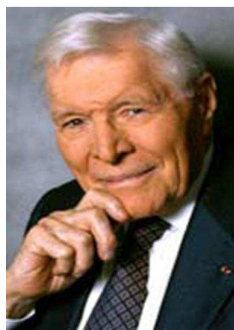


## « Retrouver les subtilités du goût des produits de la terre »

*Restaurer une alimentation traditionnelle pour préserver sa santé, c'est l'ambition du docteur Christian Recchia, secrétaire général du Comité Alimentation au sein d'Adicare ; et du professeur Christian Cabrol, président d'Adicare (Association pour le Développement et l'innovation en Cardiologie).*

### Comment est né votre engagement pour la qualité de la production agricole, la nutrition et la science des aliments ?

*Christian Recchia* : depuis 1987, je mène des travaux sur l'agriculture et la traçabilité des filières agroalimentaires. J'ai constaté que l'équilibre alimentaire dans les années 1990-1995 n'était pas mis en avant alors que nous sommes les premiers au monde en terme de qualité de production agricole. J'ai décidé, avec le Pr Cabrol, d'en faire la promotion au sein du Comité alimentation d'Adicare. Au total, nous avons réalisé ensemble, en 22 ans, plus de 200 conférences sur l'importance de l'équilibre alimentaire et sur les sciences de la cuisson pour la préservation de la santé. Par exemple, la préservation des anti-oxydants des fruits et légumes se fait grâce à la cuisson vapeur. D'où l'intérêt de savoir cuisiner et



Christian Cabrol et Christian Recchia

de consommer des plats authentiques. Il faut susciter l'éveil chez les jeunes mères de famille en leur donnant envie de manger équilibré et « culturel ».

*Christian Cabrol* : les affections cardiovasculaires sont les principales causes de maladies et de mortalité en France : 540 000 personnes en sont atteintes chaque année entraînant 170 000 décès

par an. Je me suis aperçu de l'importance du problème alimentaire en voyant l'augmentation considérable des maladies cardiovasculaires chez mes patients. Je me suis concrètement engagé sur l'hygiène alimentaire au Conseil de Paris, au Parlement européen au sein de la Commission santé environnement pour la protection des consommateurs, puis, au Conseil National de l'alimentation. La plupart des maladies cardiovasculaires sont dues à des problèmes d'alimentation. Il faut restaurer une alimentation traditionnelle dans les familles afin qu'elles reviennent aux subtilités du goût des produits de la terre. C'est une question de santé publique.

**Comment expliquer ce déséquilibre alimentaire à l'échelle d'un pays réputé pour ses produits d'excellence ?**

C.C. : Je suis né dans un petit village et mes parents étaient agriculteurs. A leur époque, l'alimentation avait une grande importance. On mangeait de tout, à l'heure fixe et calmement. Mes parents mangeaient beaucoup certes, mais ils avaient une dépense énergétique considérable, ce qui n'est pas le cas aujourd'hui. Je vois au quotidien les conséquences d'une alimentation déséquilibrée et trop abondante accompagnée d'une sédentarité de plus en plus importante.

C.R. : Outre les excès alimentaires et la sédentarité, on mange du sucre sans s'en rendre compte. D'où l'importance de promouvoir l'équilibre alimentaire et la variété afin de se faire plaisir en mangeant. Le 8 avril, nous allons nous rendre à Avallon afin de mener une grande campagne de prévention nutritionnelle auprès des grands-parents, des parents et des enfants scolarisés. L'objectif est de promouvoir l'identité culturelle

culinaire en expliquant comment préparer simplement des repas avec des méthodes de cuisson spécifiques : comment cuire correctement une viande, comment préserver vitamines et antioxydants grâce à la cuisson vapeur... Il ne s'agit pas de se nourrir, ni de vivre comme aux siècles passés, mais plus raisonnablement de s'adapter aux conditions de vie actuelles, en les rendant optimales sur le plan de l'équilibre nutritionnel.

### **Cuisiner bien et bon est donc à portée de toutes les fourchettes ?**

C.R. : Nous sommes ce que nous mangeons à la molécule près. Si l'on cuisine correctement des fruits et légumes, on parvient à préserver les antioxydants qui sont eux-mêmes les préservateurs des fonctions cellulaires et protecteurs des membranes biologiques. Ce sont les excès alimentaires et l'absence de variété qui provoquent

des dérégulations métaboliques. Il faut se faire plaisir en mangeant, c'est l'axe principal de l'équilibre alimentaire. Peut-être est-il temps de proposer un fil d'Ariane à tous ceux qui souhaitent trouver l'issue de ce labyrinthe qui débouchera, enfin, sur une alimentation raisonnable... et raisonnée !

C.C. : l'alimentation est un médicament. A tout âge, on a le pouvoir de se réparer. Remettre l'alimentation au premier plan est une question de survie. Il s'agit désormais de susciter l'éveil dans les jeunes générations.

PROPOS RECUEILLIS PAR FANNY BUAOUT.