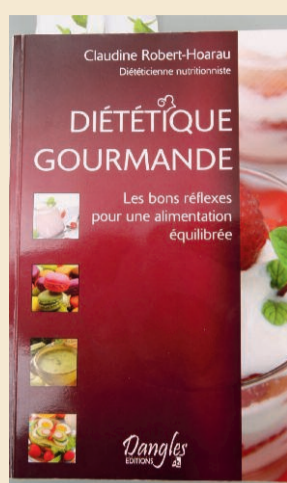


«Manger, ce n'est pas s'interdire, c'est gérer»

CLAUDINE ROBERT-HOARAU.

Pour la diététicienne dionysienne, les déséquilibres alimentaires sont largement produits par une société qui fabrique de la frustration. En toute connaissance de cause.



Bio express. Claudine Robert-Hoarau, est diététicienne depuis sept ans dans sa ville natale, Saint-Denis, et également nutritionniste. Une reconversion après un "parcours professionnel qui n'avait rien à voir", sourit-elle. En tant que libérale, elle reçoit des patients à son cabinet mais travaille aussi avec les collectivités pour la restauration, notamment dans les écoles. Elle est l'auteur d'un livre, «Diététique gourmande, les bons réflexes pour une alimentation équilibrée», paru aux Editions Dangles l'année dernière et qui a bénéficié d'un grand intérêt de la part de magazines nationaux, notamment spécialisés dans la santé, mais pas seulement.

Coups de cœur



QUEL EST L'ALIMENT EMBLÉMATIQUE DE LA RÉUNION ?

Les bichiques, le caviar de la Réunion. Pour la santé, c'est forcément bon. Et vu son prix, c'est forcément l'aliment porté aux nues par les Réunionnais.

QUEL EST VOTRE PLAT CRÉOLE PRÉFÉRÉ ?

Le rougail de morue. Beaucoup vous répondront rougail saucisses mais pour moi, c'est la morue. Pour la santé, la morue vous assure au moins de ne pas avoir de gras. Après, manger un rougail saucisses, c'est parfaitement recommandé mais vous n'avez pas à rajouter d'huile. Et à condition de ne pas en manger tous les jours !

Entre la cuisine traditionnelle et l'alimentation moderne, où se situe aujourd'hui La Réunion ?

En plein paradoxe : nous sommes attachés à nos habitudes locales, symbolisées par le cari mais nous nous trouvons de plus en plus dans une société de consommation, un peu superficielle, où chacun veut avoir tout ce qui sort, tout ce qui semble "à la mode". Nous sommes donc exactement entre les deux. Si on ne sait pas faire le tri, faire un choix, la part des choses, on peut se retrouver avec alimentation trop riche en graisses, en sucres. Ce qui est malheureusement de plus en plus souvent le cas.

Nous vivons dans une sorte de fantasme du retour aux sources, étant persuadés qu'on "mangeait mieux avant". Était-ce vraiment le cas ?

Ce n'est pas si sûr car il y avait des carences, notamment en produits laitiers. Et on mangeait seulement ce que l'on avait, ce qui n'assurait pas toujours une grande variété. Mais c'est, sur le papier, le cari créole avec grain et rougail semble équilibré, à condition justement de respecter certains dosages. Ce qui est sûr, c'est qu'avant, il y avait moins de sédentarité : les gens bougeaient davantage. Aujourd'hui, nous marchons moins, restons devant des écrans. Couplé avec l'alimentation trop riche, nous aggravons le surpoids. Mais attention, l'obésité est due à des facteurs gé-

tiques autant qu'à l'influence environnementale. Or si on prend garde à son alimentation, et si on bouge un maximum, il n'y a pas de raison d'être en surcharge, même si on présente ces facteurs génétiques.

N'est-ce pas désespérant d'en être encore à rabâcher ce qui semble pourtant évident : «ne mettez pas trop d'huile, pas trop de sel, pas trop de sucre...» ?

Ce sont des habitudes à remettre en place. Les gens fonctionnent avec des réflexes de préparation culinaires. Alors oui, je ne cesse de répéter ces messages, notamment que l'ajout de matière grasse est très souvent inutile, et n'a en tout cas pas de réelle influence sur le goût. On peut être sur une cuisine savoureuse sans être grasse.

Un cari sans huile c'est possible ?

Mais bien sûr : la viande contient des lipides. Faites revenir du poulet, vous voyez qu'il dégage de la graisse, qu'il faut d'ailleurs souvent jeter. Maintenant, il ne faut pas non plus supprimer l'huile végétale, ne pas tomber dans l'extrême : l'organisme en a besoin notamment pour les apports en acides gras, Oméga 3, Oméga 6...

En cette période de crise, les produits low cost, donc de moindre qualité, sont davantage prisés par les consommateurs. N'assiste-t-on pas à une



«En matière d'alimentation, c'est un paradoxe : nous sommes à la fois inondés de produits et entourés d'interdits» (Photo Ludovic Lai-Yu)

aggravation de l'alimentation à deux vitesses ?

IL faut faire avec toute cette machine industrielle qui existe en amont et qui existera toujours. Son travail est de sortir toujours de nouveaux produits calculés pour «coller aux goûts» des consommateurs. Et c'est justement au consommateur d'être acteur, en étant informé pour choisir, en sachant lire le minimum sur les étiquettes.

Mais qu'est-ce qui fabrique le goût ? On nous a dit depuis des décennies que les Réunionnais aimaient le sucre. Est-ce vrai ?

Franchement, je ne sais pas où cette idée à été conçue et à partir de quelles bases. Je ne pense pas, non, qu'il y ait un désir de sucre supérieur ici. Reste que nous sommes dans une situation incongrue où effectivement nos yaourts sont plus sucrés qu'aillleurs, alors qu'on est engagés

dans une lutte contre le surpoids.

Les patients qui vous contactent le font-ils d'eux-mêmes ?

Certains sont envoyés par leur médecin mais 95 % veulent perdre du poids, c'est vrai. Notamment des enfants, des ados, en surcharge pondérale avec une courbe de corpulence ascendante. Mais j'ai aussi des parents qui viennent avec leurs enfants parce que les enfants eux-mêmes se trouvent trop gros. Dans bien des cas, ce n'est pas justifié : l'enfant est juste en pleine croissance mais s'inquiète.

Les parents parviennent-ils à influencer leurs enfants, qui sont les premiers prescripteurs d'achat, bien souvent, dans les maisons ?

IL faut que es parents jouent le jeu, en accompagnant l'enfant à chaque repas. Pas question de lui faire manger un blanc de poulet grillé pendant que le reste de la famille est autour d'un rougail saucisses. Si l'enfant en surpoids veut manger sa glace comme le petit frère, c'est possible, mais pas une glace tous les jours. Dans l'alimentation, le principe de base, c'est de varier, changer de féculents, de fibres, de fruits, de légumes. La variété est un gage de complémentarité des apports.

Vous sentez des gens complètement déconnectés de tout ça, en plein désarroi ?

Certains me disent: «vous êtes mon dernier espoir», ce qui est évidemment faux. Plus généralement, ils se sentent perdus devant tous les messages reçus à travers les publicités, les méthodes ceci ou cela, ce qu'ils voient sur Internet. Ils se retrouvent inondés d'informations savoir à qui s'en remettre.

Comme les fameux «cinq fruits et légumes par jour» ?

Effectivement, et voilà un message qui n'est compris. Le principe, c'est de manger cinq «portions» de fruits et légumes. Il suffirait de manger un fruit le matin, un fruit au goûter et un légume à chaque repas, et ça suffirait. Mais pourquoi cinq, pas quatre ou six, c'est effectivement à discuter. Le tout est d'en manger régulièrement.

De manière très insidieuse, n'assiste-t-on à une sorte de culpabilisation du consommateur ?

Effectivement, on réfléchit beaucoup pour manger. C'est un paradoxe : nous sommes inondés d'un côté et entourés d'interdits de l'autre. Ça crée de la frustration. Comme je le disais tout à l'heure, rien n'est totalement, rien n'est totalement mauvais. Evidemment, des samoussas, du saucisson ou une glace au chocolat tous les jours, ce ne sera pas sans conséquence. Mais des samoussas ou du saucisson de temps en temps, ce n'est pas interdire. Manger ce n'est pas s'interdire, c'est gérer.

De plus, l'alimentation est aussi liée à la psychologie, elle est le reflet d'un état intérieur. Dans les cas de compulsions alimentaires, par exemple, les problèmes ne sont pas liés aux produits ingérés mais à des déséquilibres en amont.

Globalement, «on est foutus on mange trop», comme chantait Carlos ?

Foutus, sans doute pas, mais on mange beaucoup plus que ce que nous devrions. Notre corps est capable de vivre avec beaucoup moins.

Entretien : David Chassaing



«Le but n'est pas de manger cinq fruits et légumes par jours, mais cinq portions quotidiennes Mais l'essentiel est surtout d'en consommer régulièrement» (photo d'archives).