



Un menu pour tous, MISSION IMPOSSIBLE?

Locavores, végétariens, allergiques... Mitonner un repas qui plaise à tout le monde relève aujourd'hui de l'exploit! Décryptage savoureux, avant de passer à table

TEXTE JULIEN PIDOUX
ILLUSTRATION ADRIENNE BARMAN

Vous avez invité le nouveau premier ministre français chez vous pour un repas sans chichi? Très bonne idée, il doit avoir de la conversation. Et vous pensiez lui servir un délicieux plat de tagliatelles aux asperges, gourmand et de saison? Gare à vous. Car Manuel Valls est allergique au gluten. Et n'imaginez pas lui servir des boulettes de morue pour rendre hommage à ses origines hispaniques:

il n'aime pas le poisson. Compiqué, le monsieur? Que nenni. L'homme fort du gouvernement Hollande est loin d'être un cas isolé.

Entre les cœliaques qui ne digèrent pas le gluten, les intolérants au lactose ou au glutamate, les végétariens, voire les végétaliens, les locavores extrémistes, les éternels accros au régime à la mode ou ceux qui refusent catégoriquement que la moindre goutte d'huile de palme ne passe le cap de leurs lèvres, le constat est limpide: mitonner un bon petit plat qui plaira à tous ses convives s'apparente toujours plus à une mission impossible. A tel point que certains experts de l'alimentation, jouant les Cassandra, prédisent la fin de la «commensalité» – soit le simple fait de partager un repas. Ou tout le moins à un profond remaniement de notre façon de manger ensemble.

La fin des diktats alimentaires

Claude Fischler, dans l'ouvrage *Les alimentations particulières*, pose d'emblée la question: «Mangerons-nous encore

ensemble demain?» Directeur de l'Institut interdisciplinaire d'anthropologie du contemporain, il y affirme que «cette revendication de particularismes alimentaires ou diététiques, ce n'est pas seulement une accumulation de questions auxquelles la médecine pourrait répondre empiriquement. C'est aussi la face cachée d'un phénomène civilisationnel: l'avancée de l'autonomie face à l'hétéronomie.» L'hétéronomie englobe tout ce qui est culturel: le fait de manger le salé avant le sucré, à telle ou telle heure. En clair, l'être humain veut reprendre le contrôle sur ce qui entre dans son organisme, sans aveuglement suivre les diktats culturels et alimentaires.

Les raisons? Une méfiance croissante vis-à-vis des géants de l'agroalimentaire, entretenue par des crises à répétition – celle des lasagnes à la viande de cheval par exemple. «Dans les sociétés contemporaines, il semble que les cas d'individus décidant de ne pas manger comme les autres, que ce soit pour des raisons médicales, éthico-religieuses ou de goût personnel, se multiplient, souligne Véronique Pardo, >

> anthropologue. Elle note qu'il faut toutefois faire attention à ne pas surmédicaliser notre alimentation. «La lecture de ce qu'il y a dans notre assiette au prisme seul de la nutrition et des injonctions est un réel danger.» Dimitrios Samaras, médecin consultant à l'unité de nutrition des HUG, ne peut qu'acquiescer. «Nous, médecins, participons à cette tendance, car on essaie de sensibiliser les gens à une alimentation plus saine. Mais cela doit s'intégrer dans un lifestyle global, et surtout ne pas priver la personne du plaisir que l'on a à table! On peut manger selon certaines directives, mais la vie est pleine d'exceptions, qu'il faut savoir accepter.»

Cacahuètes, lactose et gluten

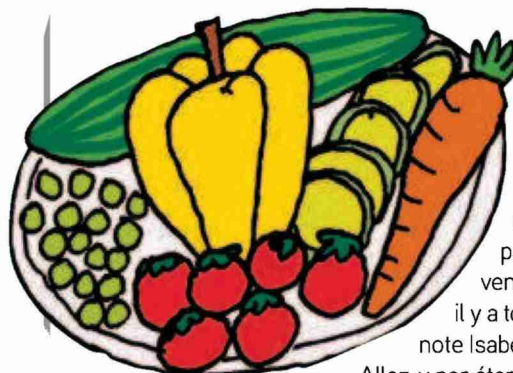
Autre facteur qui met un coup à cette fameuse commensalité, et pas des moindres: l'augmentation des allergies, réelle ou ressentie. Celle des cacahuètes aurait ainsi doublé en dix ans aux Etats-Unis, sans que le phénomène ne soit bien compris. Quant aux intolérances au lactose ou au gluten, Dimitrios Samaras se montre plus circonspect. «Je pense qu'il n'y a pas de véritable augmentation, mais plutôt une hausse de la sensibilisation du grand public qui a facilement accès à toutes ces informations, sur internet par exemple. Beaucoup de personnes vont se déclarer allergiques à tel ou tel aliment sans consulter, car les symptômes sont en vérité très peu spécifiques: il peut s'agir de ballonnements, de sensation de réplétion, de maux de tête, de fatigue chronique ou de douleur musculaire.» Or, quelqu'un en surmenage risque les mêmes symptômes...

Le bon côté des choses

Isabelle Agassis, nutritionniste optimiste, voit aussi l'aspect positif de cette tendance aux «alimentations particulières». «Cela oblige à cuisiner soi-même, à acheter le plus possible des produits bruts. On maîtrise ainsi les quantités, et tout ce qui entre dans la composition de tel ou tel plat.»

Les Britanniques, eux, répondent différemment à cette «épidémie» d'intolérances. Ils estiment ainsi tout à fait normal de recevoir de leurs invités, avant un repas, leur «dietary requirements». Soit la liste de ce qu'ils ne peuvent, pour une raison ou une autre, pas manger. Une formalité encore peu répandue, voire mal acceptée, sous nos latitudes. ■

LE PROFIL DES INVITÉS



Végétarien

Comme un Suisse sur vingt (selon l'UVE – Union végétarienne européenne), il ne mange pas de produits carnés. «Que ce soit par goût, par éthique ou pour sa santé, et souvent pour un peu toutes ces raisons, il y a toujours plus de végétariens», note Isabelle Agassis. Envie de vous lancer?

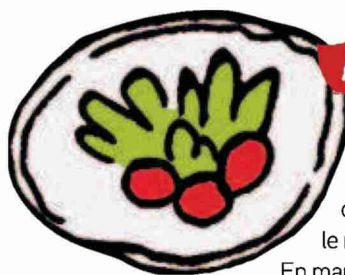
Allez-y par étapes, conseille la nutritionniste

(www.nutrisa.ch). «Commencez par instaurer un jour sans viande, puis deux, et ainsi de suite, en veillant à ne pas faire de carences, notamment en vitamines B12 et en protéines.»

Allergique au gluten



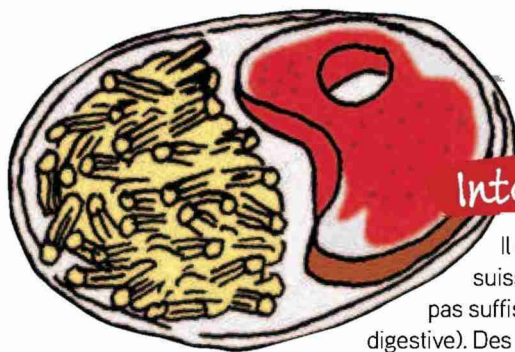
C'est un cas plutôt rare. Selon les chiffres de l'Aha – le Centre d'allergie suisse –, seul un Suisse sur cent est vraiment intolérant au gluten. On parle alors de maladie cœliaque. Le gluten attaque les parois de l'intestin, entraînant anémie et fatigue chez l'adulte, perte de poids et troubles de la croissance chez l'enfant. La plupart du temps, une simple analyse sanguine permet de poser le diagnostic.



Au régime minceur

Chaque printemps, la valse des régimes plus ou moins farfelus redémarre. Et il y a forcément quelqu'un autour de vous qui a craqué. Dukan a fait son temps, aujourd'hui, le régime paléolithique a le vent en poupe.

En mangeant comme un chasseur-cueilleur, on bannit les laitages et les céréales, sources d'allergies éventuelles. Gare toutefois à ne pas abuser de la viande rouge. «Pour moi, du moment que vous augmentez votre consommation de petites graines, que vous préférez la viande blanche à la rouge, avec beaucoup de crudités, vous pouvez l'appeler comme vous voulez, votre régime, ironise le Dr Dimitrios Samaras. Manger sans sel? Faites seulement, vous aurez probablement moins de problèmes de santé. Sans sucre? Allez-y, le sucre en tant que tel est arrivé tard dans notre alimentation, on peut vivre sans.»



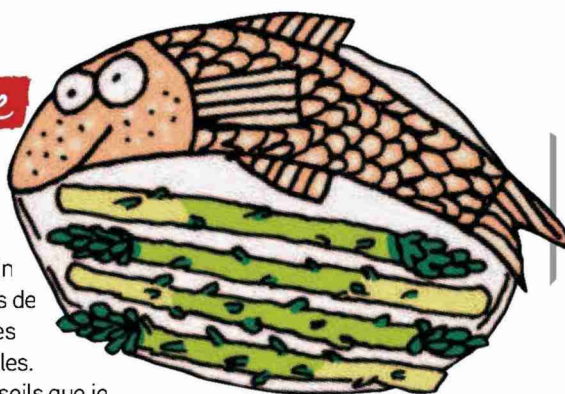
Intolérant au lactose

Il est comme 20% de la population suisse, et son intestin ne produit pas, ou pas suffisamment, de lactase (une enzyme digestive). Des ballonnements ou des coliques vont ainsi apparaître. Cette intolérance touche le monde entier de manière diverse: les Scandinaves ne seraient que 3% à en souffrir, alors que les Asiatiques et les Africains de façon générale sont entre 80 et 100%. Et gare au «lactose caché», contenu dans nombre de préparations industrielles (condiments, sucreries, plats cuisinés, voire médicaments et billes homéopathiques). A contrario, les fromages à pâte dure et le beurre ne contiennent pas de lactose.

Locavore

N' imaginez pas lui servir, pour le dessert, une salade de fruits exotiques ou une tartelette aux fraises en plein mois de décembre. Il n'a pas de problème intestinal, mais ses convictions sont inébranlables.

«C'est un des premiers conseils que je donne à mes patients: mangez de saison!, souligne Isabelle Agassis. Ce n'est pas pour rien que les légumes-racines, d'une grande richesse nutritive, se consomment en hiver, les asperges, étoxifiantes, au printemps, ou les courgettes, riches en eau, en été!» La solution pour ne pas commettre d'impair? Regarder la provenance des produits, évidemment, et connaître leur période de récolte (par exemple en téléchargeant l'application du guide WWF, gratuite).



Invité surprise



Vous ne l'aviez pas vu venir, mais l'un de vos hôtes vous l'annonce à l'apéro: «J'ai oublié de te dire, je suis végétalien.» Ou il s'est lancé le pari, comme le blogueur Adrien Gontier, de bannir l'huile de palme. Ou, plus étonnant, il refuse de manger les petits des animaux, comme le veau ou le cochon de lait. «Les gens ont le droit d'exclure ou de diaboliser un aliment si cela participe à leur bien-être. Je respecte leur choix», apprécie

Dimitrios Samaras.