes ne sont pas si anodines que l'on croit. On pense bien sûr aux carences qu'elles risquent d'entraîner, et certains vont même jusqu'à parler de problèmes « psychiques ». Pour le spécialiste des troubles du comportement alimentaire Gérard Apfeldorfer, ces pratiques sont à rapprocher de l'orthorexie, cette obsession du manger sain qui a gagné du terrain ces dernières années. « Certains individus finissent par réfléchir à ce qu'ils vont manger plus de trois heures à l'avance. Ils diabolisent quelques aliments au point de les rendre responsables de tous leurs problèmes. Cela peut devenir un handicap social lourd, surtout que beaucoup cumulent les régimes en excluant »



“Manger autrement est une manière de dire : je suis différent et je m’assume. C’est caractéristique de la génération “moi, moi, moi”, qui cherche à tout prix à exister”

> les matières animales, les produits laitiers et le gluten. Ce qui ne laisse plus grand-chose à manger... »

CONVIVIALITÉ À LA FRANÇAISE

À une époque où l’on trouve du cheval dans ses lasagnes, le phénomène n’est pas si surprenant. « Il y a derrière ces régimes la volonté de reprendre le contrôle de sa nourriture. L’industrie agroalimentaire, en utilisant des circuits complexes, nous a coupé de l’origine de nos aliments, ce qui conduit à une certaine méfiance. Les scandales ont accru cette méfiance. On ne sait plus ce que l’on mange. C’est problématique, car savoir ce que l’on mange, c’est savoir qui on est », explique le directeur de recherche au CNRS et socio-anthropologue de l’alimentation Claude Fischler, qui a étudié la question dans son livre *Les Alimentations particulières* (Odile Jacob). « Manger autrement est une manière de s’affirmer en tant qu’individu,

de dire : je suis différent et je m’assume. C’est caractéristique de la génération “moi, moi, moi”, qui cherche à tout prix à exister », confirme Gérard Apfeldorfer. Ces adeptes du bio, du local, du sans OGM... et, bien sûr, les fans des régimes supposés amaigrissants envahissent les pages des magazines. Que va alors devenir la légendaire convivialité de nos repas à la française ? Mangera-t-on encore ensemble, ou finira-t-on par annoncer ses dietary

requirements (régimes alimentaires) à ses hôtes, comme les Américains, lorsqu’on est invité à dîner ? Claude Fischler se veut rassurant. « Ne pas manger la même chose que les autres à table reste très mal vu en France. Les personnes qui sont réellement contraintes par une allergie préfèrent d’ailleurs souvent décliner les invitations. Les autres évitent simplement de trop se servir ou prétextent un manque d’appétit. » En France, on se met à table et on mange de tout. Et visiblement ça nous réussit. Le Crédoc a ainsi prouvé que le modèle alimentaire français – trois repas structurés pris à des heures régulières et comportant plusieurs plats – contribue à limiter les risques d’obésité. Voilà les chantres des régimes en tout genre prévenus !

TEXTE : CLAIRE LEFEBVRE
ILLUSTRATIONS : PIERRE LA POLICE
POUR TGV MAGAZINE