

EDITO

ENTRE RÊVE ET DÉSILLUSION, TOUS AU RÉGIME !

Avec l'arrivée des beaux jours, les français n'ont jamais été aussi nombreux à vouloir afficher un corps de rêve. Dukan, crétois, californien, baby food, detox, soupe au chou... ces régimes ont déjà séduits 44 % d'entre-eux*. Si les promesses de résultat s'avèrent idylliques, la réalité elle, semble toute autre. En vérité, carences, fatigue, grignotages et prise de poids sont à la clé de ces menus fantaisistes. Efficaces à courte échéance, ils ont peine à convaincre sur le long terme.

Afin de palier à l'inévitable effet yo-yo, de nouveaux produits ont inondé nos rayons. Stampillés « light », « minceur » ou « allégé », ils ont déjà conquis un français sur quatre. Des yaourts à la charcuterie en passant par la confiture ou le chocolat, désormais tous les aliments ont leur équivalent, appauvris en matières grasses et en sucre. Or, que savons-nous vraiment sur les ingrédients qui les remplacent ? Si ces versions allégées ont fait du fromage blanc, du lait et de la faisselle des aliments plus sains, bon nombre de produits siglés auraient plutôt tendance à alléger notre porte-monnaie plus que notre quota de calories. Riches en additifs, arômes artificiels et « faux sucre », ces produits faibles en nutriments n'arrivent pas à atteindre le seuil de satiété. Conséquence, le risque de surconsommation est multiplié.

Mais alors, la solution miracle existe-elle vraiment ? A l'heure où l'obésité ne cesse de progresser dans l'hexagone -touchant 46 % de français**, l'État prend les choses en main. Adoptée par l'Assemblée Nationale le 14 avril dernier, la Loi sur la Santé (article 5) promet d'introduire un principe d'étiquetage nutritionnel basé sur un code couleur facilement identifiable. Fondée sur la base du volontariat, cette initiative -qui ne s'adresse qu'aux préparations industrielles- risquerait bien, malgré elle, d'atteindre rapidement ses limites.

Loin d'une politique basée sur un système de répression, pourquoi ne pas adopter le régime du bon sens ? Celui d'une économie favorisant l'accès aux bons produits, cultivés de manière raisonnée dans le respect de l'homme et de la terre. Si cette recette est loin d'être miraculeuse, elle vous garantira en revanche, de savourer la période estivale à table, face à la mer.

Clémence Rouyer

* Etude Ipsos 2015
** Etude MGEN 2014

- REMERCIEMENTS -

Toute l'équipe tient à remercier Alexandre Bourdas, Delphine Bourdas, Eric Bordelet, Céline Bordelet, Philippe Delaunay, Sixtine Delaunay, François Olivier, Jean-François Piège, Nicolas Medkour, Victoria Batchi, Laurent Peugeot, Jean Imbert, Tony Avenard, Patrick Duler, Deborah Lustman Guenoun, Hervé This, Jérémie Runel, Marjorie Fenestre, Deborah Dupont-Daguet, Leïla Bellau, Camille Carlier, Edith Bernez, Sophie Mise le Bouleise, Arnaud Dauphin, Titouan Claudet, Jean-Paul Fretillet, Élise Guerillot, Marion Guillemard, Armelle Le Goff, Edouard Bureau.

Un grand merci à Alexandre Bourdas, chef du restaurant le Sa.Qua.Na à Honfleur, de nous avoir transportés, au sens propre comme au figuré, chez ses producteurs et dans son univers si singulier. Merci à Eric Bordelet, producteur de cidre et de poiré en Mayenne, et à sa femme Céline pour leur accueil et la visite exceptionnelle de leur futur chai (d'œuvre). Merci à François Olivier, fromager-affineur à Rouen, pour nous avoir partagé sa passion. Merci à Philippe Delaunay, éleveur de pigeonneaux en Suisse Normande (près de Caen), et à sa fille Sixtine de leur accueil et les bons moments passés ensemble, à découvrir l'élevage.