

Colloque régional éducation au goût 15 octobre 2014

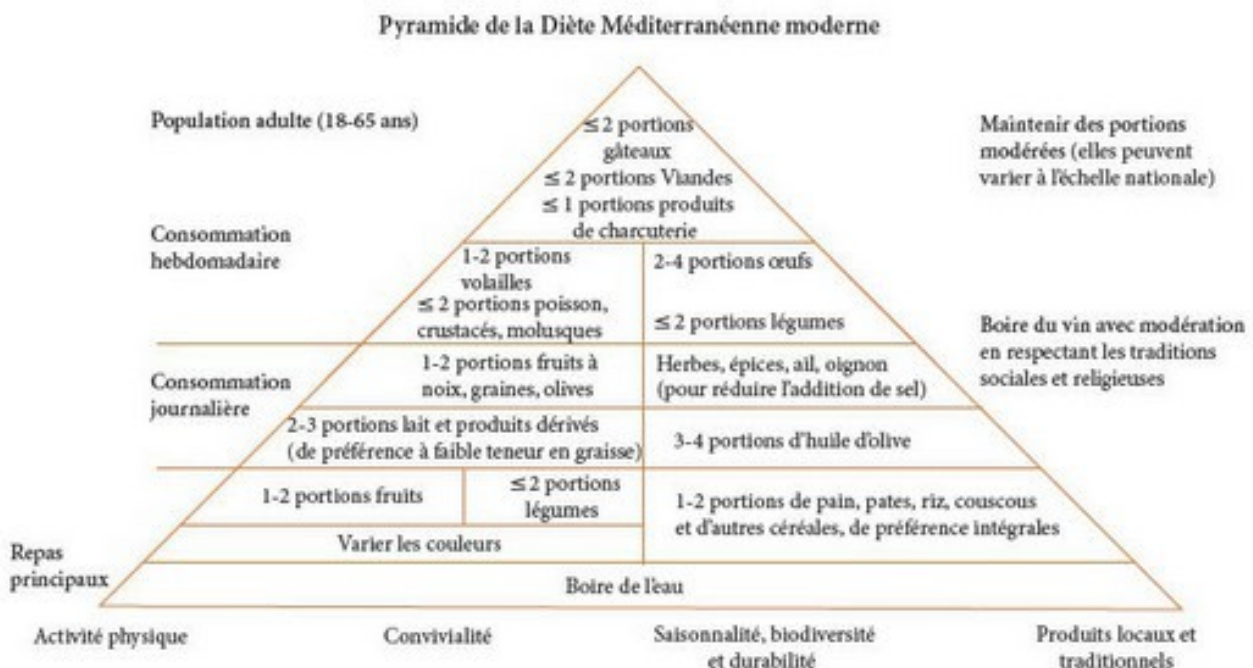
Compte-rendu de l'atelier : Alimentation, culture et santé en Méditerranée

Cet atelier, animé par Bénédicte Oberti, Docteur en nutrition-santé (Epicuria) et Jean-Paul Romarin de l'Agence Régionale pour la Santé (ARS) avait pour but de présenter **le mode alimentaire méditerranéen** : son histoire, ces caractéristiques et ses **effets bénéfiques sur la santé**, attestés par toutes les instances scientifiques de santé publique. Nous avons ainsi découvert l'histoire de ce mode alimentaire fait de **diversité** de par les nombreux brassages de population et les civilisations, qui ont eu lieu sur tout ou partie de la région méditerranéenne.

23 pays bordent aujourd'hui la mer méditerranée, dont 13 en Europe, 5 en Asie et 5 en Afrique ! Alors de quelle alimentation méditerranéenne parle-t-on ? Que de différences culturelles et donc alimentaires ! C'est bien là l'une des principales caractéristique de l'alimentation méditerranéenne et qui fait sa richesse. « **Les habitudes méditerranéennes sont d'une extraordinaire diversité !** »

Le « **manger ensemble** » est une autre composante fondamentale du style de vie méditerranéen. En effet, les repas méditerranéens sont fait d'échanges et de partage, autrement dit de **convivialité**. Il s'agit là d'une « qualité séculaire héritée » : « Nous ne nous asseyons pas à la table pour manger mais pour manger ensemble. » disait Plutarque au 1er siècle !

C'est pourquoi nous avons pu découvrir que la convivialité a même été ajoutée comme facteur de base dans la pyramide de la diète méditerranéenne, au même titre que l'activité physique et le repos approprié.



La **structure des prises alimentaires** propre au régime méditerranéen, dont les bienfaits sur la population ont été démontrés par de nombreuses études scientifiques pluridisciplinaires, ont également présenté en début d'atelier. Pour illustrer ce principe : la nouvelle édition (2010) de la fameuse pyramide alimentaire nous a été présentée. Y figure à présent en **aliment principal : l'eau** (et les infusions). Ont aussi été ajoutés comme facteurs de base les aspects suivants : **biodiversité et saisonnalité des aliments, produits traditionnels et locaux, dans le respect de l'environnement.**

Jean-Paul Romarin de l'ARS nous présente ensuite plus précisément les résultats des études menées sur les effets de ce mode alimentaire par rapport aux diverses maladies chroniques répandues à notre époque. « Le régime méditerranéen est le seul qui a prouvé scientifiquement (et de manière rigoureuse) son efficacité pour [prévenir l'infarctus, l'accident vasculaire cérébral](#) mais aussi notamment le diabète, les cancers, les démences type Alzheimer, les maladies des yeux et même la dépression. »

Puis, le temps de la pratique propre à tout atelier est venu ! : Ce fut alors la découverte par **l'expérience sensorielle du lien entre l'intérêt nutritionnel et le plaisir du repas.**

En effet, lors de cet atelier, la démonstration que le régime méditerranéen tient aussi son secret dans le plaisir a été faite, grâce aux préparations culinaires de Laurent Maire, chef de cuisine et naturopathe, qui a su relever le défi de combler tous nos sens et de nous surprendre par l'originalité de certaines préparations culinaires alliant équilibre nutritionnel et plaisir.

Nous avons par exemple pu apprécier la dégustation, tant visuelle qu'aromatique et savoureuse d'un taboulé libanais coloré par des herbes et des fleurs... Et ainsi expérimenter l'importance, de l'aspect visuel et notamment l'intérêt des couleurs apportées par ces éléments riches en nutriments et en saveurs qui « donnent envie » !

Sont ensuite venues les expériences permettant de montrer que tous les sens sont en éveil lors d'un repas méditerranéen et qu'il s'agit d'une des clefs de la qualité de ce mode alimentaire. La grande satisfaction que cela apporte, ajoutée à la convivialité inhérente à ce mode alimentaire, font que lors de ces repas les quantités nous permettant d'être rassasiés, satisfaits, sont minimales.

Le nez : odeurs (épices et aromates)

La comparaison gustative de 2 houmous préparés avec 2 huiles végétales et épices différentes nous a permis d'entrevoir la richesse d'une culture alimentaire épicée en lien toujours avec l'intérêt nutritionnel que cela apporte. « Les ingrédients varient d'une région à l'autre et leur liste est interminable. On peut citer **l'oignon et l'ail en priorité** mais il ne faut pas oublier les herbes aromatiques (persil, menthe, ciboulette, coriandre, basilic etc.) fraîches ou sèches, ni les épices (cumin, curcuma, clous de girofle, cannelle, gingembre, etc.). À consommer selon les goûts, de manière quotidienne, et sans restriction. »

Le toucher : les tapas en Espagne, Tramessi en Italie, Kemya en Tunisie, Mézé au Liban, Mézélik en Turquie et tant d'autres. Manger avec les doigts est un plaisir. Nous avons pour expérimenter cela dégusté des boulettes de poissons à base de sardine roulées dans du sésame, qui nous ont surprises par leur saveur inattendue puisque présentées en fin d'atelier nous pensions tous qu'il s'agissait d'un met sucré !!

L'ouïe : le croquant des feuilles de brick à la pâte d'amande et au miel nous a permis de souligner l'expérience tellement agréable du « goût de reviens-y » auquel nous sommes tous plus ou moins sensibles et qui nous entraîne souvent vers une surconsommation de sucre et de gras néfaste à notre santé lorsque l'excès devient quotidien.

Nous avons pu voir sur ce point encore que qualité nutritionnelle et préservation de la santé n'était pas incompatible avec plaisir. Et que le mode alimentaire méditerranéen répondait à cette demande d'effet de plaisir tout en restant plus sain que les modes actuels de consommation alimentaires.

En effet, le miel est plus sain qu'un sucre blanc ou autres produits sucrant industriel et la pâte d'amande est plus riche et saine sur le plan nutritionnel que d'autres produits gras présents dans les pâtisseries consommées quotidiennement par les peuples occidentaux à notre époque. Le mariage de ces deux produits ajoutés au croquant de la feuille de brick de ce mets dégusté en sont la preuve !!

La mémoire et le goût : la dégustation d'une feuille de « mertensia maritima », autrement appelée feuille d'huître nous a servi de support pour nous rendre compte que la mémoire est très liée aux souvenirs : « mer », « été, soleil », « ma première petite amie » ... sont quelques uns des termes qui sont ressortis de cette expérience de dégustation ou l'on nous a demandé à quoi nous faisait penser le goût de cette feuille...

En résumé, nous avons pu découvrir dans cet atelier comment cette alimentation saine et néanmoins savoureuse a assuré la longévité remarquable de la population des abords de la méditerranée. Nous avons en effet pu en apprendre plus sur la structure et l'intérêt des composants de cette alimentation tout en découvrant par les dégustations quelques exemples de la variété des goûts et de la grande variété des préparations qui font la richesse du mode alimentaire méditerranéen. Des atouts pour séduire une part grandissante de la population occidentale en besoin d'améliorer son mode alimentaire pour préserver ou retrouver la santé.