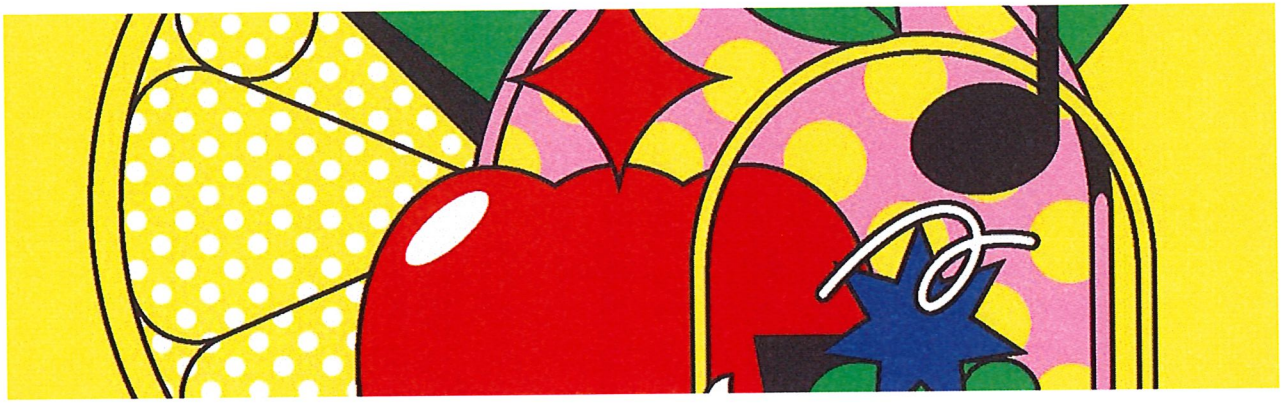
LesEchos.fr

Bien manger, cela s'apprend

Claude Vincent / Rédacteur en chef adjoint Les Echos Week-End | Le 11/10 à 12:39, mis à jour à 12:59



Bien manger, cela s'apprend ©Thomas Hedger pour Les Echos Week-end

Chercheur à l'Inra, professeur à AgroParisTech et inventeur de la gastronomie moléculaire, Hervé This a coordonné Le Grand Livre de notre alimentation qui fait le point sur ce qu'est le « bien manger ».

POURQUOI PUBLIER UN TEL LIVRE ?

Afin de donner la parole à des spécialistes de chaque domaine : nutrition, sécurité alimentaire, toxicologie, chimie... Quand on voit certaines émissions de télévision grand public qui mentent à tour de bras sur l'alimentation, on s'arrache les cheveux. Les marchands de cauchemars sont partout. Pourtant nous sommes la première génération dans l'histoire de l'humanité à ne pas avoir souffert de famine, nos aliments n'ont jamais été aussi réglementés, aussi sûrs et quoi qu'on en dise l'espérance de vie a augmenté avec le progrès e ne suis donc pas prêt à accepter qu'on me vende de la chemar et du mensonge.

RECEVEZ LES ECHOS WEEK-END GRATUITEMENT PENDANT 4 SEMAINES
J'en profite !

NT CES MARCHANDS DE HEMARS ?

ui faussent les faits par ignorance ou idéologie. Attention me excessif : un bien mangeant n'est pas un malade onné qui s'ignore. À cause d'eux, nos concitoyens ont peur de manger, au point qu'une maladie nouvelle est apparue, l'orthorexie.

QUELLE EST LA SOLUTION ?

Faire savoir des faits et partager la rationalité. Le siècle des Lumières ne fait en réalité que commencer. Je suis émerveillé par le courage

de Diderot et des autres, qui ont mêlé la pratique à la philosophie, ce qui était un scandale à l'époque, et combattu la tyrannie qui se fonde toujours sur le mensonge et l'obscurantisme.

LA« CHIMIE » N'A PAS BONNE PRESSE ET, DANS L'ALIMENTATION, ON RÉVÈRE AUJOURD'HUI LE PRODUIT NATUREL, ENTIER, À COMMENCER CHEZ LES CHEFS...

C'est une vieille histoire : pour les peureux, depuis toujours la chimie, c'est nauséabond, ça pue, ça pollue et ça empoisonne ! Quant au critique culinaire Curnonsky, il disait : les choses sont bonnes quand elles ont le goût de ce qu'elles sont ! C'est idiot : un poulet n'a pas le goût de poulet, mais de poulet rôti, et il y a de nombreuses façons de le rôtir... Un des graves problèmes de nos sociétés, c'est qu'elles souffrent « d'achimie ». Demandez autour de vous la différence entre un composé et une molécule et vous verrez. La chimie est introduite au collège au moment où beaucoup de jeunes, travaillés par les hormones, n'écoutent plus et ferment les écoutilles. Comment se prononcer et légiférer plus tard sur le glyphosate et les pesticides si on ne sait pas ce que c'est ? On en arrive à prendre des décisions collectives pourries. Moi, contribuable, je veux que mes impôts aillent à des réglementations bien faites. Et qui ne soient pas toujours du bâton, mais plutôt de l'enthousiasme...

OUI, MAIS IL Y A UN QUAND MÊME DÉBAT SUR LES PESTICIDES CHIMIQUES...

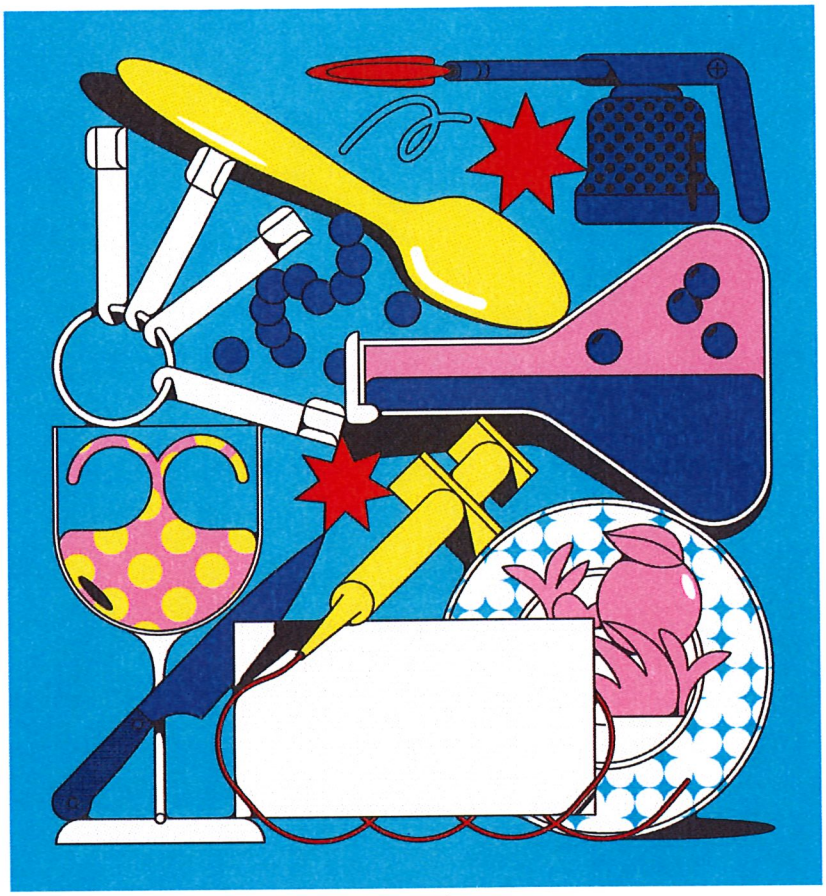
Le grand toxicologue Bruce Ames a montré que 99,99% des pesticides ingérés dans les aliments sont d'origine naturelle ! La pomme de terre produit ses propres pesticides, plus dangereux que ceux de synthèse. La girolle contient de l'amanitoïdine, le toxique de l'amanite phalloïde. En petites quantités, aucun problème ; mais si vous en mangez beaucoup, vous vous empoisonnez ! Les Français achètent bio pour manger sain... mais grillent la viande au barbecue pendant tout l'été, avalant ainsi des doses élevées de composés toxiques.

QUE FAUT-IL MANGER ALORS ?

Je préconise ce que recommande Gérard Pascal, l'ancien directeur tion à l'Inra : manger de tout, en quantités modérées et rcice modérément. C'est simple. D'ailleurs, on ne mange ents mais une alimentation. Le chocolat, c'est du gras et is si je me fais plaisir avec un carré ou deux, il n'y a pas

RECEVEZ
LES ECHOS
WEEK-END
GRATUITEMENT
PENDANT 4
SEMAINES

J'en profite !



©Thomas Hedger pour Les Echos Week-end

MANGER S'APPREND. MAIS QUI DOIT L'ENSEIGNER ? L'ÉCOLE, LES PARENTS, LA TÉLÉVISION, LES CHEFS...

La télévision, la preuve que c'est insuffisant ! L'outil n'est pas assez contrôlé pour énoncer des choses justes. Les chefs, malgré leur bonne volonté, je les vois moins comme enseignants que comme prescripteurs. C'est à l'école de le faire et très tôt. La cuisine y était enseignée avant, mais c'était trop coûteux et sexiste.

ENSEIGNER LA CUISINE À L'ÉCOLE ?

Les enfants sont attirés par la cuisine et il faut faire passer leur intérêt de l'entre à la tête, en discutant de « culture alimentaire », technique, de l'art, de la science, de l'histoire, de la de la littérature..., pour avoir des humains qui pensent et imaux qui mangent. Les ustensiles et les ingrédients oeufs, un saladier et un fouet - offrent un matériel qui invite à mille expériences passionnantes. Avec de formation pédagogique et des documents un bon eut le faire.

RECEVEZ LES ECHOS WEEK-END GRATUITEMENT PENDANT 4 SEMAINES

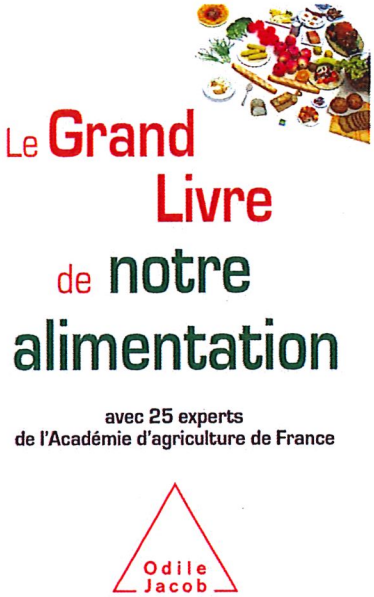
J'en profite !

QU'EN SONT LA GASTRONOMIE MOLÉCULAIRE ET LA CUISINE MOLÉCULAIRE, DONT VOUS ÊTES LE « PÈRE » ?

Il y a aujourd'hui 34 laboratoires dans le monde qui font de la gastronomie moléculaire, cette science (physique, chimie...) qui explore la cuisine. Désormais, les chefs du monde entier utilisent les propositions techniques qui en sont dérivées, ce que j'avais nommé à l'époque cuisine moléculaire. Aujourd'hui, l'oeuf « parfait », les siphons, la sphérification, les basses températures, les alginates et l'agar-agar sont partout... même chez les particuliers. Les chefs ont bien compris l'intérêt de la cuisson à basse température : un rôti d'un kilo sort à 700 g seulement d'un four traditionnel, mais à 950 g s'il est cuit ainsi, et en plus la viande est plus tendre ! Donc, en réalité, j'ai gagné. Mais mon actualité, aujourd'hui, c'est la cuisine « note à note »...

LA CUISINE « NOTE À NOTE » ? C'EST QUOI ?

La prochaine grande tendance mondiale ! Il y a un siècle, on a su analyser le son en ondes pures et séparer les aliments en composés purs. Pour la musique, cela a donné les sons de synthèse, qu'on peut produire aujourd'hui avec des appareils à moins de 20 euros. Pour la cuisine, c'est le note à note. On construit une consistance, une forme, une couleur, des goûts non pour refaire une carotte mais quelque chose qu'on n'a jamais mangé, qu'on ne trouve nulle part ailleurs. La cuisine note à note, c'est de la « cuisine de synthèse ».



UN PUR EXERCICE DE STYLE ? QUEL INTÉRÊT ?

Bien sûr, il y a la possibilité de faire un art culinaire nouveau, mais il y a bien plus. Je vous rappelle qu'il faudra nourrir 10 milliards d'humains en 2050, contre 7 milliards aujourd'hui. Vous faites comment, vous ? Une partie de la solution, c'est la lutte contre les gaspillages, et c'est un objectif de la cuisine note à note. Vous savez qu'une tomate c'est 95% d'eau et donc qu'un camion qui porte 10 tonnes de tomates trimbale 9,5 tonnes de flotte ? C'est idiot, pas continuer comme ça. L'idée est de fractionner les unes à la ferme et de ne transporter que des fractions lles on fait ensuite des plats. Vous économisez du carburant, vous recyclez l'eau sur place, vous stabilisez s denrées et vous enrichissez les agriculteurs. Ils sont s de notre sécurité alimentaire et de l'environnement, il ne faut pas les appauvrir.

RECEVEZ LES ECHOS WEEK-END GRATUITEMENT PENDANT 4 SEMAINES
J'en profite !

C'EST ENCORE CONFIDENTIEL...

Détrompez-vous ! À Singapour, la plus grande école de cuisine vient de lancer un cours de cuisine note à note et l'Etat a lancé le programme national Sustainable Food Without Waste, avec les ministères de la Défense, de l'Education nationale et de la Santé. À

l'invitation des ambassades de France, je vais dans les pays les uns après les autres pour présenter ces idées aux cuisiniers, au public, à l'industrie. Un jeune Français a même créé une start-up, Iquemusu, l'anagramme de musique, qui propose un coffret de composés purs, de notes gustatives. Il est,par exemple, utilisé à Varsovie par le chef Andrea Camastra qui a une étoile Michelin dans son restaurant note à note, *Senses...*

VOTRE BUT, EN FAIT ?

Si Carême, qui a bouleversé la gastronomie il y a deux siècles, revenait aujourd'hui et trouvait la cuisine de son époque, il dirait *« Qu'avez-vous fait ? vous êtes des fainéants ! »*. Il faut avancer. Ce que je veux c'est que hommes, femmes, enfants, vieillards soient contents de s'attabler pour bien manger, échanger, parler... Sans avoir peur. Les Lumières, je vous dis !

Le Grand Livre de notre alimentation, avec 25 experts de l'Académie d'agriculture de France, Odile Jacob.

@VINCENTClaude2

PUBLICITÉ

À NE PAS MANQUER

INSCRIVEZ-VOUS
Newsletter Week-end

Votre email... OK

RECEVEZ
LES ECHOS
WEEK-END
GRATUITEMENT
PENDANT 4
SEMAINES

J'en profite !