

L'art de bien manger

Dans le cadre des rencontres "Église et monde du travail" de l'Outre-Forêt, Christiane Barbiche, présidente de l'association ARDEVIE, a animé un débat sur le thème nutrition et santé au foyer protestant de Soultz-sous-Forêts

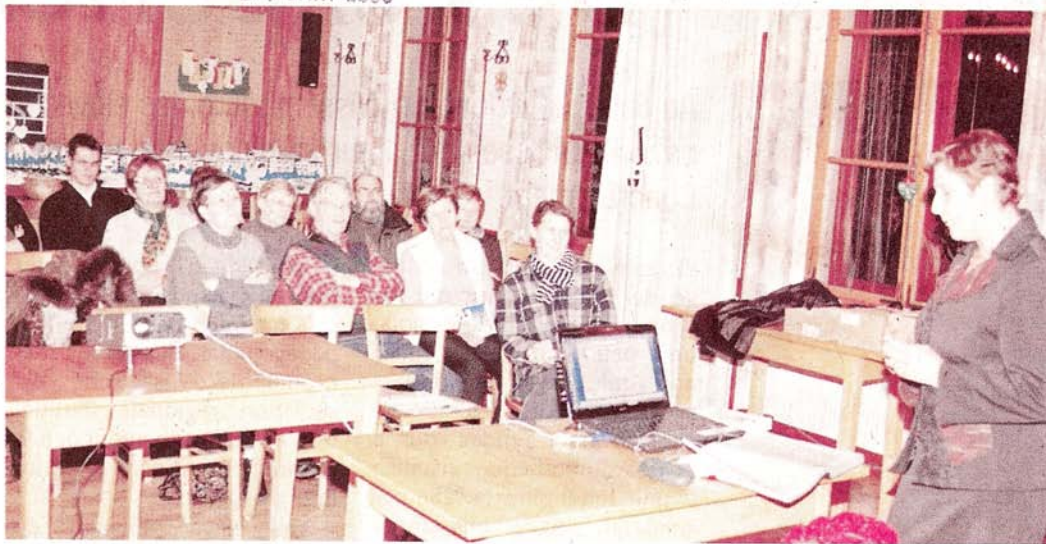
21 JAN. 2009

■ C'est le pasteur Sylvie Foell, de la MIAN (Mission dans l'Industrie en Alsace du Nord), qui a introduit le débat. «*Que la nourriture soit ta première médecine*», déclarait Hippocrate et le professeur Edmond Rostand complétait cela par «*Tout repas est une ordonnance*».

La règle des «trois V»: végétal, vivant et varié

C'est avec ces deux propos que Christiane Barbiche, auteur d'un ouvrage intitulé «*L'art de manger sainement au XXI^e siècle*» (*), a abordé le problème de la nutrition qui, pour elle, est régi par la règle des «trois V»: végétal, vivant et varié. Végétal car notre alimentation devrait comporter pour la moitié des aliments d'origine végétale. Vivant car cette alimentation devrait être bio, fraîche et cuite à la vapeur douce. Et enfin variée, car comportant au moins 40 aliments différents par semaine.

Dans ses recommandations pour une alimentation saine, Christiane Barbiche préconise de moins saler notre alimentation, de réduire les graisses saturées (viande grasse et charcuterie) et de



Un auditoire intéressé par les informations de Michèle Barbiche. (-)

conseille la cuisson au barbecue et à la poêle tout comme en autocuiseur qui détruit trop de vitamines de par sa forte chaleur lors de la cuisson. En revanche, elle conseille vivement la consommation de viande de volaille, de lapin, de poisson, de crustacés et coquillages tout en augmentant la part des fruits et légumes frais ou secs.

Dans le domaine des boissons, il est préférable de boire des eaux peu minéralisées (avec peu de résidus secs), ré-

duire l'excès d'alcool, préférer le thé vert au café. Quant au lait, elle explique pourquoi il faut limiter les laitages à base de lait de vache compte-tenu de leur alimentation sans oublier les antibiotiques et autres résidus qu'on trouve dans le lait. Quant à l'apport de calcium, on peut en trouver dans bien d'autres aliments, parfois en plus grande proportion et souvent plus facilement assimilable par l'organisme humain. Dans le domaine des céréales et des légumineuses, leur association

dans les préparations culinaires est très bénéfique.

Avant de répondre aux nombreuses questions des quelque 25 personnes présentes, elle a abordé les phytohormones dans l'alimentation, les méthodes de cuisson, avec une incursion dans le registre des intolérances de plus en plus fréquentes comme celle au gluten ou aux arachides

(*) «*L'art de manger sainement au XXI^e siècle; naturopathie, aliments bio & gastronomie*», Editions Grancher