



Que faut-il supprimer de nos menus ?

Aucun aliment, si vous souhaitez manger équilibré. Après des décennies de diktats contradictoires, les nutritionnistes ont enfin du bon sens : il faut manger de tout, en particulier une grande diversité de végétaux, du poisson gras deux fois par semaine, mais aussi de la viande, des céréales, de préférence complètes, des produits laitiers et un assortiment de matières grasses. Il est étonnant de constater que les recommandations sont les mêmes quel que soit le régime, crétois, chrétien, anticancer, etc. D'où l'idée d'une nouvelle méthode amaigrissante préconisant de ne supprimer que... le couteau et la cuillère. Limité au diner, ce régime *forking*, imaginé par Ivan Gavriloff et Sophie Troff (auteurs de *Dîner avec une fourchette*, éd. Albin Michel) consiste à ne consommer que ce que l'on prend habituellement à la fourchette. Sans tricher : *exit* donc aussi ce qui se mange avec les doigts, est tartiné au couteau ou précédé à

la cuisine. Essayez! Le résultat est un régime intelligent et varié, qui pousse à accorder plus d'attention à la nourriture et réintroduit un aspect ludique dans l'alimentation. Ainsi s'efface la notion d'interdit et, avec elle, le spectre de la punition. A table, surtout lorsqu'il s'agit de maigrir, le plaisir est essentiel. C'est le moyen mis en place par l'évolution pour nous pousser à rechercher ce qui est vital, et l'aboutissement d'un mécanisme cérébral géré par le circuit de la récompense : désir-action-plaisir. Le désir pousse à l'action (acheter, cuisiner, se mettre à table) qui procurera un plaisir. Hélas, nous mangeons souvent sans désir, par habitude, ou poussé par l'ennui ou le stress, un désir de bien-être qui n'a rien à voir la faim ou la gourmandise. Et manger est un palliatif facile qui apporte un plaisir immédiat. Mais un plaisir gâché par des interdits plus ou moins conscients et la perspective de kilos supplémentaires. L'autre moteur cérébral de nos actes est le circuit de la punition. Il se met inconsciemment en branle pour nous éviter les situations nocives par la fuite ou la lutte, mais inhibe

le circuit de la récompense. La peur de commettre des erreurs alimentaires comme celle de prendre du poids prive donc de plaisir gustatif, ce qui pousse à manger plus encore pour être enfin satisfait. Il est donc impératif de chasser de nos menus les régimes idiots fondés sur des privations. Mangez avec plaisir et ensuite, bougez-vous!



Que signifient les labels de qualité ?

Pas grand-chose pour certains comme « Reconnu saveur de l'année », une démarche privée fondée sur une demande des industriels de l'agro-alimentaire et le choix d'un panel de consommateurs. D'autres labels, en revanche, sont officiels et garantissent une identification claire de produits respectant un cahier des charges précis et soumis à des contrôles.



IGP

Indication géographique protégée. Ce sigle officiel européen est tantôt un lot de consoulation pour les récoltés à l'AOC, tantôt le marchepied pour y accéder. L'IGP délimite un terroir beaucoup plus vaste que l'AOC (une région ou plusieurs départements) et son cahier des charges est moins exigeant sur le plan qualitatif. www.finances.gouv.fr/DGCCRF



LABEL ROUGE

Cette certification nationale atteste qu'un produit agricole ou une denrée réunit les caractéristiques fixées qui établissent un niveau de qualité supérieur, qu'il se distingue par ses conditions de production ou de fabrication, et que l'écart qualitatif par rapport aux produits similaires est perceptible sur le plan gustatif par le consommateur final. Un label strict et fiable. www.label-rouge.org



MAX HAVELAAR

C'est le plus fiable pour les produits alimentaires issus du commerce équitable. Il garantit le respect des standards internationaux, assure aux producteurs des prix supérieurs au marché et souvent une agriculture raisonnée à défaut de biologique. Le label Alter Eco est celui d'une association qui importe et commercialise en grandes surfaces des produits issus du commerce équitable. www.commerceequitable.org

AOC

Appellation d'origine contrôlée ou AOP (P pour protégée) dans sa version européenne. C'est une garantie d'origine et non de qualité. L'AOC délimite un territoire et exige le respect d'usages « locaux, loyaux et constants ». Le produit se doit d'être unique, non reproductible ailleurs. www.inao.gouv.fr



AB ET AGRICULTURE BIOLOGIQUE

Le logo bio officiel AB, propriété du ministère de l'Agriculture, impose un cahier des charges rigoureux (engrais naturels, herbicides bio, animaux nourris avec des céréales bio, etc.). Mais les produits ne sont pas toujours 100% bio, puisque ce label n'exige que 95% d'ingrédients d'ori-

gine agricole obtenus selon le mode de production biologique. Le label européen Agriculture biologique, moins courant en France que AB, apporte les mêmes garanties. Quant aux mentions « bio » et « produit naturel », ils ne signifient pas grand-chose. www.planetecologie.org