 22 mars 2008 Le Républicain Lorrain eds Sarreguemines

Christiane Barbiche : un livre pour bien manger

Présidente de l'association Ardevie, Christiane Barbiche édite un ouvrage intitulé L'art de manger sainement au XXIe siècle. *Plus qu'un livre de recettes, elle y décrit comment se faire plaisir tout en ayant une bonne hygiène alimentaire.*

Christiane Barbiche n'a pas pour habitude de raconter des salades. Mais d'en faire. Qu'elle soit alsacienne ou normande, méditerranéenne ou asiatique, la recette fait office de plat complet. Ayant coutume de cuisinier des produits locaux, frais et biologiques, Christiane Barbiche entend démontrer dans son livre que manger sainement peut rimer avec plaisir gustatif. « *J'ai été sensibilisée très jeune à une bonne hygiène alimentaire, puisque je lisais beaucoup d'ouvrages sur la diététique. Autodidacte, par la lecture et l'association Ardevie créée en 2000, je me suis documentée. Comme j'aime écrire et cuisiner, j'ai eu l'idée de ce livre* ».

Trop de graisses

Dans *L'art de manger sainement au XXIe siècle*, Christiane n'a pas voulu proposer un roman, ni un livre de recettes supplémentaire, mais proposer un code de bonne pratique culinaire « *car cela a des effets positifs sur la condition physique.* » Hippocrate ne disait-il pas " *Que la nourriture soit ta première médecine* " ?

Avant de saisir la plume, l'auteur est parti d'une simple observation : « *Les Français mangent mal. Il y a donc nécessité de faire de la pédagogie en leur faisant prendre conscience de l'importance qu'a l'alimentation sur la santé* ». Aujourd'hui, le constat qu'elle tire est accablant : « *Le consommateur mange trop de graisses saturées d'origine animale et de sucres raffinés, trop de plats surgelés, préparés, trop salé et sucré, trop de viande rouge et pas assez de volaille ou de poisson. Il ne mange pas assez de légumes et de fruits, pas assez de produits naturels, de féculents, de céréales et légumineuses.* »

Vertus

Les recommandations de Christiane Barbiche sont multiples : varier l'alimentation, privilégier le végétal « *qui doit représenter les deux tiers de l'assiette* », respecter le rythme des saisons et le temps de cuisson. « *Il faut cuisiner à vapeur douce en n'allant pas au-delà de 90° car les enzymes sont détruites dès 60°. Je recommande aussi de commencer chaque repas par des crudités.* » Au fil des pages, on fait mieux connaissance avec les lipides, les protides, les glucides, les algues, les herbes aromatiques, les fleurs comestibles, les vinaigres, les graines germées, les produits laitiers...

Christiane Barbiche fait du lien entre nature et gastronomie un postulat de base car selon elle, l'être humain est tributaire du rythme des saisons et « *nos cellules vivent en symbiose avec la terre où nous vivons.* » L'auteur aime donc « *se laisser inspirer par les productions locales, les herbes sauvages. C'est pour cela que mes salades portent si souvent le nom de l'endroit qui m'a inspirée. C'est une invitation au voyage, notamment sur l'île de Beauté si chère à mon cœur.* » Le livre comprend donc toute une série de recettes variées, essentiellement de salades, poissons, fruits de mer, mais aussi de viandes. Les principales vertus des aliments sont détaillées : l'asperge dépurative et antidiabétique, l'avocat riche en lipides, l'amande riche en calcium, le blé revitalisant, la cacahuète énergétique, la carotte riche en bétacarotène, la choucroute pour équilibrer la flore intestinale, la laitue rafraîchissante... Autant d'ingrédients pour bien manger et sainement.

F.S.

L'auteur dédicace son livre ce samedi à partir de 14 h dans la librairie Place média, en zone piétonne.

Christiane Barbiche, présidente d'Ardevie, multiplie dans son ouvrage les recommandations pour offrir à son organisme une alimentation saine.