

Paru dans l(es) édition(s): CHARENTE MARITIME - ROYAN

Bien manger n'a jamais été si simple

DÉDICACE La Royannaise Édith Lassiât signera son livre, « A table ! », demain après-midi, à la Maison de la presse

Pays Royannais **Bien manger n'a jamais été si simple** On nous rebat tous les jours les oreilles avec les « cinq fruits et légumes par jour », « ne pas grignoter entre les repas » « ne manger ni trop sucré, ni trop salé », « la consommation d'alcool est déconseillée aux femmes enceintes » et on en passe. Édith Lassiât, Royannaise, spécialiste d'études du comportement, et le docteur Régis Grosdidier, spécialiste en micronutrition, nous proposent un vrai mode d'emploi de l'alimentation saine dans un livre tout simplement intitulé « A table » (Editions **Piktos**) et qui permet enfin d'y voir clair. Ce « passeport alimentaire », selon la formule des auteurs, concerne aussi bien le bébé que le centenaire en passant par la future maman et l'adolescent. « Il est important que les enfants très jeunes apprennent à bien manger, qu'ils sachent que l'alimentation dépend de la planète et que l'on ne peut pas faire n'importe quoi... » En gros, que nous dit Édith Lassiât ? Il faut manger sain et équilibré, il y va de notre santé. On s'en doutait un peu, mais encore ? « L'angle choisi est la nutrition, de la compréhension hors des dogmes, au cœur de l'intelligence du

corps et de ses systèmes complexes », précise Édith Lassiât qui s'est toujours définie comme une femme « à l'avant-garde de la nourriture naturelle ». Épluchage de légumes « Je suis critique par nature », reconnaît-elle. « Dans ce livre, nous donnons des éclairages et pas des "fais ceci, fais cela, pas comme ci, pas comme ça"... » Donc, les auteurs épluchent les légumes, les viandes, les poissons, les sucres, les huiles, les arômes et même l'eau et les autres boissons. Ils passent par le menu les modes de cuisson, la pyramide alimentaire. Ils expliquent le pourquoi des vitamines, des provitamines, du potassium, des fibres, des polyphénols, du calcium, du fer et du magnésium et leur incidence sur l'organisme sans sombrer dans un descriptif aussi théorique que rébarbatif, mais avec une approche médicale intelligente et accessible à tous. « Naturellement, nous conseillons de manger bio le plus possible, mais aussi de tenir compte des saisons pour les fruits et légumes. » La fraise en décembre, même bio, n'est pas franchement encouragée ! Lire une étiquette Savez-vous planter les choux à la mode de chez nous sans engrais chimiques, et savez-vous cuire les carottes ? Le livre de 230 pages, à la maquette claire et aérée, donne aussi pas mal de trucs et conseils allant à l'encontre d'idées

reçues, genre « je n'ai pas le temps de cuisiner », « les plats cuisinés, c'est plus pratique » « le bio, c'est de l'arnaque », « les produits allégés, c'est meilleur pour la santé »... On n'oublie pas non plus le couplet sur les pesticides et autres produits indésirables qui s'invitent malgré nous dans nos assiettes, sur les colorants alimentaires suspects (avec liste à l'appui), sur les étiquettes mensongères qui nous feraient prendre des vessies pour des lanternes et surtout de la margarine pour du beurre des Charentes. En plus de toutes ces informations pratiques et écologiques qui vont vous faire regarder différemment un artichaut, le livre donne une série de recettes originales, pas compliquées et économiques. Manger n'a jamais été aussi simple. « A table » 18 €. Dédicace d'Édith Lassiât mercredi 4 mai, de 15 h 30 à 18 h 30, à la Maison de la presse, rue Gambetta.

DIDIER PIGANEAU