

# LES NOUVEAUX MANGEURS

Ils consomment moins de viande, veulent penser sainement et socialement leur nourriture. Ces activistes seraient-ils en train de révolutionner nos assiettes et nos mentalités? Enquête sur un phénomène grandissant. Portraits de 4 jeunes femmes qui cuisinent autrement. Par Aude GOULLIoud Photos Fabien BREUIL (à Paris) et Yohanne LAMOULÈRE (à Marseille)

L'ampleur du phénomène se mesure un soir de juin sur la terrasse d'un appartement parisien, lorsqu'un ami spécialiste du BBQ sert des brochettes de légumes et un taboulé de quinoa en expliquant que la viande, c'est fini pour lui – les images d'abattoirs l'en ont définitivement dissuadé. Dans les pots, les fleurs ont cédé la place à des plants de tomates, de thym, de basilics exotiques. «Pour mes enfants, c'est génial de manger des tomates qu'ils ont vu pousser. Cet hiver, j'espère qu'on aura des courges.» Ce qui cinq ans plus tôt aurait pu plomber la conversation ou susciter des railleries pique la curiosité de tous.

## ILS DÉGUSTENT UN PAYSAGE

Aujourd'hui, choisir ce qu'on absorbe, boycotter certains produits, ce n'est plus être un trouble-fête phobique ou orthorexique, mais revendiquer un supplément de conscience. Cela peut même se transformer en arme de séduction, qui sait? La pub d'un grand distributeur l'illustre avec malice: un jeune homme séduit la jolie caissière en troquant les pizzas quatre fromages contre des légumes et du poisson frais. Dans un essai paru au printemps (1), le sociologue Stéphane Gacon constate: «La déstructuration des pratiques alimentaires dans nos sociétés contemporaines a attiré l'attention de sociologues et d'anthropologues dès les années 70. Ils en ont fait l'un des révélateurs de la crise de la civilisation.» Manger de tout, sans rituels ni restrictions, nous priverait de notre humanité, comme l'illustre le début du *Voyage de Chibiro*, de Hayao Miyazaki. Une petite fille et ses parents font halte dans un parc d'attractions déserté. Affamés, le père et la mère engloutissent les mets

et se transforment en énormes cochons... «Ainsi, poursuit Stéphane Gacon, il ne suffit pas qu'une chose soit bonne à manger, il faut aussi qu'elle soit bonne à penser, en fonction des codes sociaux et culturels du moment et du lieu.» Bonne à penser, c'est-à-dire soutenue par une provenance, un savoir-faire et des ingrédients familiers. «La vogue du locavore répond à des motivations environnementales mais aussi symboliques, confirme le sociologue de l'alimentation Jean-Pierre Corbeau. Le nouveau mangeur déguste et boit un paysage, une histoire. ▶

**CÉCILE MASSÉ** «ON PARLE D'ÉCOLOGIE MAIS ON N'APPREND PAS AUX ÉTUDIANTS À ADOPTER UN MODE DE VIE RESPONSABLE»

**Traiteur écoresponsable, elle anime des ateliers «alimentation green» pour We Are Ready Now et vient de monter sa boîte, Croc.** «J'ai un cheval de bataille: le développement durable. Et une obsession: réduire le gap entre le discours et la pratique. C'est ainsi que m'est venue l'idée de monter un projet de traiteur solidaire et local. Plein d'entreprises, conscientes du rôle qu'elles ont à jouer en termes de développement durable, organisent des séminaires sur le sujet et hop, on passe au buffet et là, c'est la fête à l'empreinte carbone! Idem dans les lycées et les facs. On parle d'écologie mais on n'apprend pas aux étudiants à adopter un mode de vie responsable. WARN (We Are Ready Now) ouvre les jeunes à de nouvelles façons de consommer, de se nourrir. L'alimentation fait partie des domaines où l'on peut vraiment réduire son impact écologique en évitant le gaspillage, les emballages inutiles, en favorisant les produits frais et locaux, le fait maison, avec moins de viande... Par exemple, les AMAP étudiantes permettent de s'approvisionner chaque semaine de façon économique et pratique. On récupère sa commande à la fac après les cours, on se renseigne: «C'est quoi, ce légume? Comment tu le prépares?», ce qui permet d'échanger avec des gens que l'on ne côtoie pas d'ordinaire...»

Wearereadynow.net  
Croc-traiteur.eu



► *Les vins nature ont tout pour nourrir son imaginaire : produits en petites quantités, par des agriculteurs passionnés, et fruits de gestes ancestraux.* » A l'inverse, le cauchemar contemporain, encapsulé dans les lasagnes de cheval qui ont circulé il y a quelques années ou la composition obscure d'un biscuit noir et blanc, ressemble à celui que décrit Victor Hugo pendant le siège de Paris dans son *Journal* le 30 décembre 1870: «*Ce n'est même plus du cheval que nous mangeons. C'est peut-être du chien ? C'est peut-être du rat ? Nous mangeons de l'inconnu.*»

**LE COMBAT DES CHEFS**

Face à cette dérive de l'industrie agroalimentaire, une nouvelle génération de chefs a réveillé les consciences. «*This is about life or death. This is going to kill your children*», déclarait Jamie Oliver (C'est une question de vie ou de mort, cela va tuer vos enfants) en lançant son mouvement Food Revolution en 2010. François Pasteau, militant du zéro carbone, ne fait entrer au menu de son restaurant parisien L'Epi Dupin que des produits locaux et de saison, issus du commerce équitable. Quant à Xavier Denamur, propriétaire de plusieurs bistrotts dans le Marais, depuis la naissance de son fils, il est parti en croisade contre les cantines scolaires, ces «*temples de la malbouffe*». «*Saumon et lapin de Chine, flan en poudre et macédoine en boîte : j'ai éveillé les consciences de parents trop confiants, à qui le service public expliquait que tout était fait pour l'équilibre nutritionnel des enfants*», déclare-t-il dans *Denamur sur le grill (2)*. Quelle alternative à cette orgie industrielle? Une drogue plus dure: les plaisirs infinis d'une alimentation variée et savoureuse dès l'enfance. Une conviction partagée par le jeune chef doublement étoilé Jean Sulpice, dans son restaurant de Val-Thorens, dont l'équipe prépare chaque matin le repas de la crèche du village. La nouveauté est là: l'engouement pour le green et sain ne s'accompagne pas d'un discours punitif, mais d'un nouvel hédonisme. «*Le plaisir doit être intégré à l'éducation alimentaire non comme une "récompense" mais comme une composante nécessaire à l'épanouissement de soi*», soutient Jean-Pierre Corbeau. Ces nouveaux mangeurs ne sont pas dans le repli sur soi. «*En voulant être acteur de sa santé*, poursuit le sociologue, *on reconstruit un pouvoir qui, via les réseaux sociaux, s'étend à toute une communauté.*» Une conviction qui anime les nouveaux «colibris» qui, partout en France, pourraient faire leur cette déclaration de Guilhem Chéron, le cofondateur de La Ruche qui dit Oui: «*La manière dont tu bouffes impacte la société. Cuisiner, c'est une déclaration politique, une prise en main, un acte de liberté.*» •

(1) *Manger autrement* (PUF, 112 pages).  
 (2) Coécrit avec Joëlle Cuvelliez (Les éditions In8, 156 pages).



**VIRGINIE CIPOLLA** «*J'AI EU BESOIN DE SAVOIR CE QU'IL Y AVAIT DANS MON ASSIETTE*»

**Graphiste et auteur de livres de recettes, Virginie, après un «burn-out alimentaire», a monté son blog, Nourritures, le journal de la délectation, fruit de ses recherches pour se nourrir en pleine conscience.**  
 «*Mon goût pour la nourriture saine a pris racine dans le jardin familial, petit lopin de terre cultivé avec amour par mon père et au fil des repas composés par ma mère en fonction de la récolte et des saisons. Bien se nourrir est un art de vivre familial. Je ne prêtais pas vraiment attention à ce que je mangeais jusqu'à ma première grossesse. Les scandales alimentaires se multipliaient, j'ai eu besoin de savoir ce qu'il y avait dans mon assiette. Choisir ses aliments, en connaître la provenance, apprendre à les associer de façon à composer des repas sains et bons, est devenu une passion. Et c'est ce que j'ai envie de faire passer dans mon journal. Je ne suis ni chef, ni naturopathe, ni nutritionniste. J'aime simplement les histoires autour de la nourriture: les dernières découvertes en nutrition, l'astuce d'une amie pour rendre un plat plus digeste ou la recette ultra-simple d'une autre pour contenter tout le monde à table. J'adore ouvrir les tiroirs, revisiter les traditions familiales. Les gens sont sensibles à l'idée de manger mieux, je voudrais les y aider.*»

Nourritures-lejournaldeladelectation.com

PHOTOS: YOHANNE LAMOULÈRE; FABIEN BREUIL



**KARINE NIÉGO**

«*SE RECONNECTER À DES SENSATIONS ESSENTIELLES*»

**Ex-journaliste et productrice télé, cette engagée de la première heure a décidé de monter YesWeGreen, une plateforme permettant à des citoyens de faire l'expérience d'un mode de vie green et cool.**

«*Le message que j'ai envie de faire passer est le suivant: "Il y a des gens super près de chez vous." Et ma façon de militer, c'est d'identifier, de rassembler, de cartographier, preuve qu'on peut produire et consommer de manière green et responsable. Manger "locavore" prend plus de sens quand on se retrouve le samedi matin à acheter ses légumes frais à la descente du bateau avec Marché sur l'eau ou en suivant un cours de cuisine "zero waste" avec Shéhrazade, cofondatrice de Simone Lemon, ce super-bistrot parisien engagé contre le gaspillage alimentaire. Ce qui m'intéresse, c'est de reconnecter les citoyens à des sensations essentielles: le goût d'une vraie pêche, d'un vin naturel. Bien souvent, il y a un effet boule de neige: les gens qui viennent aux ateliers ont envie de les faire découvrir à d'autres. Pour moi, c'est le Graal.*»

Yeswegreen.org  
 Marchesurleau.com  
 Simone Lemon, 30, rue Le Peletier, Paris 9<sup>e</sup>.





### **LOUBLIANA PETROFF**

«DÉVELOPPER L'AGRICULTURE EN VILLE A UN IMPACT ÉNORME SUR L'ENVIRONNEMENT»

**Son métier:** aider les communautés urbaines à entreprendre leur transition écologique. Un jour, Loubliana a rejoint Pépins Productions, association qui œuvre au développement de l'agriculture à Paris. «A ceux qui disent: "Je n'ai pas la main verte et je n'arriverai jamais à faire pousser quoi que ce soit", j'apporte la preuve vivante que c'est à la portée de tous. Il y a un an, mon expérience du jardinage se limitait à trois plantes rempotées. Aujourd'hui, j'ai mon minipotager qui déborde de mesclun, fleurs comestibles, courges, aubergines, herbes aromatiques... Avec ma formation en ingénierie urbaine et architecture, quand j'ai rejoint l'association, je n'avais que des données théoriques sur les bienfaits du végétal en ville. J'ai débuté par un stage au Mas de Beaulieu, avec l'association de Pierre Rabhi, Terre et Humanisme. Le reste, je l'ai acquis sur le tas, en manipulant les végétaux, en les observant, en les sentant, en me répétant leur nom. On a créé des pépinières de quartiers où chacun peut venir acheter des plantes écologiques et apprendre à les cultiver. Nous sommes cinq à développer l'association (qui compte quelque quatre cents adhérents), tous encore bénévoles, donc nous bossons à côté pour gagner notre vie. Mais nous travaillons à rendre le modèle économique viable et porteur d'emplois.»

**Pepinsproduction.fr**