



FRUITS ET LÉGUMES, LES NOUVEAUX ROIS DE LA CUISINE ?

LES CAHIERS DES RENCONTRES
FRANÇOIS RABELAIS
2021



VILLA
RABELAIS

MAISON DES CULTURES GASTRONOMIQUES

116 boulevard Béranger • 37000 Tours
02 47 05 90 30
contact@iehca.eu
www.iehca.eu

**Les Rencontres François Rabelais sont un événement labellisé
"Manifestation de culture humaniste" dans le cadre du Plan
National de Formation du Ministère de l'Éducation nationale.**

Direction de rédaction : Francis Chevrier, directeur de l'Institut
européen d'histoire et des cultures de l'alimentation, et Kilien
Stengel, coordinateur des Rencontres François Rabelais

A contribué à ce numéro Laurent Geneix, journaliste

*Toute reproduction ou représentation intégrale ou partielle, par quelque procédé que ce soit, des
pages ou images publiées dans la présente publication, faite sans l'autorisation écrite de l'éditeur
est illicite et constitue une contrefaçon (loi du 11 mars 1957, art.40 & 41 et code pénal art.425).*

SOMMAIRE

Les fruits et légumes sont-ils toujours les parents pauvres des restaurants ?	6
La région Centre-Val de Loire, Jardin de la France et gastronomie.	8
Les modes de conservation.....	10
Une jeunesse de plus en plus tentée par le “moins de viande”.....	12
Et hors d’Europe, comment ça se passe ?	14
Pratiques et discours diététiques de Galien au Programme National Nutrition Santé.....	16
Plus de fruits et de légumes dans notre assiette, est-ce vraiment meilleur pour la planète ?	19
Algues, les végétaux de la mer.	21

ÉDITO

Les Rencontres François Rabelais, qui se tiennent chaque année depuis 17 ans, sont au cœur du dispositif de notre « université ouverte des sciences gastronomiques », à savoir toute une programmation d'évènements organisés par l'Institut Européen d'Histoire et des Cultures de l'Alimentation (IEHCA) et l'université de Tours, qui visent à mieux faire connaître au grand public les travaux et les réflexions des universitaires sur l'alimentation humaine, la cuisine et la gastronomie.

Avec le thème « Fruits et légumes, les nouveaux rois de la cuisine ? », nous avons voulu mettre l'accent sur l'importance prise, ces dernières années, par un vaste mouvement se déclinant sous plusieurs formes mais visant, in fine, à réduire notre alimentation carnée au profit du végétal.

Les raisons en sont multiples. Les philosophes, depuis Pythagore, ont pensé le végétarisme notamment pour des questions éthiques en regard de l'animal. La diététique s'est également emparée du sujet et on ne compte plus aujourd'hui, comme hier, les régimes où les légumes et les fruits sont mis à l'honneur afin de favoriser la santé. Enfin, plus récemment ont surgi des considérations liées à la protection de l'environnement, la surconsommation de viande à l'échelle de l'humanité d'aujourd'hui étant susceptible d'avoir des conséquences néfastes pour notre planète.

Notre jeunesse est particulièrement concernée par ce mouvement qui ne peut donc que résonner fortement entre les murs de notre université. La bonne alimentation de nos étudiants est pour nous une préoccupation majeure et nous ne pouvons qu'encourager la réflexion sur ces sujets.

Enfin, nous sommes au cœur d'une région appelée dès l'époque de Rabelais « le jardin de la France ». La culture des fruits, des légumes et de la vigne a toujours excellé dans le doux Val-de-Loire. C'est une spécificité de notre patrimoine, de notre image et ce doit être un atout pour demain !

Je souhaite pour terminer saluer ici la VILLA RABELAIS qui a ouvert ses portes au public en 2021. Il s'agit d'un lieu absolument unique en France pour la diffusion de la culture scientifique et technique sur les questions alimentaires. Ce doit être un espace de réflexions, d'échanges, de formations et de débats au service de toutes celles et ceux qui s'intéressent à la gastronomie considérée par le Parlement Européen dans une fameuse résolution de 2014 comme « l'une des manifestations culturelles les plus importantes de l'être humain ».

Arnaud Giacometti

Président de l'université de Tours

LES FRUITS ET LÉGUMES SONT-ILS TOUJOURS LES PARENTS PAUVRES DES RESTAURANTS ?

Le début de l'engouement pour les fruits et les légumes peut être daté au XVII^e siècle, même s'ils sont longtemps restés au second plan. Ce sont, pendant longtemps, avant tout des accompagnements de l'élément principal des plats que sont les viandes et les poissons. Les restaurateurs créent un lien unique entre les producteurs et les citoyens, ce qui, pour le maraîchage, contribue à la préservation des paysages et de modes vie locaux particuliers.

MODÉRATION

• Franck PINAY-RABAROUST, *réducteur en chef, Atabula*

INTERVENANTS

- René MATHIEU, chef cuisinier, *La distillerie, Château de Bourglinster, Junglinster, Luxembourg*
- Vincent SIMON, chef cuisinier, *Vincent Cuisinier de campagne, Ingrandes-de-Touraine*
- Alcyone WEMAERE, *professeure associée, Sciences Po, Lyon*
- Frédéric ZANCANARO, *maître de conférences en sociologie, université Jean-Jaurès, Toulouse*

PART DES LÉGUMES DANS LES ÉTOILÉS

Au début des années 1970, il n'existait aucune rubrique « légumes » dans les menus, contre 20% des rubriques dans les années 2010. 70 % des appellations de plats comprennent désormais des légumes dans leur intitulé. Récemment encore, il n'y avait pas de chambre froide pour les légumes dans les grands restaurants, ils étaient négligés à tel point que même dans de bonnes tables, on a longtemps servi des légumes surgelés.

De plus en plus à notre époque, le légume n'est plus une garniture, il peut être au milieu de l'assiette, le départ d'un plat, et on voit après si on met un peu de viande ou pas. Un nouveau monde s'ouvre. Certains restaurants tentent même désormais une carte 100% végétarienne. Une cheffe végane a récemment reçu une étoile Michelin.

Il y a quand même une grande résistance à ce changement. A Londres par exemple, certains grands chefs ont du mal à abandonner la viande. Même si les étoilés représentent une minorité des restaurants en France, ils ont une

influence à terme et le fait que les végétaux aient de plus en plus de place est donc un signe considéré comme encourageant par leurs promoteurs.

RAPPEL DES GRANDES FAMILLES DE MANGEURS

Les végétariens mangent uniquement des protéines végétales et des produits laitiers, mais certains sont pesco-végétariens (ils mangent un peu de poisson), pollo-végétariens (poulet) et ovo-végétariens (ils mangent des œufs).

Les végétaliens ne mangent aucune protéine animale, œufs et produits laitiers compris.

Les végétariens suivent un mode de vie qui va au-delà de l'alimentation, toute exploitation animale est proscrite (pas de miel, de transport animal et pas de cuir par exemple).

Les flexitariens mangent principalement des végétaux et féculents, mais s'octroient un peu de viande de temps en temps, souvent de qualité et/ou pour une occasion particulière. La consommation de viande n'est pas quotidienne, ni systématique.

LE DÉFI DE SUBLIMER LES LÉGUMES

Même si découper une côte de bœuf est une compétence particulière, savoir appréhender certains légumes comme le céleri rave ou valoriser une carotte est beaucoup plus compliqué.

C'est dans le légume que le cuisinier va faire le plus grand don de soi, les possibilités sont énormes. Il existe une cinquantaine de techniques pour préparer les légumes, même si on en utilise cinq ou six la plupart du temps. La préparation des légumes est plus chronophage que beaucoup de plats carnés (de trois à quatre fois), donc c'est surtout dans les restaurants étoilés qu'on a des chances de trouver de nombreux plats végétaux un peu élaborés.

En tout état de cause, l'amour du légume doit venir des citoyens, de ses pratiques chez lui. Sinon ils n'iront pas forcément vers les légumes lorsqu'ils iront au restaurant.

LA SAISONNALITÉ

Il y a une variabilité sensible des goûts selon les saisons, phénomène

que l'on retrouve beaucoup moins dans les viandes. Il y a des végétaux très différents selon le moment de l'année, donc il existe la nécessité d'une adaptation des cuisiniers au moment de l'année.

Tout commence avec le plaisir du travail du végétal. Sublimier un légume c'est surprendre le mangeur qui ne s'attend pas à (re)découvrir le légume comme ça. Cela nécessite beaucoup de créativité et de talent, mais aussi de la sensibilité. On va préparer le légume différemment selon son aspect, son odeur, sa fraîcheur.

UN UNIVERS COMPLEXE QUI RESTE ENCORE À DÉCOUVRIR

Certains chefs travaillent avec des maraîchers pour remettre des légumes oubliés au goût du jour, pour avoir leur propre production contrôlée et très fraîche (on rappelle que plus le temps entre la cueillette et la cuisson est court, plus le produit est savoureux et plus il conserve ses propriétés).

Ce qui est intéressant, c'est l'influence des restaurants sur les particuliers : si vous (re)découvrez un légume lors d'un repas au restaurant, la prochaine fois que vous le verrez au marché vous aurez peut-être envie de l'acheter pour en refaire à votre manière chez vous. Ainsi, grâce à ce ruissellement, le travail du maraîcher est valorisé et récompensé et cela peut contribuer à augmenter la production.

De nombreuses espèces réapparaissent et la biodiversité intéresse de plus en plus de monde. L'offre crée alors la demande : si au lieu de voir 3 ou 4 espèces de pommes chez le maraîcher on en voit 7 ou 8, on va vouloir essayer des choses nouvelles et même les réclamer.

LE LÉGUME COMME POINT DE DÉPART

De plus en plus de chefs démarrent d'un légume pour imaginer et développer leur plat, puis le nommer. La viande est soit reléguée au

second plan, soit carrément écartée car jugée superflue par rapport au travail effectué avec un légume, une céréale ou un féculent et des herbes par exemple.

Dans quelques plats traditionnels et notamment des plats mijotés, le légume apporte quelque chose d'essentiel, qui fait partie intégrante de la recette jusqu'au nom de celle-ci, comme le bœuf-carottes ou la saucisse au chou par exemple.

Partant du principe que seulement 2% des Français sont végétariens, les restaurants végétariens ne pourraient pas tenir (même si 68 % pensent qu'on mange «trop de viande»). Si beaucoup se développent et fonctionnent bien, c'est parce que leur cuisine est de qualité et que le fait qu'il n'y ait pas de viande est secondaire et pas forcément mis en avant dans la communication. Un gourmet est avant tout une personne qui aime manger de bonnes choses, pas forcément à tout prix de la viande ou à tout prix des légumes.

Néanmoins, aujourd'hui, la plupart des gens savent très bien que manger des protéines carnées midi et soir, sept jours sur sept, n'est bon ni pour la santé, ni pour la planète, donc il y a une tendance générale et inéluctable vers plus de végétaux et moins de viande, même chez les gens qui adorent la viande.

Le légume ne doit pas être bon marché : le travail du maraîcher artisanal, encore plus s'il est bio, n'est pas moins long ou complexe que celui d'un éleveur de bétail. Rien ne justifie vraiment que l'écart de prix entre la viande et les légumes soit aussi important. Même si les choses commencent à évoluer, il reste beaucoup de chemin à parcourir pour faire accepter que des légumes et des fruits de qualité puissent être plus chers.

Une attention plus importante portée à la santé : peu de gras, de sucre, beaucoup de fibres et de vitamines. L'embonpoint a été une valeur à une époque où la pauvreté dominait la société. A l'inverse, dans une

société d'abondance comme celle du monde occidental depuis les années 1980, c'est la minceur qui est valorisée, pour montrer sa capacité à la retenue.

LA FRANCE

La production de végétaux est variée et de grande qualité en France, c'est un atout immense pour développer la place des végétaux dans la restauration et dans la cuisine des particuliers.

Culturellement la cuisine française a depuis longtemps intégré la viande dans son schéma de repas (entrée, plat carné avec légumes, dessert). Malgré tout, ce modèle peut évoluer grâce à des prises de conscience, mais il lui faut du temps. Certaines routines dans la composition des repas, à la maison d'abord, commencent à être déconstruites.

Même si au départ il y a eu d'abord des restaurants végétariens à Paris, on trouve aujourd'hui de plus en plus de restaurants de ce type en province et dans des villes de plus en plus petites.

Exemple intéressant de Lyon, capitale d'une gastronomie très carnée, où certains chefs végétariens n'hésitent pourtant pas à s'installer car justement, c'est la capitale de la gastronomie en France donc c'est bien là qu'il faut faire évoluer les choses. On note au passage que certains restaurants ne mettent pas du tout en avant cet aspect de leur cuisine, mais qu'on le découvre simplement en consultant la carte juste avant d'y entrer ou une fois installé.

Aujourd'hui dans les guides spécialisés on recense environ 1000 restaurants végétariens reconnus comme tels dans 46 pays.



Pour accéder à la vidéo, scannez ce code !

LA RÉGION CENTRE-VAL DE LOIRE, JARDIN DE LA FRANCE ET GASTRONOMIE.

Historiquement labellisé « Jardin de la France », le Val de Loire continue de jouir de cette image, et pour de bonnes raisons : sa production de légumes et de fruits, mais aussi de céréales et autres produits végétaux, demeure très importante. Plus récemment, le classement d'une partie de ses paysages par l'Unesco, puis l'attribution à la Touraine du label « Cité Internationale de la Gastronomie » (directement lié à la valorisation d'un autre classement Unesco, celui du « Repas gastronomique des Français ») et enfin la grande réussite de La Loire à Vélo font de cette région avec des paysages souvent marqués par la production végétale (vignobles, vergers, plaines céréalières) une locomotive patrimoniale, touristique et culturelle, où une alimentation qui cherche toujours plus à être saine et de qualité joue un rôle crucial.

MODÉRATION

- Sylvie SERVAIN, *professeure des universités, École de la Nature et du Paysage, Institut National des Sciences Appliquées Centre Val de Loire, Blois.*

INTERVENANTS

- Philippe DESBROSSES, *président, Intelligence Verte et centre de formation de la Ferme de Sainte Marthe, Millançay*
- Hubert GIBLET, *directeur communication de l'Office de Tourisme Azay-Chinon Val de Loire, fondateur du festival des Automnales de la Gastronomie et de l'association Val de Loire Terres de Gastronomie*
- Christophe HAY, *chef cuisinier Ambassadeur de la région Centre-Val de Loire, la Maison d'à Côté, Montlivault*
- Alice WANNERROY, *adjointe au maire de Tours déléguée à la transition agro-écologique, à l'alimentation et à l'agriculture urbaine, Ville de Tours*

IDENTITÉ ET DÉMARCHE QUALITÉ

Le maraîchage, les coteaux viticoles et l'arboriculture, éléments marqueurs des paysages du Val de Loire, en forgent une partie de son identité. Le consommer local est donc simplifié ici pour un certain nombre de produits et cela fait partie intégrante d'une démarche de qualité globale, portée par de nombreux acteurs régionaux.

L'une des grandes caractéristiques du Val de Loire est un paysage souvent structuré par les productions végétales, donc le classement Unesco est plus ou moins directement lié à la notion de « Jardin de la France ».

En résumé, l'alimentation en Val de Loire constitue une sorte d'écosystème très riche et assez bien organisé. Pour le rendre attractif et améliorer son image, il ne faut pas être trop modeste et mettre beaucoup plus en valeur les qualités du territoire, sans

se comparer avec d'autres régions soi-disant plus réputées. Pour renforcer les caractéristiques de cette identité régionale, il manque vraisemblablement encore de synergie entre les différents aspects : tourisme, patrimoine, conservation d'espèces anciennes & gastronomie. Tout est là, mais c'est une mise en lumière plus coordonnée et structurée qui semble manquer.

Il est notable que la part de l'agriculture biologique est de plus en plus importante. Il est également intéressant de noter que dans les grandes productions céréalières de la Beauce, il existe une évolution notable vers moins de produits phytosanitaires et un respect croissant des sols, de la gestion de l'eau et de l'environnement.

DES INSTITUTIONS UNIQUES

Il existe en région un Conservatoire de variétés anciennes (la Ferme de

Sainte-Marthe). Il s'agit d'une structure unique en son genre, qui est une ferme école et sera bientôt une « université paysanne »; depuis 1974, elle « collectionne » des milliers de graines reproductibles biologiques traditionnelles et ancestrales (environ 1800 espèces au total) et les diffuse pour répandre au maximum des saveurs de qualité et contribuer à protéger la biodiversité. « Mille variétés anciennes » est une démarche unique en France. Au-delà de la protection et de la conservation, ce conservatoire enseigne au plus grand nombre comment être autonome pour faire reproduire ses graines.

Dans un autre registre, on peut citer l'URGC (Union pour les Ressources Génétiques du Centre-Val de Loire), une institution régionale dont le rôle est la défense et la valorisation de variétés anciennes, la « préservation des trésors vivants ». Un inventaire

des végétaux de la région est en cours, avec déjà environ 45 variétés de légumes et environ 400 variétés fruitières, plus une douzaine de cépages rares.

Plus récemment le label régional C du Centre crée une grande dynamique régionale autour de la qualité de ses produits, notamment végétaux, en identifiant ceux-ci de manière très claire sur les emballages.

TOURISME : UN LEVIER POUR VALORISER LA GASTRONOMIE

Même si l'œnotourisme du Val de Loire est de qualité et progresse d'année en année, il reste beaucoup à construire dans le domaine de la gastronomie et du tourisme afférent. Les restaurants sont la partie émergée de l'iceberg. Le potentiel est très important. Des produits végétaux, souvent très saisonnalisés, peuvent être des marqueurs, mais aussi la base de parcours touristiques du Val de Loire : truffe, safran, champignons de cave... Le rayonnement de la Loire à Vélo qui ne cesse de croître en France comme à l'international est une porte ouverte pour que des dizaines de milliers de personnes chaque année sillonnent les paysages et aillent simplement à la rencontre des producteurs, à proximité du parcours cycliste.

Le restaurant est souvent trop réducteur dans l'identité gastronomique d'une région pour le touriste qui passe : il faut absolument aussi visiter une exploitation, découvrir la transformation de certains produits, un marché...

Il y a désormais des jardins potagers et des événements récurrents ou

ponctuels autour de la gastronomie dans plusieurs châteaux de la Loire (Chambord, Villandry...), certains basés exclusivement sur la valorisation de végétaux comme le Festival de la Tomate à La Bourdaisière à Montlouis-sur-Loire ou la Fête de la Citrouille au Château du Rivau pour ne citer que deux exemples. La création de circuits gastronomiques pourrait être une piste, mais les producteurs ne sont pas des tour-opérateurs, ne parlent pas forcément de langues étrangères, c'est aux professionnels du tourisme et aux élus concernés de construire ce genre de projets.

Malgré tout, la valorisation de la qualité de la cuisine régionale est un enjeu complexe, car malgré des produits de qualité produits sur le territoire et une forte attractivité touristique, il subsiste un déficit d'image en termes de gastronomie.

Par exemple, on reproche souvent à la Touraine de ne pas avoir de plat emblématique comme la choucroute ou le cassoulet. Pourtant, même si ce ne sont pas des plats en tant que tels, les fruits, les légumes et les vins de qualité sont des choses que tout le monde consomme presque quotidiennement (contrairement au cassoulet et à la choucroute !), donc en tant que Jardin de la France, le Val de Loire a un atout différent, mais tout aussi important.

UNE DÉMARCHE ANCESTRALE ET DURABLE

La richesse des produits a toujours été entretenue et continue à l'être. Il existe une défense des terres maraîchères, une protection des paysages

viticoles, notamment contre l'urbanisation et la bétonisation, qui se démarquent et font partie de l'identité de la région.

L'image souvent véhiculée est celle d'une région où l'on cultive tout ce dont on a besoin, avec une relation avec des maraîchers (notamment sur les marchés). Et quand la saison d'un produit est terminée, il n'y en a plus, alors que dans beaucoup de grandes villes - en premier lieu Paris - on trouve de tout toute l'année.

Cela n'est à la base sans doute pas très spectaculaire, mais à la longue cette démarche globale commence sans doute à porter ses fruits. Il s'agit d'une offre gastronomique par le produit, qui dépasse la simple dégustation mais apporte une dimension paysagère, patrimoniale, sociale et économique.



Pour accéder à la vidéo, scannez ce code !

LES MODES DE CONSERVATION.

Qu'ils soient sauvages à l'origine ou qu'ils soient désormais cultivés, la conservation des légumes et des fruits a toujours été une préoccupation des hommes depuis la Préhistoire. On a toujours cherché à protéger nos ressources afin d'avoir à manger tout au long de l'année, y compris pour les périodes où la chasse et la récolte ne se passent pas aussi bien que prévu. Aujourd'hui, Un tiers des aliments que nous mangeons sont fermentés, mais nous l'ignorons la plupart du temps. Le principe de base de la conservation consiste à modifier l'aliment et/ou son milieu, afin de stopper le processus naturel de décomposition. Les techniques pour y parvenir ont évolué au cours des siècles et sont aujourd'hui très nombreuses. Au-delà de son aspect pratique, cette technique constitue un aspect de l'alimentation plus ou moins important selon les cultures.

MODÉRATION

- Marie-Claire Frédéric, *auteure*

INTERVENANTS

- Loïc BIENASSIS, *historien, IEHCA*
- Luna KYUNG, *consultante culinaire, Paris*
- Julie MAENHOUT, *directrice, Les Jarres Crues, Bordeaux*

ON PEUT DÉFINIR HUIT MODES PRINCIPAUX DE CONSERVATION DES ALIMENTS :

- 1 • Par la chaleur**
(pasteurisation, stérilisation, appertisation)
- 2 • Par le froid**
(surgélation, congélation, réfrigération)
- 3 • Modification de l'atmosphère** (sous-vide)
- 4 • Élimination de l'eau**
(déshydratation, séchage, lyophilisation, salage, confisage, saumurage, fumage)
- 5 • Acidification/fermentation** (alcool, vinaigre...)
- 6 • Ionisation**
(traitement par des rayons pour éliminer les micro-organismes)
- 7 • Faisandage**, même si ce procédé est un peu à part
- 8 • Le sucre** (fruits confits, pâtes de fruit, confitures).

La canne à sucre est arrivée en Occident au XIII^e siècle, la science de la conservation par le sucre a été lancée vers le X^e siècle en Mésopotamie (Irak actuel).

Même si le miel est le plus souvent utilisé pour ses qualités gustatives, il peut servir de conservateur, notamment avec la technique de l'osmose qui consiste à remplacer l'eau de certains fruits par du miel liquide. Une technique assez répandue dans l'Antiquité, principalement chez les Romains. Historiquement, l'élimination de l'eau semble avoir été le premier procédé de conservation. Vers 5000 AVJC, une momie retrouvée dans un glacier en Autriche contenait de la viande séchée dans l'estomac (et céréales), donc il y avait déjà des procédés de conservation.

LES DIFFÉRENTES FONCTIONS DE LA CONSERVATION

Conserver sert d'abord à manger plus tard, mais cela peut rendre certains végétaux comestibles ou meilleurs pour l'organisme.

Le séchage par exemple renvoie au travail des herboristes et par conséquent à la santé des êtres humains.

On s'interroge sur le fait que certaines méthodes seraient meilleures pour la santé. Par exemple, le séchage apporte beaucoup de fibres avec peu de volume. Par ailleurs, les «mauvaises bactéries» ne survivent pas sans oxygène, alors que les bonnes, si ! La fermentation en aérobie est ainsi une sorte de sélection naturelle, bonne pour l'organisme. Attention à ne pas confondre fermentation et fixation par du vinaigre : le vinaigre étant antiseptique, les bonnes et les mauvaises bactéries sont toutes détruites sans distinction !

Pour conserver le maximum de micro-organismes vivants et booster le microbiote, il faut consommer les aliments fermentés jusqu'à un mois après la fabrication. Cela étant, certains micro-organismes commencent à décliner.

La conservation peut être à l'origine de certaines recettes. Le lait par exemple peut être d'une certaine manière conservé par la fabrication du fromage. Même si on voit d'abord les fromages comme des recettes, ils n'en demeurent pas moins des modes de conservation du lait, produit très périssable. Le jambon fumé peut aussi apparaître comme une variante de jambon parmi d'autres, alors qu'au départ cela a été inventé dans un but de conservation.

Certaines recettes basées sur la fermentation sont de véritables institutions nationales, comme le kimchi en Corée, à

tel point qu'il existe certains frigos qui séparent le kimchi du reste du frigo (notamment pour éviter la propagation de l'odeur) !

LE CHANGEMENT DE RÔLE DE LA CONSERVATION

Principe de base de la conservation : prévoir des réserves pour la «mauvaise saison», c'est-à-dire les périodes où il est plus difficile d'obtenir de la nourriture fraîche. Depuis les années 1950/60, dans les pays dits «occidentaux», il suffit d'aller au supermarché pour avoir des provisions variées toute l'année. Cette forme d'abondance, qui est aujourd'hui très répandue dans le Monde, a mis un coup de frein à cette spécificité culturelle et gustative de l'alimentation.

La conservation est aussi une manière de «prolonger les saisons». Par exemple en Corée, le printemps est le moment de la cueillette, beaucoup de personnes vont cueillir des jeunes pousses dans la montagne. Il y a aussi une tradition autour du chou où des familles se rassemblent pendant plusieurs jours pour préparer des conserves de chou qui serviront pendant de longs mois, bien après la saison de récolte du chou. C'est une tradition identitaire et conviviale forte. On retrouve une tradition similaire dans certains pays de l'est et aussi en Alsace, une occasion de rassemblements communautaires et de fêtes, lors de la mise en conserve de la choucroute.

UN PROCÉDÉ QUI REBUTE CERTAINS CONSOMMATEURS

La fermentation (comme certaines déshydratations) peut repousser des personnes non habituées à certaines recettes, mais une fois que nos papilles acceptent d'entrer dans ces univers, on adhère souvent de manière totale à cette expérience gustative forte.

Le goût du légume fermenté provient de l'acide lactique, alors que le goût du légume frais auquel on ajoute du vinaigre juste avant dégustation provient de l'acide acétique, ce qui est très différent. Cette nuance importante a façonné le goût de certaines

spécialités de pays de l'est notamment, comme le bortsch.

De nombreux exemples de condiments accompagnant des plats font partie intégrante de la palette gustative de certaines cuisines : ainsi les chutneys et achars indiens proposés dans des coupelles en complément d'un curry sont essentiels, mais sont parfois laissés de côté par les néophytes.

Les véritables pickles et cornichons sont faits sans vinaigre ! Les légumes peuvent avoir un goût de «terre», provenant du «vieillessement» lié à la fermentation sans vinaigre. Cela doit faire partie de l'éducation au goût, car certains procédés de fermentation donnent une autre dimension à chaque végétal. Il faut préparer les gens, et notamment les enfants, à découvrir plein de nouvelles saveurs, parfois inattendues.

RETOUR À DES TECHNIQUES ANCESTRALES

Il y a un engouement récent pour certains modes de conservation pour différentes raisons. Tout d'abord il existe une forme de rejet grandissant de la nourriture industrielle et des aliments transformés et a contrario une recherche de goûts plus authentiques et simples (et souvent sans passage par la cuisson, afin de garder certaines valeurs nutritives et certains micro-organismes bien vivants : les bactéries, mais aussi leur alimentation), et aussi une envie de convivialité autour de l'alimentation sous toute ses formes (pas uniquement la commensalité, mais également la récolte et la préparation).

Un retour à certains rituels est plébiscité et passer plus de temps à réfléchir à ce que l'on mange et à le trouver et le fabriquer est une tendance notable dans de nombreux pays industrialisés qui ont un peu perdu certaines pratiques. L'entrée au patrimoine immatériel de certaines cultures culinaires joue sans doute un rôle aussi et on peut également parler d'un certain patrimoine matériel avec des objets dédiés comme les jarres de fermentation que l'on peut retrouver lors de fouilles archéologiques.

Le coût de l'énergie peut par ailleurs

jouer un rôle dans l'aspect économique et écologique de ces pratiques. Tous ces éléments constituent des attraits en phase avec de nombreuses préoccupations de notre époque.

UN PROCÉDÉ D'AVENIR ?

La découverte des microbiotes constitue une révolution scientifique globale qui n'a pas fini de se répercuter dans l'alimentation. La fermentation est le mode de conservation qui semble le plus à même de valoriser les micro-organismes. Même si la tendance aux aliments fermentés demeure encore une niche, ça se répand. Par exemple le kéfir et le kombucha sont à la mode.

Il faut toujours privilégier des légumes bio car les pesticides peuvent être des antibactériens et des antifongiques, ce qui peut modifier les réactions chimiques et altérer le goût de la conserve. Il faut également que les légumes soient le plus frais possible (idéalement moins de 24h entre la cueillette et la transformation, d'où l'intérêt d'avoir son propre potager, sinon le nombre de micro-organismes diminue) et aient poussé dans la terre (ce qui est en théorie garanti par le label bio). Dans une certaine mesure, la fermentation peut éliminer des pesticides et réhausser la «vivacité» des végétaux.

La fermentation n'est néanmoins pas une méthode anti-gaspillage car pour les légumes oubliés au fond du frigo, il vaut mieux utiliser d'autres techniques comme la cuisson par exemple. La fermentation de légumes frais est une technique qui peut intéresser les maraîchers qui ont des pics de récolte dépassant les possibilités de diffusion de leurs produits. On peut ainsi les garder plus longtemps en les gardant «vivants».



Pour accéder à la vidéo, scannez ce code !

UNE JEUNESSE DE PLUS EN PLUS TENTÉE PAR LE “MOINS DE VIANDE”.

Même si on manque de données précises, la proportion d'étudiants végétariens ou vegans en France est beaucoup plus importante que chez les adultes (entre 10 et 20 % contre 3 %). Malgré cet écart très sensible qui laisse penser que le renouvellement de la population va vers beaucoup de moins de viande à l'avenir (à condition bien entendu que cette tendance soit irréversible), certains produits carnés restent très tendance chez les jeunes et très accessibles (hamburgers, tacos, kebabs, notamment) et, par conséquent à l'inverse, on voit des familles où ce sont les adultes qui sont ou deviennent végétariens alors que les enfants consomment de la viande. Entre simple goût alimentaire et engagement pour le développement durable, entre envie de se démarquer et conviction éthique, l'augmentation du végétarisme chez les jeunes pose beaucoup de questions.

MODÉRATION

• Jean-Louis YENGUÉ, *professeur de géographie, université de Poitiers*

INTERVENANTS

- Éric BIRLOUEZ, *ingénieur agronome consultant, Paris*
- Olga DAVIDENKO, *maîtresse de conférences spécialiste du comportement alimentaire, AgroParisTech*
- Marion DELNONDEDIEU, *responsable du pôle Végécantines, Association végétarienne de France, Paris*
- Sébastien KARDINAL, *auteur culinaire et Youtubeur, Journal d'un végan, Paris*

QUELLE JEUNESSE ?

Le terme «jeunesse» peut apparaître trompeur car elle est multiple. Les jeunes urbains plutôt aisés ne vont pas forcément manger la même chose que ceux des banlieues ou ceux des milieux ruraux. En outre où commence la jeunesse et où s'arrête-t-elle ?

Selon les tranches d'âge en effet, l'attitude, la marge de manœuvre et les enjeux ne sont pas les mêmes. Un enfant de 7 ou 8 ans subit davantage les choix alimentaires de ses parents qu'un ado de 14 ou 15 ans. Un jeune adulte qui vit en dehors du domicile familial peut maîtriser le contenu de son assiette. Enfin un jeune couple avec enfant va peut-être vouloir ne pas donner n'importe quoi à manger à son bébé et par là même modifier son régime alimentaire vers moins de viande.

LE RÔLE MAJEUR DE LA CONSCIENCE ÉCOLOGIQUE

Le refus de manger de la viande

ou à tout le moins de réduire sensiblement sa consommation naît souvent d'une sensibilité aux causes environnementales chez de nombreux jeunes, voire à un militantisme croissant dans la nouvelle génération qui réagit à une certaine inaction de leurs aînés face au réchauffement climatique et à la pollution. Le bien-être animal est aussi une thématique assez nouvelle et portée par la jeunesse.

Il est prouvé depuis un moment déjà (et cela a été encore une fois mis en avant avec beaucoup d'insistance lors de la récente COP26) que la production de viande à l'échelle mondiale est une catastrophe écologique à tout point de vue : déforestation, utilisation de terres arables pour nourrir les bêtes, consommation d'eau par tonne de nourriture produite démesurée, pollution des sols, émissions de CO2 ou de méthane, etc.

Il va donc de soi que toute personne désirant agir individuellement pour l'écologie, sans parler

des problématiques de santé, ne peut que vouloir limiter sa consommation de viande, voire l'arrêter complètement ou même pousser jusqu'au véganisme. Une partie importante de la jeunesse semble adhérer à ces enjeux environnementaux et à un nouveau mode de vie.

Par ailleurs, au-delà d'un combat militant ou d'une simple revendication écologique, on peut imaginer que ce refus de consommer de la viande chez les jeunes s'inscrive également dans une forme de transgression et d'affirmation de soi passant par le rejet des modes de vie parentaux, étapes importantes dans le passage à l'âge adulte.

ÉDUCATION

À la maison, l'influence des parents va être primordiale, même si on observe de plus en plus d'adolescents et d'enfants qui pourraient faire changer les choses. Les enfants, sensibilisés à l'école ou

dans la littérature jeunesse, peuvent rapporter à la maison un discours qui va vers une envie de ne plus manger d'animaux, par principe car ils aiment les animaux et n'ont pas forcément envie de les retrouver dans leurs assiettes.

Chez les ados, on assiste à de véritables «coming out» sur l'envie de devenir végétarien, voire végétalien, voire vegan. Ces demandes de changement de régime alimentaire peuvent apparaître soudainement et cette revendication au sein de la structure familiale peut parfois être accueillie par un refus catégorique, voire violent. C'est en quelque sorte une nouvelle forme de conflit de génération, via le contenu de l'assiette, ce qui est délicat quand on sait que ce sont le plus souvent les parents qui composent les menus et font les courses et donc qui sont décisionnaires.

DES ADULTES MOINS CARNIVORES

Même si la consommation de viande est ancrée plus fortement dans les générations précédentes, on assiste à une baisse régulière d'année en année. Ce n'est d'ailleurs pas complètement nouveau car on observe dès le début des années 1980 une baisse constante de la consommation de viande rouge. Il y a eu un pic pendant les 30 Glorieuses dû à deux principaux phénomènes : la multiplication par plus de 3 du pouvoir d'achat des Français et la volonté chez les personnes pauvres de s'identifier aux populations aisées en consommant ces mets auparavant réservés aux riches. On mange même souvent de la viande deux fois par jour, midi et soir. L'explosion du secteur tertiaire est l'une des causes de la baisse de consommation de viande au tournant des années 80 : le travail est de moins en moins physique. Par ailleurs, comme la viande est consommée par tout le monde, elle cesse d'être un signe de distinction sociale, donc les CSP+ commencent peu à peu à réduire leur consommation. Enfin, à partir des années 70, les nutritionnistes

commencent à alerter sur les conséquences nocives sur la santé d'une trop grande consommation de produits carnés.

Il y a aujourd'hui de plus en plus de végétariens ou de flexitariens chez les adultes. Toutes tranches d'âge confondues, on estime à 3% en France aujourd'hui la proportion de végétariens et vegans, et à peu près 25% de flexitariens. Bien entendu, si ces adultes sont parents, cela va inévitablement avoir une incidence sur la composition des menus du quotidien, donc sur le régime alimentaire et les goûts des enfants.

Pour autant, la plupart des personnes qui arrêtent ou limitent leur consommation de viande le font rarement par goût, mais plus pour des questions éthiques, sanitaires, écologiques ou économiques. Lorsque l'on a été habitué depuis toujours à manger de la viande et à l'apprécier, c'est souvent un plaisir plus qu'une obligation nutritionnelle.

EN MILIEU SCOLAIRE

Dans la restauration scolaire, des actions sont menées pour faire évoluer les choses et notamment pour faire respecter les choix alimentaires des usagers flexitariens, végétariens voire vegans. Le fait de proposer systématiquement des alternatives végétales à chaque repas permettrait une réduction très importante de la consommation de produits carnés et, par ricochet, d'émissions de gaz à effet de serre.

Depuis la Loi Egalim de 2018, il y a enfin un repas végétarien par semaine dans les cantines scolaires. C'est une étape marquante, mais encore loin de ce que l'on pourrait proposer pour s'adapter à l'évolution des pratiques alimentaires des jeunes.

Dans l'univers spécialisé et particulier que sont les écoles de cuisine et autres lycées hôteliers, il est compliqué de sortir de modèles pédagogiques construits autour d'une place importante de

recettes carnées. Il n'existe pas de programmes et de référentiels autour du végétarisme, encore moins du végétalisme. Un nombre significatif d'élèves ne savent pas préparer certains légumes, voire ignorent l'existence de certains. Cette jeunesse très spécifique joue un rôle proportionnellement important pour la végétarisation à court et à moyen terme des menus des restaurants, qu'ils soient traditionnels ou collectifs.



Pour accéder à la vidéo, scannez ce code !

ET HORS D'EUROPE, COMMENT ÇA SE PASSE ?

Il existe une longue et passionnante histoire du voyage des plantes, mais aussi des hommes et des femmes qui voyagent (de gré ou de force) avec leurs traditions culinaires. Peu à peu au fil de l'histoire, avec l'accélération des échanges, s'est instaurée une forte interdépendance alimentaire entre beaucoup de pays du monde. A notre époque, quand on passe à table, on «mange le monde». Environ deux tiers de ce que l'on consomme est originaire d'ailleurs. Et c'est particulièrement vrai pour les fruits et légumes (tomates, maïs, pomme de terre... pour n'en citer que trois) ! Alors, où en est-on vraiment aujourd'hui ? Petit tour d'horizon non exhaustif.

MODÉRATION

• Damien CONARÉ, *secrétaire général, Chaire UNESCO Alimentations du monde, Montpellier*

INTERVENANTS

- Glory KABÉ, *chefe cuisinière nomade, Paris*
- Beena PARADIN, *fondatrice d'Amirita et Beendni*
- Françoise SABBAN, *anthropologue, sinologue et historienne, EHESS, Paris*

UN PEU D'HISTOIRE

Au XVI^e siècle, les Portugais ont le monopole de la circulation maritime des marchandises, sur la route des Indes notamment. On trouve des comptoirs tout au long d'une grande route où les voyageurs portugais ont «semé des graines». Les principaux déplacements intercontinentaux de nombreux végétaux datent de cette époque.

Quelques exemples notoires :

D'Asie à l'Afrique et l'Amérique : agrumes, bananes, noix de coco, mangue...

De l'Amérique à l'Afrique et l'Asie : ananas, papaye, goyave, haricots, manioc, patate douce...

De l'Afrique à l'Asie et l'Amérique latine : igname, bongo, pastèque, grenade...

Globalement, on remarque qu'il existe de nombreuses techniques de conservation (la fermentation par exemple), utilisées dans différentes régions du monde pour les légumes et les fruits.

Si on part du constat qu'une bonne assiette végétarienne n'est pas une assiette où on a juste enlevé la viande, mais une assiette conçue comme telle dès le départ, il est évident

que des régions du Monde comme l'Afrique ou l'Inde ont une longueur d'avance sur la cuisine française.

INDE

En Inde, il existe une grande culture végétarienne. Les jours de fête on mange végétarien, cela peut donc être synonyme de célébration et non de privation ! Le végétarisme hindouiste est multiforme. Les Braman par exemple vont être strictement végétariens. Cela dépend des castes. Mais aussi des régions, par exemple au Kérala, quelle que soit sa caste, on va manger du poisson car la pêche est centrale dans cette région. Il existe même une ethnie qui pousse très loin sa protection des animaux puisqu'ils ne déterrent pas de légumes par peur d'écraser des petits animaux, donc leur cuisine est basée exclusivement sur des choses qui se ramassent et se cueillent, mais aussi beaucoup d'épices qui modifient évidemment des aliments de base et leur donne différentes teintes gustatives.

Pour beaucoup d'hindouistes qui mangent de la viande, il y a une approche particulière car il est considéré que ce n'est pas bon pour son karma de consommer de la viande. Par conséquent, beaucoup

d'abattoirs sont gérés par... des musulmans !

En Inde, la notion de gastronomie et donc de codification de la cuisine indienne sont assez récentes aussi, environ une quarantaine d'années. Il y a un gros travail notamment autour des techniques et des usages d'épices, qui sont très complexes et uniques au Monde.

L'AFRIQUE

Dans la cuisine africaine, contrairement à certaines idées reçues, le poisson et la viande ne sont pas toujours au centre des plats, bien au contraire. Certaines recettes traditionnelles sont aujourd'hui revisitées mais assez peu transformées puisque végétariennes à l'origine. Beaucoup de céréales méconnues en Europe constituent la base de nombreux plats africains. Légumes et fruits alcalins (plutôt qu'acidiques), consommés non transformés, qui contribuent au bon fonctionnement du corps, côté énergétique y compris.

ASIE DU SUD-EST

La place des légumes est très importante en Chine, mais sans doute encore plus au Japon. Peu de

légumes de cette région sont arrivés jusqu'en Europe. On peut citer le radis noir, le soja (plutôt pour le bétail en France, où il est peu cultivé en raison du climat). La variété des végétaux consommés en Chine est très importante. La pêche et l'orange viennent d'Asie. Le kaki du Japon et le kiwi vient de Chine. Les fruits en Chine ne sont pas intégrés dans les menus, ils sont considérés comme des choses délicates, parfois consommées en dehors des repas. Offerts aux malades, ils sont aussi donnés dans les restaurants parfois en fin de repas (mais pas facturés, car pas au menu).

Il est à noter qu'en Chine la conservation des couleurs naturelles des légumes est très importante, par conséquent, on les fait peu cuire, ils restent croquants. Le classique est la cuisson saisie dans l'huile au wok (idem au Japon). Bien entendu, pour des questions gustatives, les tubercules sont plus cuits, mais parfois on trouve des pommes de terre en julienne à peine cuites !

En Chine, la viande est symbole de gourmandise. Les Chinois ont connu une grande famine entre 1958 et 1961 sous Mao, avec des dizaines de millions de morts. Par la suite, il y a eu un engouement extraordinaire pour le manger, la cuisine, et la viande a participé de ce grand mouvement national. Les Chinois achètent aujourd'hui 60% de la production mondiale de soja pour nourrir leurs bêtes, ce qui montre l'importance primordiale de la viande dans leur culture.

Il y a néanmoins en Chine (et au Japon) une culture végétarienne très forte, notamment dans les milieux d'inspiration bouddhiste. Les Chinois ont développé une cuisine végétarienne basée sur l'imitation de la viande. Par exemple, on trouve des fausses crevettes ou du faux lard, imitant la chair animale jusque dans la consistance !

L'OMBRE DE LA GASTRONOMIE FRANÇAISE

Qu'est-ce que serait/pourrait être la cuisine française végétarienne,

qui resterait en phase avec la légendaire gastronomie française ? Voilà une interrogation de plus en plus partagée.

Il existe actuellement une mode à l'exotisme en France : on constate qu'il existe de nombreuses recettes végétariennes dans beaucoup de cultures étrangères lointaines. Par exemple en Inde, les dals, en Israël les falafels, au Liban le houmous... pour ne citer qu'eux. Pour autant, il est sans doute encore trop tôt pour voir à quelle point ces mets végétariens d'origine étrangère influent l'évolution de la gastronomie française de manière durable.

La gastronomie française est très présente dans les écoles de cuisine de nombreux pays, comme en Inde. Elle est souvent une sorte de référence incontournable. Ce qui ne sera pas très utile quand ces élèves deviendront chefs dans des restaurants branchés de Bombay par exemple. Ils doivent ensuite «désapprendre» certaines approches afin de retrouver ce qui fait l'identité de la cuisine de leur pays. Et sans doute remettre parfois un peu plus de végétaux dans leur travail car au cœur de cette formation, inévitablement il y a la viande et le poisson, éléments fondateurs de la gastronomie française.

Beaucoup d'écoles dans le Monde, et notamment en Afrique, sont influencées par l'approche française ou européenne de la cuisine au sens large, même dans la présentation des plats, la structuration des repas et les codes de consommation. Il serait intéressant qu'il y ait plus d'écoles de cuisine qui valorisent le patrimoine du pays concerné.

L'IMPORTANCE DU VÉGÉTARISME À L'ÉCHELLE MONDIALE

La FAO a publié plusieurs rapports liés à l'alimentation durable. Il est prouvé depuis longtemps qu'en terme d'alimentation, les émissions de gaz à effet de serre sont principalement dues à l'élevage animal.

Un tiers des terres arables servent

à faire des céréales pour nourrir le bétail. 60 % des céréales produites dans le monde aujourd'hui servent à nourrir le bétail. On voit bien que mécaniquement, si on récupère ces terres et cette production pour nourrir directement les hommes, on va pouvoir nourrir plus d'êtres humains.



Pour accéder à la vidéo, scannez ce code !

PRATIQUES ET DISCOURS DIÉTÉTIQUES DE GALIEN AU PROGRAMME NATIONAL NUTRITION SANTÉ

L'alimentation est un plaisir, un bienfait, mais aussi potentiellement un risque, selon l'usage que l'on en fait. Manger plus de fruits et de légumes constitue l'un des piliers du discours diététique. Cette injonction ne semble pas avoir été toujours de mise dans le passé, c'est pourquoi il est intéressant d'étudier non seulement la place de la diététique dans l'alimentation de l'Antiquité à nos jours, mais aussi la place de la médecine et inversement la place de l'alimentation dans la médecine.

MODÉRATION

• Bruno LAURIoux, *professeur d'histoire du Moyen Âge et de l'alimentation, université de Tours*

INTERVENANTS

- Julie CAPELLE, *diététicienne chef de projet, CHRU Tours*
- Pierre-Antoine DESSAUX, *historien de l'alimentation, INRAE*
- Marilyn NICOU, *professeur d'histoire médiévale, Avignon Université*

QU'EST-CE QUE LA DIÉTÉTIQUE ?

Discipline difficile à définir, la diététique peut à la fois être considérée comme une science, un mode de vie, un répertoire alimentaire ou sans doute d'autres choses encore. Sa définition a-t-elle changé au cours des siècles et même encore plus des décennies récentes ? Qu'est-ce qui la différencie de la nutrition ? Comment a-t-elle évolué au fil des époques ?

Un grand texte antique du V^e siècle AVJC place l'alimentation quasiment à la base de l'art médical, du fait notamment que l'on mange différemment selon qu'on est malade ou en bonne santé, et selon sa maladie. Dans son acception médiévale, directement inspirée de l'Antiquité, la diététique ne concerne pas uniquement ce que l'on mange et l'on boit, mais aussi ce que l'on peut appeler «l'hygiène de vie» (activités, environnement, sentiments...).

On assiste déjà au Moyen-âge à un glissement d'injonctions et de restrictions vers de simples conseils, moins contraignants. La littérature publiée à l'époque vise

d'abord les élites qui ont accès aux écrits. Mais assez rapidement, elle se diffuse peu à peu plus largement et souvent de manière très ciblée selon les différents types de complexions des individus. Il s'agit d'une thématique majeure des publications médiévales.

LE «RÉGIME DE SANTÉ»

C'est un terme clé qui englobe conseils alimentaires et conseils de modes de vie. Le latin «regimen» est la traduction du grec «dieta». Cette diététique se poursuit après le Moyen Age car il faut attendre le début du XX^e siècle pour commencer à voir apparaître une pharmacopée vraiment précise et efficace qui permet de répondre à des maux et maladies de manière très ciblée.

L'alimentation reste donc longtemps l'unique réponse thérapeutique à la majorité des problèmes de santé des êtres humains.

Aux XVII^e et XVIII^e siècles, certaines découvertes biologiques et chimiques vont avoir une incidence sur les pratiques médicales et sur le contenu des conseils donnés. Le

travail d'analyse autour de l'énergie apportée au corps par les différents aliments va notamment faire évoluer de manière très importante la vision de la nutrition au tournant du XX^e siècle. Les fruits et légumes vont alors être en retrait. Ensuite, ce sont de grandes découvertes autour des vitamines dans les années 1920/1930 qui vont constituer une étape très importante. Les fruits et légumes vont être «réhabilités».

Dans l'Après-Guerre, on trouve un mélange des différentes influences, le terme «nutrition» va devenir ambigu, car le bien-être, les vitamines et la recherche de calories vont être confrontés.

LE PROGRAMME NATIONAL NUTRITION & SANTÉ

Cette démarche française a débuté en 2001, assez tardivement par rapport à d'autres pays et à des programmes internationaux. Ce programme est basé sur la mise en place de huit repères universels de nutrition. Ce principe est ambivalent (difficile d'être «universel» sur un aspect aussi individuel que la nutrition), mais a eu le mérite d'avoir

mis le sujet sur le devant de la scène. Il cible d'abord de manière très centralisée les personnes en situation de précarité, alors qu'au Moyen-âge on s'adressait d'abord aux élites et via un foisonnement de sources.

Le message très flou, voire incompréhensible (quels fruits ? quels légumes ? quel grammage ?) «Manger 5 fruits et légumes par jour» est né de ce programme, dont la dimension politique, même si elle n'efface pas la dimension «santé publique», n'est pas négligeable. En réalité, il a été utilisé aux Etats-Unis dès les années 1990 dans le cadre de la lutte contre le cancer, et on en retrouve même la trace au début du XX^e siècle.

Il a fallu attendre la quatrième mouture de ce PNNS pour que ces cinq portions de végétaux quotidiennes recommandées soient clairement définies, mais aussi que l'environnement soit pris en compte (ce qui avait pourtant déjà été pris en compte au Moyen Age, puis longuement délaissé). Parmi les limites de ce message sanitaire on trouve évidemment l'effet pervers du matraquage publicitaire, le classique «trop de communication tue la communication». Il est difficile de mesurer son impact à long terme sur les comportements individuels. D'après une étude, 40 % des adultes n'auraient pas intégré ce message. Cela pose également la question du dialogue entre les autorités et les citoyens.

L'objectif de cette injonction n'est pas vraiment d'atteindre les 5 fruits et légumes par jour, mais déjà de tendre vers quelque chose de mieux chez beaucoup d'individus. Le PNNS inclut tous les fruits (frais, secs, oléagineux) et une partie des légumes (sauf les légumineuses) dans une catégorie commune, notamment pour leur concentration de certaines vitamines et la présence de fibres.

Le PNNS a démarré avec une vision très large, un esprit «scientiste» avec ce discours très précis (le

concept des 5 fruits & légumes par jour), cela a démultiplié les travaux sur des thématiques diététiques, ce qui a eu des effets positifs.

La prévention et l'éducation en milieu scolaire se sont développées considérablement, le gouvernement français dépense beaucoup d'argent dans la diététique. Une diététique concrète qui évite aussi le gaspillage. Il y a en outre un travail important réalisé sur le périnatal, avec l'accent mis sur la diversification alimentaire, dans le but de développer une appétence précoce pour la découverte de goûts nouveaux et variés.

LA DIÉTÉTIQUE ACTUELLE

D'un côté, chacun a de nos jours accès à de nombreux savoirs (campagnes, ouvrages, internet) et la diététique est devenue populaire et très individuelle, alors qu'en même temps la place de la nutrition et de la recherche sur le sujet ont beaucoup évolué. La diététique prend une place grandissante dans le milieu hospitalier et les prescriptions médicales.

Ces 10/15 dernières années, la personne est placée au cœur de certaines prescriptions, la prise en compte de son environnement et de ses habitudes alimentaire et de vie est plus importante. Chacun est responsable de sa santé et s'il veut rester en bonne santé le plus longtemps possible, il peut, entre autres choses, suivre des directives de normes de vie émanant des autorités de santé publique.

Il est intéressant par ailleurs de constater un autre grand paradoxe de notre époque : d'un côté nous n'avons jamais été autant informés sur la nutrition et conseillés sur les pratiques alimentaires et d'un autre côté il n'y a jamais eu autant de pathologies cardio-vasculaires, de surpoids voire d'obésité et de diabètes.

DIÉTÉTIQUE THÉRAPEUTIQUE

D'un point de vue diététique, l'alimentation a un double rôle :

d'abord en amont en prévention pour la conservation d'une bonne santé, puis en aval la lutte contre des maladies déclarées et identifiées.

Au départ, la pharmacopée utilise des végétaux, donc les fruits et légumes s'inscrivent naturellement dans une démarche «médicale». Ils peuvent avoir un effet actif sur la complexion des individus, au-delà du simple aspect nutritif.

Alors qu'il s'agit d'une recommandation classique sur le plan gastronomique et écologique, Galien déconseille vivement les fruits de saison ! Il a été très malade car il consommait beaucoup de fruits frais. C'est une réalité constatée chez certains individus. Il y a des conseils de préparation pour continuer à manger certains végétaux, des aliments que l'on aime, sans avoir d'effets nocifs. C'est la quantité qui en est souvent la cause, élément important à prendre en compte ; en nutrition, tout excès peut avoir des conséquences délétères.

La mode très récente des «aliments» a déjà été supplantée par celle des «super aliments» comme les baies de goji ou les graines de chia qui contiennent beaucoup de substances anti-oxydantes notamment et qui permettraient de prévenir certaines pathologies nutritionnelles.

L'ÉVOLUTION DE LA CONSOMMATION DES FRUITS ET LÉGUMES

Il est très complexe d'avoir des données précises. Il est évident qu'il existe au XX^e siècle une réduction globale des volumes de végétaux consommés. Dès la moitié du XIX^e, le début de l'industrialisation de la production de viande, de produits laitiers et de céréales a entraîné une réduction mécanique de la proportion de consommation de végétaux. C'est une phase dite de «transition alimentaire».

En France, on serait passé, entre

suite page 18

PRATIQUES ET DISCOURS DIÉTÉTIQUES DE GALIEN AU PROGRAMME NATIONAL NUTRITION SANTÉ (SUITE)

le début du XX^e et le début du XXI^e siècle, d'une consommation de viande de 200kg par an par personne à environ 120. Ces statistiques restent néanmoins assez peu précises et les études et modes de calculs très variés. La variabilité du prix des fruits a une incidence sur leur consommation moyenne au fil des années. Il existe des variabilités géographiques également : pour faire court, l'arc méditerranéen consomme plus de légumes et le nord plus de pommes de terre, c'est une constante culturelle.

Enfin, on observe que la consommation de fruits et légumes augmente avec l'âge et que les femmes en consomment plus que les hommes.

Le succès des émissions culinaires valorise le retour du fait maison chez les jeunes générations.

De nouvelles pratiques lors des apéritifs intègrent de plus en plus de fruits et légumes (chips de légumes, noix, graines, fruits secs...). Les questions écologiques entraînent elles aussi une tendance générale dans les pays occidentaux à la végétalisation de nos assiettes chez les vingtenaires et trentenaires.

L'impact de régimes à fibres est très important aujourd'hui. Le crudivorisme a pris beaucoup de place, également sur le plan de la satiété. Par ailleurs les eaux de cuisson pleines de vitamines et de nutriments sont passées d'un élément à jeter à un élément précieux à consommer.

LES ACTEURS DE LA DIÉTÉTIQUE

Ce sont le mangeur/consommateur, le cuisinier, le médecin et depuis quelques décennies les pouvoirs publics. L'individu est devenu de plus en plus un acteur de sa propre santé, notamment à travers ses choix alimentaires au quotidien. La notion de sécurité alimentaire - qui apparaît dès le XIII^e siècle dans certains pays méditerranéens notamment - joue aussi un rôle majeur dans l'évolution de la diététique au sens large.

Dans le cadre d'un «rapport négocié» avec le médecin, la frontière entre injonction et simple conseil est parfois floue. L'aspect didactique est important : les citoyens doivent bien comprendre les enjeux de manière concrète afin d'être réceptifs à ces recommandations portées par les autorités de santé publique.

Ces constats, toutes proportions gardées, étaient déjà valables au Moyen-âge.



Pour accéder
à la vidéo,
scannez ce code !

PLUS DE FRUITS ET DE LÉGUMES DANS NOTRE ASSIETTE, EST-CE VRAIMENT MEILLEUR POUR LA PLANÈTE ?

Derrière cette question s'en dissimule une autre : pour que les fruits et légumes soient meilleurs pour la planète, faut-il qu'ils soient tous nécessairement issus de l'agriculture biologique ? Même si la France est plutôt vertueuse en terme de réglementation et de développement du bio, toute la production végétale ne l'est pas, loin de là, et on peut s'interroger sur la possibilité d'un passage un jour au 100% bio. Des centaines de chercheurs travaillent sur le sujet pour faire avancer les choses, mais il ne faut pas perdre de vue que les contraintes imposées aux agriculteurs par les labels peuvent freiner des vocations et ainsi à grande échelle mettre à mal l'autonomie alimentaire. Le circuit court et le circuit «de meilleure proximité possible» sont deux autres aspects primordiaux des problématiques environnementales. Par ailleurs, la construction d'infrastructures et la consommation en eau et en électricité liées à la production des végétaux entrent dans ce questionnement. Enfin, à travers le concept de «One Health», la santé humaine peut être intégrée à cette notion de «meilleur pour la planète».

MODÉRATION

• Aurélien LEPENNETIER, responsable, pôle de compétitivité du végétal Végépolys Valley

INTERVENANTS

- Éric LEPECHEUR, délégation régionale Centre Val de Loire Interfel
- Catherine RENARD, directrice de recherches, INRAE, Nantes
- Éric ROY, maraîcher, Saint-Genouph, président des Rencontres François Rabelais 2021

INFORMER LES CUISINIERS

Le respect de la saisonnalité est un élément essentiel de la protection de l'environnement, mais il s'agit d'un aspect encore trop souvent négligé par les cuisiniers, qui ne sont pas formés sur ce sujet. Le rôle des maraîchers est d'expliquer cette saisonnalité afin de limiter des productions hors sol et/ou importées. Si un cuisinier sait que ce n'est pas la saison des salsifis par exemple, il va revoir ses menus plutôt que de persister et d'acheter des produits importés ou produits artificiellement.

La nouvelle génération de cuisiniers est de plus en plus sensibilisée à cette problématique, ce qui laisse penser que nous allons vers un meilleur respect de la saisonnalité et vers un approvisionnement de plus en plus local et «artisanal».

Utiliser et valoriser les végétaux

nécessite une meilleure connaissance aussi de leur utilisation et transformation. Par exemple, la plupart des cuisiniers connaissent par exemple par cœur le mode de cuisson du riz, mais souvent pas du tout celui des lentilles ou des pois chiches. La diversité des végétaux utilisés, qui entraînera une consommation globalement plus importante, passera forcément par une meilleure information.

LE CAS PARTICULIER DES LÉGUMES SECS

La France est l'un des plus petits consommateurs au Monde de légumes secs (moins de 2kg par personne et par an) alors qu'ils sont très intéressants, tant sur le plan nutritionnel, agricole, qu'environnemental. On peut également en extraire des protéines végétales pour fabriquer des produits transformés végétaux qui seront peut-être plus séduisants auprès du

grand public que les légumes secs tels quels.

A l'Inrae - organisme national qui rassemble agriculture, alimentation et environnement autour de plus de 160 projets européens - les recherches autour des légumes secs sont importantes car ils sont considérés comme très intéressants dans le cadre d'un changement progressif de notre politique agricole, leur potentiel est non négligeable et ses avantages nombreux.

«UNE SEULE SANTÉ», CELLE DE LA PLANÈTE, CELLE DES ANIMAUX ET CELLE DE L'HOMME

Si on regarde le concept du One Health par le prisme des fruits et légumes, on s'affranchit de la problématique du bien-être animal et on règle une partie des problèmes de santé humaine puisque l'on sait que pour la grande majorité des êtres humains, les végétaux sont

PLUS DE FRUITS ET DE LÉGUMES DANS NOTRE ASSIETTE, EST-CE VRAIMENT MEILLEUR POUR LA PLANÈTE ?

(SUITE)

bien meilleurs pour la santé que les produits laitiers et carnés.

Après, la manière d'utiliser ces végétaux va impacter les effets sur la santé humaine (épluchés ou pas, cuits ou pas, consommés frais ou conservés...) et si des produits phytosanitaires sont utilisés pour les faire pousser, ils pourront être nocifs.

UNE QUESTION COMPLEXE

En conclusion, même si on pouvait imaginer que la réponse posée par cette table ronde était dans la question, ce n'est pas aussi simple. Il faut prendre en compte par exemple le fait que les fruits et légumes n'ont pas les mêmes exigences, certains ont moins besoin d'entretien et d'eau que d'autres et par conséquent sont meilleurs pour la planète.

La réponse à la question est évidemment négative s'il y a trop de transports, trop d'intrants, trop d'emballages, trop d'eau, trop de décalage avec la saisonnalité.

Une réponse tranchée est aussi difficile car dans certaines filières et certaines régions, le bio n'est pas toujours facile à mettre en œuvre, sans parler du fait que ce label est souvent critiqué pour ne pas aller assez loin dans la protection globale de l'environnement. Par ailleurs, l'offre et la demande ne sont pas toujours en phase. Il arrive que certains produits à la base bio ne se vendent pas assez bien, on va les reclasser en conventionnel et les vendre moins cher afin de les écouler. Ce qui entraîne des baisses de revenus qui peuvent mettre en péril l'activité des agriculteurs concernés.

Le fait que le bio soit plus cher que le conventionnel est une vraie problématique socio-économique. La question par rapport à la viande étant au final de se demander par exemple si un cochon produit et diffusé localement en bio et en

vrac est plus ou moins impactant sur l'environnement qu'un produit végétal produit industriellement avec de nombreux intrants à des milliers de kilomètres et suremballé...

Certains produits peuvent être bien mieux sourcés en grandes et moyennes surfaces que sur le petit marché local qui peut se fournir chez n'importe qui à Rungis ou dans un autre marché de gros. C'est pourquoi sur les marchés en plein air, il faut impérativement privilégier les maraîchers locaux ou alors regarder de très près l'origine des produits proposés.



*Pour accéder
à la vidéo,
scannez ce code !*

ALGUES, LES VÉGÉTAUX DE LA MER.

Encore peu exploitées, à part en Asie où les algues sont dans le répertoire culinaire depuis des siècles, les algues commencent à attirer de plus en plus de chefs... et la grande distribution en Europe et ailleurs. La France est aux avant-postes dans la perspective d'une récolte durable et raisonnée des espèces sauvages, mais aussi dans l'organisation de productions artisanales plutôt qu'industrielles, autant que possible. Que ce soit sur le plan nutritionnel, écologique et gustatif, les algues commencent à peine à livrer leurs secrets et c'est un univers fascinant qui s'ouvre aujourd'hui dans le cadre d'une baisse globale encore faible mais nécessaire des produits carnés.

MODÉRATION

- Élisabeth VALLET, *directrice, Ethic Ocean*

INTERVENANTS

- Jean-François ARBONA, *producteur d'algues marines, C-weed Aquaculture, Saint-Malo*
- Jérémy COIRIER, *second de cuisine, Castel Marie-Louise, La Baule*
- Hélène MARFAING, *cheffe de projet Agroalimentaire, Centre d'Etude et de Valorisation des Algues, Pleubian*
- Jean-Marie PEDRON, *cueilleur d'algues, Les jardins de la mer, Le Croisic (vidéo)*

LES ALGUES, QU'EST-CE QUE C'EST ?

Les algues sont des végétaux primitifs qui existent depuis très très longtemps sur la planète. Il existe beaucoup d'espèces différentes, dont certaines sont méconnues voire inconnues et donc non exploitées dans une perspective alimentaire humaine. Végétal à part, mais végétal quand même (photosynthèse oblige), une macro-algue qui vient de la mer n'a pas de racine, de fleur, de sève, de feuilles. Elle puise ses minéraux dans l'eau et fonctionne avec la photosynthèse. Certaines algues sont saisonnières, d'autres poussent sur plusieurs années.

Il existe trois grandes catégories : les algues vertes qui poussent à la surface, les brunes qui poussent entre 1m et 1m50 de profondeur ; et les algues rouges qui se développent plus en profondeur dans la colonne d'eau ou à tout le moins dans des zones protégées du soleil. Toutes contiennent de la chlorophylle car il y a photosynthèse, mais d'autres pigments interviennent, d'où des colorations différentes. Toutes ne

sont pas consommables, même si aucune n'est toxique contrairement aux champignons. Cependant, seulement une dizaine d'espèces sont cultivées en Asie car la plupart des autres qui ont été testées n'ont pas d'intérêt culinaire particulier. La spiruline, très en vogue, d'un point de vue strictement scientifique, n'est pas une algue, mais elle a été intégrée à cette classification.

PRODUCTION MONDIALE ET ÉVOLUTION

35 millions de tonnes d'algues fraîches sont récoltées par an au niveau mondial, et cela ne cesse d'augmenter. A titre indicatif, cela correspond à la production de blé en France. Une partie de la production sert à faire des texturants (agar par exemple), principalement utilisés dans l'alimentaire. Environ 5 ou 6% sont utilisés dans la santé, l'alimentation animale, la cosmétique, les matériaux. Le reste de la production va dans l'assiette.

Elles sont consommées en tisanes, en conserves, comme épices ou condiments, ou fraîches. En Asie, les algues font partie du répertoire

culinaire depuis de nombreux siècles.

Il y a en occident une sensibilisation croissante des chefs gastronomiques à ces «produits» très variés et très intéressants. Ce sont des produits sains par définition puisqu'issus de la mer ou de l'océan (à condition que la qualité de l'eau sur les zones de récolte soit contrôlée bien entendu), en France, les algues sont souvent issues d'une cueillette raisonnée aux ciseaux. Parmi de grands chefs, Alain Ducasse, Anne-Sophie Pic ou encore Pierre Gagnaire, ont la capacité de tirer le meilleur de ces aliments.

LES ALGUES EN FRANCE : UNE GESTION DURABLE

Elles sont sauvages principalement, récoltées en bateau ou à pied par des goémonniers. Il existe quelques cultures d'algues, en Bretagne principalement, mais on commence à en trouver dans les Pays de la Loire. C'est une profession réglementée, avec des déclarations de cueillette précises à effectuer : lieux, espèces, quantités... Malgré la demande croissante du marché, les autorités ne souhaitent pas pour l'instant accepter plus de

ALGUES, LES VÉGÉTAUX DE LA MER. (SUITE)

récoltants. Enfin, il existe un guide de bonne pratique des récoltes disponibles sur internet à l'intention des récoltants amateurs. Il s'agit donc d'une gestion durable de la ressource. En outre, l'algoculture permet d'entretenir certaines zones et fonds marins, notamment pour la réintroduction d'espèces et la protection de la biodiversité.

En France, les algues ne sont pas inscrites dans notre patrimoine culinaire ; la filière est récente, créée il y a une trentaine d'années, avec une liste d'espèces récoltables et autorisées à la consommation. Il y en avait une douzaine au départ, il y en a une quarantaine aujourd'hui, ce qui montre une réelle volonté d'aller à la découverte de cet aliment végétal particulier.

L'algoculture française est née dans les années 1980. Il a fallu trouver des techniques de reproduction et les développer. Pour les algues brunes (la plus grande partie de la production nationale), les semences se font l'été, on les transporte sur des sites en mer et les récoltes ont lieu au printemps. Jean-François Arbona a été l'un des pionniers en France, il s'est formé lors de séjours en Asie et en Irlande.

L'Ifremer a importé des algues et autorisé leur culture au début des années 1980. Il y avait déjà une demande à l'époque, mais encore modeste. La culture en bassin plutôt qu'en pleine mer est plus sûre, elle a pu être rendue possible petit à petit. Sa production va à 50% dans la cosmétique et 50% dans l'alimentaire. Pour la cosmétique, les algues sont souvent cultivées à façon, vendues fraîches ou séchées, avec parfois des principes d'extraction.

Pour découvrir certaines algues, il faut marcher longtemps, chercher, soulever des rochers. C'est un monde à découvrir, un univers à

part. Pour certaines algues, il y a des dates de récoltes préconisées, voire imposées. La principale période de récolte est le printemps. L'hiver au contraire n'est pas une période propice, sauf éventuellement pour le goémon noir.

On observe des particularités organoleptiques d'une région à l'autre sur certaines espèces, mais c'est plutôt sur le type de semences qu'on perçoit des différences. On travaille sur une volonté de gérer les origines. On préfère que les spécificités génétiques locales restent locales, pour conserver des diversités.

DES QUALITÉS NUTRITIONNELLES SPÉCIFIQUES

Les macro-algues sont riches en fibres, donc en glucides complexes. Elles sont complémentaires des végétaux terrestres car leurs fibres sont différentes. Les algues captent de nombreux minéraux contenus dans la mer, avec des proportions parfois notables, par exemple pour l'iode, le magnésium et le potassium. Les anti-oxydants proviennent du fait que certaines algues doivent se protéger du soleil, ou parfois dépenser beaucoup d'énergie pour le capter et survivre.

Notre microbiote peut être transformé par ce que nous mangeons. Une étude a notamment relevé des particularités différentes entre le microbiote de sujets américains et de sujets japonais : chez ces derniers on retrouvait une enzyme capable de dégrader le nori, mais cette enzyme était absente du microbiote des Américains. Ce qu'on mange peut modifier notre microbiote et donc nous constitue d'une certaine manière.

POURQUOI MANGER DES ALGUES ?

C'est d'abord un voyage, un voyage vers la mer, une découverte. C'est

donc du plaisir.

Ensuite, c'est très bon pour la santé : une nourriture saine, c'est sans doute le plus important. Prendre soin de son corps tout en se faisant plaisir avec des découvertes qui renouvellent notre cuisine. Les algues répondent à tout cela.

Il vaut mieux manger certaines algues crues et peu de temps après la récolte ; d'autres au contraire ne perdent aucune propriété avec le séchage et la transformation.

Le point de vue de certains cuisiniers est de dire qu'on a un produit qui est beau, qui est frais, donc l'un des meilleurs moyens est de le consommer non transformé. Cela peut juste servir à « assaisonner ». On peut les utiliser dans le sucré aussi, comme des brioches aux algues, les financiers aux algues. Parmi les idées reçues, beaucoup pensent qu'une algue sale le plat. Ce à quoi des chefs répondent qu'elles apportent un goût iodé, mais pas forcément du salé.

On en est aux balbutiements de l'utilisation des algues, les possibilités sont immenses.

PERSPECTIVES DE DÉVELOPPEMENT

Il s'agit d'une mode qui dure, donc d'une vraie tendance de fond. Il y a vingt ans, ceux qui mangeaient des algues étaient regardés comme des illuminés ou des bobos snobs. Aujourd'hui, ce sont les gens qui recherchent de nouvelles saveurs, qui ont envie de végétaliser leurs assiettes. C'est devenu un produit que tout le monde peut s'approprier, d'autant plus qu'on en trouve désormais dans de plus en plus de magasins. La culture va continuer à se développer en France pour accompagner cette demande. Il est très probable que les algues vont s'installer définitivement dans notre répertoire culinaire.

Les gisements d'algues naturelles ne suffiront pas, donc l'algoculture devrait se développer. Au niveau européen, des projets de productions industrielles sont lancés. En Norvège par exemple, on parle déjà de productions sur plusieurs centaines d'hectares. Avec certaines espèces qui se plaisent dans des eaux plus froides par exemple, la quantité produite sur la même surface d'élevage pourra passer du simple au double par rapport à une zone océanique plus tempérée. La production dite «sur terre» va aussi se développer. Aux Etats-Unis, de très grandes fermes existent déjà.

Parmi les limites à la création de grandes productions, on trouve la complexité d'acquérir du foncier maritime. Pour obtenir une concession, il faut d'abord prouver avoir certaines qualifications professionnelles, ensuite le business plan du projet doit être crédible pour ne pas se retrouver à occuper indûment un espace qui pourrait être mieux exploité par quelqu'un d'autre. Enfin, tout dépend de l'espèce cultivée car seules certaines d'entre elles sont reconnues officiellement. Le risque d'un développement de grande ampleur serait bien sûr de trop privatiser des espaces maritimes aujourd'hui publics.

POLLUTION AUX MÉTAUX LOURDS ET BACTÉRIOLOGIE

En principe, les producteurs d'algues d'élevage ou «cueilleurs» d'algues sauvages sont tenus de prouver que les algues qu'ils commercialisent sont dénuées de métaux lourds. Il existe des normes qui sont apparues dès le départ. Il y a des laboratoires agréés auxquels les producteurs envoient chaque année des échantillons de matière sèche pour analyse, cela coûte cher, mais c'est une force sur le marché d'avoir un tel degré d'exigence. Il y a également des visites inopinées des services des fraudes, qui font des prélèvements et des analyses différentes. La microbiologie est également

contrôlée. En amont, la récolte ou l'élevage doivent se faire sur des zones qui sont classées «salubres A ou B» par l'Ifremer. Il n'existe pas encore de réglementation européenne harmonisée sur les métaux lourds, mais seulement une surveillance. La fixation de seuils suivra. Pour l'instant la France a la réglementation la plus stricte.



Pour accéder à la vidéo, scannez ce code !



📍 Villa Rabelais - 116 boulevard Béranger - 37000 Tours

☎ 02 47 05 90 30

✉ contact@iehca.eu

🖱 www.iehca.eu

📘 IEHCA

📘 Villa Rabelais - IEHCA

📷 @villa_rabelais

🐦 @IEHCA_Network

📺 @video_iehca

Les Rencontres François Rabelais sont inscrites à la programmation de l'Université ouverte des sciences gastronomiques et labellisées en 2021 "Manifestation de culture humaniste" dans le cadre du Plan National de Formation du Ministère de l'Éducation nationale.



Les cahiers des Rencontres François Rabelais sont publiés par l'Institut européen d'histoire et des cultures de l'alimentation, avec le soutien de la Région Centre-Val de Loire.

Direction de rédaction : Francis Chevrier, directeur de l'Institut européen d'histoire et des cultures de l'alimentation, et Kilien Stengel, coordinateur des Rencontres François Rabelais et de l'université ouverte des sciences gastronomiques