

petite typologie des croisades alimentaires

Entre *celles* qui ont supprimé le lait de VACHE, celles qui ne jurent que par le **sarrazin** ou *la graine de lin*, celles qui pensent **oméga 3** ou **antioxydants** à chaque bouchée... qui n'a pas sa petite fixette alimentaire ? Pour savoir ce que cachent ces **manies** dernier cri, identifiez d'abord votre *tribu*. Plutôt alfalfa girl ou no gluten ? **Par Valérie de Saint Pierre**

L'orthorexie, vous connaissez ? Une vraie névrose ! Le mot se mâche difficilement, et fixe l'horizon culinaire de celles et ceux qui le déclinent sur la ligne tranchante d'une sorte de norme Iso individuelle, un contrôle de qualité de l'assiette sans appel. L'obsession transforme ses victimes en maniaques du « manger droit » et de l'alimentation saine. Elles passent alors des heures, voire des jours, à planifier les repas, en peaufinant des règles de plus en plus drastiques. À première vue, la recherche absolue de la perfection alimentaire ne nous touche guère. Mais... si l'on fait notre autocritique : orthorexiques, ne sommes-nous pas toutes en train de le devenir... un peu ? Sur fond de paranoïa alimentaire, qui n'a pas son opinion personnelle un peu confuse mais souvent très épidermique, bricolée à partir de lectures, d'anciennes prescriptions diététiques ou d'adaptation sauvage de diverses méthodes célèbres ? De l'eau chaude citronnée du matin (détox) à la cuillerée d'huile de colza dans le yaourt (oméga 3), en passant par l'orgie rituelle de myrtilles (antioxydants), on a toutes des micromanies un peu limites ! Il ne s'agit plus seulement de donner du carburant au

corps, il faut choisir ce qui le rendra le plus performant possible, et, bien sûr, le protégera de tout : du surpoids au vieillissement, en passant par le cancer. Le marché éditorial est florissant, les naturopathes un peu dictateurs, un peu chinois, un peu ayurvédiques font recette. Les diktats – plus de lait, plus de gluten, plus de sel, plus de sucre ! – se succèdent. Décryptage des croisées de l'alimentation saine et de leurs nouvelles tribus.

LES ANTI-VACHE

Longtemps, comme tous les petits Français élevés dans le culte du lait, elles ont été des fans de notre bovine amie. Las, elles ne savaient pas quelle vipère ce doux herbivore couvait en son sein ! Comme plein de filles aujourd'hui, elles se croient plus ou moins allergiques au lactose. En tout cas, elles se portent tellement mieux depuis qu'elles sont passées aux alter-yaourts : brebis, chèvre, caillé basque... Elles ne sont pas les seules à y croire, d'ailleurs. Il n'y a qu'à voir la prolifération de leur tribu au rayon frais des hypers, alors qu'il fallait jadis en traquer les adeptes dans d'obscurcs officines bio babas. Leur autre arme fatale, c'est le « tofu soyeux » – on n'a pas dit joyeux ! –, qui remplacerait à merveille la crème fraîche

dans la béchamel, les gratins, les desserts... Pour les copeaux de parmesan, hélas, elles n'ont pas encore trouvé d'ersatz au soja !

Ca cache quoi ?

Selon le sociologue de l'alimentation Jean-Pierre Corbeau, professeur à l'université de Tours, cette fixette récente sur la nocivité du lait de vache dépasse la simple préoccupation gastrique : « Il y a derrière cela une grande inquiétude face à la nature et à sa force, avance-t-il. La vache est perçue comme un gros animal inquiétant, beaucoup moins rassurant en tout cas que les mignonnes petites chèvres ou brebis, qui sont plus à l'échelle humaine... Par une sorte de glissement symbolique, on juge donc leur lait moins dangereux. La peur du produit animal est de toute façon grandissante chez les urbains », remarque-t-il.

LES CROISÉES DU RADIS NOIR

Pénétrées de l'obsession détox ambiante, elles parent de vertus insensées toutes sortes de légumes anodins, brusquement ennoblis, radis noir en tête, dont le super pouvoir purifiant n'est plus à prouver ! Une autre fois, ce sera le chou (chinois, c'est mieux) ou le fenouil... qu'elles se mettent alors à consommer à tous les repas, quitte à emporter une « lunch box » au bureau.

Elles adorent croquer des baies ou graines un peu étranges – cranberries, graines de lin, de courge, açais –, pas forcément exquises mais si bonnes pour les organes internes ! Tout ça saisis par crise, avant l'été de préférence ; ou encore au très investi petit déjeuner, par exemple. Toutes celles qui biberonnent leur Thermos de matcha ou de tisane drainante au bouleau font bien sûr partie du club.

Ça cache quoi ?

Pour notre expert, « cette préoccupation purificatrice est le symptôme d'une culpabilité face à l'abondance de nos sociétés, l'indice d'une quête de vertu ». Éliminer, drainer, détoxifier, c'est montrer qu'on n'est pas juste un gros Occidental surnourri. D'où, d'ailleurs, la vogue des petits jeûnes express de 48 heures que d'aucunes trouvent si in-dis-pen-sables...

LES ALFALFA GIRLS

Vous voyez ces petites graines germées toutes frisottées que certains chefs aiment semer sur leurs assiettes ? Contrairement à ce que croyiez peut-être, leur fonction n'est pas simplement décorative ! Il s'agit de « nourriture vivante » (les vitamines bougent encore, les oligoéléments frétilent), le nouveau mythe colonisateur de nos pratiques alimentaires. Les pionnières se font donc désormais un devoir de saupoudrer salades et légumes vapeur de pousses de haricots mungo ou de lentilles corail. Rassurez-vous, on les trouve en barquettes au rayon légumes : même Bonduelle, le leader historique du petit pois en boîte, s'y est mis.

Ça cache quoi ?

Jean-Pierre Corbeau est formel : « On est dans la pensée magique pure. » Certains anthropophages mangeaient le cerveau de leurs ennemis pour s'approprier leur force. Nous broutons des graines germées pour nous approprier leur vitalité présumée ! « La symbolique du végétal qui germe et apporte la vie est très ancienne. Il est normal de la voir ressurgir en des périodes d'inquiétude sur la survie de la planète », réagit l'expert.

LES NO GLUTEN

Après les Antilait, c'est la deuxième tribu des « allergiques light » : la troupe toujours croissante de celles



qui, même si elles ne souffrent de rien d'avéré, ont adopté le principe de précaution anti-blé... forcément soupçonné du pire avec son maléfique gluten. Elles ne consomment donc plus que des spaghettis à l'épeautre, du pain à la farine de châtaigne, du quinoa, de la kasha et autres réjouissantes céréales non coupables. On notera perfidement que jadis les mêmes ne juraient que par le pain complet et les paillettes de germes de blé... Leurs gosses se damneraient pour une pizza vénéneuse, mais qu'ils cessent de se plaindre, ils ont encore droit aux crêpes de sarrasin, politiquement correct en 2009, lui !

Ça cache quoi ?

Selon le Pr Patrick Denoux, maître de conférences en psychologie interculturelle à Toulouse, l'autodiagnostic permanent d'allergie alimentaire est « une pratique en pleine expansion, et il s'agit là d'une forme d'autocontrôle que nous nous infligeons parce que nous faisons plus confiance au système. Angoissés par la sécurité alimentaire, nous nous créons des garde-fous, plus ou moins fantasmés »*. À y regarder de près, qui n'est pas vaguement intolérant à un truc dans notre entourage ?

*À lire : « *L'Orthorexie, une névrose culturelle ?* », Conseil national de l'alimentation.