

Pour maigrir : se remettre à cuisiner

Face au surpoids, on peut faire mieux que les régimes, les aliments interdits ou les recettes miracles : la cuisine, tout simplement... Une diététicienne témoigne.



La cuisine : un domaine à se réapproprié si l'on veut perdre quelques kilos. ©Dennis Murczak/openphoto.net

Il y a l'épidémie d'obésité. Mais aussi les diktats de la mode minceur et les incitations des magazines. Ou encore le surpoids qui gêne après une grossesse. Le diabète et les risques métaboliques, à l'âge mûr. Les enfants déjà trop gros. Ou les familles entières en surpoids. En face, il y a les recommandations scientifiques. Les campagnes des pouvoirs publics. Les injonctions rigou-

ristes ou les avalanches de conseils. Les messages contradictoires du marketing et des médias, les faux prophètes faiseurs de miracle... Dans une société qui vit plutôt "grassement", mais dans l'obsession du poids, chacun se retrouve face à ses kilos et aux problèmes qu'ils lui posent. Qu'est-ce qui manque pour qu'enfin "ça marche" et qu'on n'en parle plus ? « Trop d'info

tue l'info, observe la diététicienne Anne-Marie Adine. *Il est inefficace de renvoyer chez lui quelqu'un qui veut maigrir après avoir pointé sur un carnet de bord alimentaire un excès de tel ou tel aliment : graisses cachées par exemple. C'est à la fois plus compliqué et plus simple : nos patients manquent de pratique. Parce que la tradition culinaire familiale n'existe presque plus, ni la transmission mère-fille... Les gens ont besoin tout simplement d'apprendre à faire la cuisine.* »

Ils ne le vivent d'ailleurs pas forcément comme une corvée. Un peu partout, les ateliers de cuisine gastronomique ont du succès. L'invasion de la "world food" elle-même peut rendre

plus ouvert, curieux, inventif. Pour Anne-Marie Adine, le deuxième bureau d'un diététicien qui se respecte devrait donc être... sa cuisine ! Pour y enseigner par l'exemple, comment diviser par deux les quantités de gras et de sucre, cuisiner plus léger, utiliser les aromates et les épices plutôt que les sauces plombées.

Il y a du pain sur la planche. Outre le manque de pratique, l'alimentation fait trop souvent l'objet d'une vision manichéenne. On cherche les aliments à exclure, à trier les "bons" des "mauvais", alors qu'il faut apprendre à manger un peu de tout : des petits plats légers et bien préparés, en quantités raisonnables. Le bœuf carottes cuit sans gras, avec un peu de vin (dont l'alcool s'évapore à la cuisson au bout de 20 minutes) est plus recommandable qu'une entrecôte. Le "chinois" n'est pas à éviter si l'on sait privilégier le riz nature plutôt que cantonais. Et le cholestérol n'empêche pas de choisir le fromage que vous aimez (pas plus de 30 g par jour).

Tout est affaire de recette, de savoir-faire et d'équilibre. Anne-Marie Adine a fait pour ses patients un top des produits les plus légers et les plus goûteux. Leur fait expérimenter par la pratique les équivalences des aliments. Les habitués à ne pas sauter de repas. A préférer une "lunch box" (version high-tech de la gamelle) qu'ils préparent le matin aux menus parfois incertains des restaurants ou cantines sur le lieu de travail, ce qui est loin d'être toujours le cas ! A rompre enfin avec la monotonie : le régime biscottes + confiture tous les soirs ne fait pas maigrir !

Grâce aux produits simples et frais, mais aussi aux surgelés et aux conserves, une cuisine facile, rapide et inventive est possible. Encore faut-il se lancer. Pour maigrir, il faut se mettre aux fourneaux. Et avant, il faut commencer par réapprendre à faire ses courses ! A savoir lire les étiquettes... et à rentrer chez soi à pied !

■ Centre de recherche et d'information nutritionnelles (Cerin)
• www.cerin.org

En +

Adolescents : les risques du végétarisme

Cela peut être une tentation à l'adolescence : devenir végétarien, ne plus manger de viande, voire supprimer tous les aliments d'origine animale. Petit guide pour aider les parents à s'y retrouver.

Ils décident un beau matin de devenir végétarien. Par choix personnel. Par hygiène de vie, par souci de leur santé. Pour rester mince ou perdre du poids. Par engagement en faveur du bien-être animal et de l'environnement. Ou tout simplement parce que leurs parents sont déjà eux-mêmes végétariens... Combien sont-ils ? En France, on manque d'études sur la question. Mais en Suède, on sait que 5% des étudiants sont végétariens. En Grande-Bretagne, 8% des 11-18 ans ne mangent pas de produits animaux. A l'adolescence, la tentation du végétarisme existe.

Est-ce grave, docteur ? Tout dépend du degré de végétarisme. Certains se contentent d'exclure la viande rouge de leurs menus : plutôt bénin. D'autres suppriment la viande et le poisson, mais conservent les œufs et les produits laitiers : acceptable. Mais ceux qui refusent tous les produits animaux, y compris le lait et le miel prennent des risques.

Des carences multiples peuvent apparaître, d'abord sur les protéines. En associant céréales et légumineuses, on peut obtenir sa ration de protéines végétales, mais mieux vaut ne pas rejeter les œufs et les produits laitiers : leurs protéines, d'origine animale, sont de meilleure qualité nutritionnelle. Avec le végétarisme strict (sans aucun produit animal), on risque aussi de manquer de calcium : si on se prive des produits laitiers, il faudrait compenser avec des wagons de légumes, d'amandes, de noix ou de cresson ! On risque également de manquer de fer : il faudrait manger des tonnes de céréales et de légumes secs. De zinc : il faudrait s'abonner aux céréales complètes. De vitamine B12, etc. Tous ces minéraux et vitamines sont en plus grande quantité et plus disponibles dans les produits animaux. Conclusion : avec les produits laitiers et les œufs, avec un régime varié, riche en céréales, fruits et légumes et légumes secs, on limite singulièrement la casse. Le végétarisme pur et dur fait courir le risque de retard de croissance, avec un manque à gagner du côté des muscles et de la charpente osseuse. Soit le contraire de l'objectif santé ! Parfois même, la trop grande rigueur alimentaire est un indice d'anorexie masquée. Certaines études attirent l'attention sur la plus grande fréquence des troubles du comportement alimentaire chez les jeunes végétariens stricts. Aux parents d'être vigilants !

■ Centre de recherche et d'information nutritionnelles (Cerin)
• www.cerin.org

Les maîtres cuisiniers de France donnent l'exemple

Lutter contre la malbouffe

Association des maîtres cuisiniers de France organisée, depuis le jeudi 20 avril et jusqu'au 20 mai, une opération intitulée "Régaler les sens sans affoler la balance !", pour sensibiliser chacun aux bonnes habitudes alimentaires et prévenir l'obésité, qui touche de plus en plus de Français dès le plus jeune âge. Les 250 maîtres cuisiniers regroupés dans cette association s'engagent ainsi à proposer un ou plusieurs menus minceur à leurs hôtes, démontrant, calories à l'appui, que l'on peut manger "bon" et "bien" sans prendre de poids.

Durant cette opération, un grand jeu sur le thème de la minceur est également proposé à deux niveaux : un jeu sur la création

du meilleur menu minceur (rapport calories/gastronomie) est proposé au public avec, à la clé, un séjour de thalassothérapie à gagner. Pour ce faire, le menu devra être le plus gastronomique possible, avec 1 000 calories en tout et pour tout, comprenant entrée, plat, dessert, 100 g de pain et un verre de vin de 10 cl, gastronomie oblige !

De leur côté, les maîtres cuisiniers qui auront fait preuve de plus de créativité dans leurs menus (là aussi avec pas plus de 1 000 calories) seront également récompensés. Le jury, composé de deux médecins diététiciens, trois chefs et des personnalités issues du monde de la gastronomie, du sport et des médias, délibèrera fin mai pour remettre son

prix à l'auteur du meilleur menu grand public ainsi qu'au maître cuisinier le plus inventif. A l'occasion de cette délibération, aura lieu le lancement officiel du Guide des maîtres cuisiniers de France 2007 qui vient de paraître.

• Jeu ouvert jusqu'au 20 mai : description et règlement disponibles sur le site : www.maitrescuisiniersdefrance.com

En +

Les restaurants d'Ile-de-France participant à l'opération :

Le Grillardin, Gérard Besson, le Grand Véfour, l'Espadon (Ritz Paris), le First, le Meurice (Paris 1^{er}) ; Au Basco (Paris 3^e) ; Ecole supérieure de cuisine française Ferrandi, Relais Louis XIII, Jacques Cagna (Paris 6^e) ; les Olivades, la Ferme Saint-Simon, Ministère des Affaires étrangères, Hôtel Matignon (Paris 7^e) ; Palais de l'Elysée, le Bristol (Paris 8^e) ; Chez Clément, Hôtel Scribe (Paris 9^e) ; le Briefing (77 - Lognes) ; Formation restauration Tecomah (78 - Jouy-en-Josas) ; la Maison des bois (78 - Plaisir) ; le Camélia (78 - Bougival) ; la Toque blanche (78 - Les Mesnuls) ; le Tastevin (78 - Maisons-Laffitte) ; l'Aubergade (78 - Jouars-Pontchartrain) ; Au comte de Gascogne (92 - Boulogne-Billancourt) ; Auberge des Saints-Pères (93 - Aulnay-sous-Bois) ; Hostellerie du Nord (95 - Auvers-sur-Oise) ; restaurants Aéroport CDG ; Le Vieux Marché (95 - Roissy).