

cuisine



« Maigrir, c'est d'abord dans la tête »

Michel Gillain, qui travaille sur le rapport entre nourriture et relations humaines, revient à la Réunion (*). Il explique comment, pour mincir, il faut d'abord s'accueillir.

– Que pensez-vous des régimes?

– Un régime peut accompagner vers un changement. D'ailleurs, tous les régimes marchent ! Le problème, c'est la phase de stabilisation. Dès qu'on retrouve sa manière d'être dans la vie avec la nourriture, on retombe dans un cercle vicieux.

Ce qui me touche, c'est la culpabilité. Comme si le régime était la panacée, et si on n'est pas capable de le suivre, c'est qu'on est nulle, sans volonté. D'où l'impression de tourner en rond... dans tous les sens du terme : le corps aussi prend du poids. Cette culpabilité nous empêche de prendre nos responsabilités, d'assumer nos décisions. Tous les régimes sont culpabilisants. L'obsession du poids et de la balance sont inévitables. Pourtant, chaque mal-être avec la nourriture touche au doute, au déni de soi, au manque d'estime ou de confiance en soi, au manque de reconnaissance, au manque de jouissance.

– Donc le meilleur des régimes, c'est l'amour?

– En effet, dans ce cas, on vit d'amour et d'eau fraîche ! D'ailleurs, quand on met en parallèle la ligne de vie et la courbe de poids d'une personne, on se rend compte que chaque prise ou perte de poids est liée à un deuil, une séparation ou une rencontre affective. Pas nécessairement amoureux : cela peut aussi être avec les parents...

« L'anesthésie des émotions »

– Quel est le problème le plus fréquent que vous rencontrez?

– L'hyperphagie boulimique : une personne qui utilise la nourriture pour un autre usage que compenser sa faim. Avoir un rapport équilibré avec la nourriture, c'est se nourrir à intervalles réguliers, savourer l'instant et décider soi-même quand on a terminé (et pas parce que la casserole est vide). Quand on

mange en dehors de ces trois critères, c'est qu'on utilise la nourriture pour autre chose : les personnes qui grignotent, celles qui ont des fringales, celles qui ne peuvent pas s'empêcher d'avoir quelque chose en bouche, celles qui plongent sur une tablette de chocolat, celles qui mangent un seau de pop-corn quand elles vont au cinéma... L'hyperphagie boulimique, c'est l'anesthésie des émotions.

– Cela se manifeste comment?

– Je vous donne un exemple bien réel : ma belle-mère m'appelle tous les jours à 19 heures, et cela m'énerve au plus haut point. Résultat : chaque fois que je raccroche, je m'enfile une tablette de chocolat. Quel est le problème ? Le chocolat, ou la belle-mère ? Clairement la belle-mère. Mais j'en fais quoi ? Le jour où j'ai osé en parler, je me suis rendu compte que finalement, ça tombait plutôt bien, parce que ma belle-mère en avait tout aussi marre d'appeler, mais elle n'osait pas rater ce rendez-vous de peur de me décevoir.

Cela représente parfaitement le problème de l'hyperphagie boulimique : j'agis en fonction de ce que j'imagine que l'autre attend de moi. Dans ce cas, c'est pour anesthésier ma colère que je me gave de chocolat. Je compense. J'aime bien ce mot : changer le « e » en « a », ce serait alors panser. Faire un pansement de nourriture autour de ma panse, autour de mon ventre, de mes émotions trop fortes.

– Une fois qu'on a identifié la cause, comment changer?

– C'est le problème. Les gens savent souvent identifier la cause de leur symptôme, mais ne savent pas quoi en faire. Il est extrêmement difficile de trouver une réponse en soi, de sortir de son vécu, de ce qu'on est... D'où l'importance d'un thérapeute. Mettre des mots sur ce comportement peut déjà détendre la pulsion. Beaucoup de personnes sont très informées en diététique ou ont déjà suivi de nombreuses thérapies, mais rares sont celles qui ont déjà fait le lien entre leur vie et leur rapport

à la nourriture. La bonne question à se poser est : Qu'est-ce qui se passe dans ma vie qui puisse expliquer ces pulsions ? Quand les pulsions se manifestent-elles ? Quand je suis au bureau ? Quand Jules va au football ? Quand je suis seule ? A trois heures du matin ? Et ensuite, se demander ce que cela représente. Mais bien sûr, il est parfois plus facile de continuer à compenser, et ensuite à faire des régimes plutôt que de visiter ses tripes. La diététique est rassurante parce qu'en fin de compte, le problème, ce n'est pas moi, c'est la nourriture.

Je mange comme je suis

– Donc, tant qu'on n'a pas modifié son psyché, modifier son physique est voué à l'échec...

– La manière dont je suis avec la nourriture, évoque la manière dont je suis dans ma vie. Ce n'est pas par hasard si je suis attiré par le pain, le lait ou le chocolat... La nourriture a une représentation émotionnelle bien plus importante qu'on ne l'imagine. Ce rapport est très subtil. Par exemple, l'ovule fécondé a besoin de sucre pour se fixer dans l'utérus. Alors on pourrait imaginer que quand une personne a un besoin excessif de sucre, cela ne fait pas appel qu'à un besoin de douceur, mais peut-être à un besoin de s'accrocher à la vie. Cette personne s'échappe toujours d'elle-même, et elle attend de l'autre (conjoint, père, patron) du sucre, de la douceur, alors qu'elle-même ne s'en donne pas.

– Existe-t-il d'autres aliments aussi symboliques?

– Le père est représenté par le pain, les féculents... Le blé, archaïquement, ce sont les greniers remplis en cas de disette. Le pain, c'est le liant, le compagnon, le partage... C'est la sécurité et la protection, comme le père qui donne la structure dans

la famille. En thérapie, une personne allergique au gluten a souvent un problème avec l'autorité.

Les produits laitiers (lait, yaourt, fromages...) représentent la symbolique de la mère. Quand quelqu'un ne peut pas se passer de lait ou y est allergique, on découvre parfois une difficulté par rapport à cette relation. On ne naît pas allergique, on le devient. Il est intéressant de voir qu'on utilise beaucoup de mots en rapport à la nourriture pour parler de nos relations humaines : une personne nous étouffe, une autre nous empoisonne la vie, une troisième nous donne des boutons et je suis allergique à une dernière... La nourriture est chargée d'une émotion et d'une représentation totalement différente pour chacun que ce soit à travers le vécu, le goût, la sensation, la couleur, le toucher...

Une représentation extraordinaire, c'est le hamburger. Au niveau diététique, tout le monde s'accorde pour dire que c'est une crasse. Bizarrement pourtant, il existe 30000 restaurants dans le monde et tout le monde y va. Absurde ? A l'analyse, on s'aperçoit que le petit pain est doux, rond, mou, blanc, légèrement sucré, est servi à 37 degrés, et son diamètre est le même qu'un sein moyen. Du cheese au Big Mac, du 85 A au 95 D, il y en a pour tous les appétits affectifs...

– Comment éviter alors de se ruer chez MC Donald quand on a besoin de réconfort ?

– En répondant à ses envies. Le but est de diversifier au maximum ses menus. Aucun problème à manger des frites, mais par tous les jours... Mon but est d'augmenter les choix, les décisions, les possibilités des gens. Tant dans leurs menus que dans leurs choix de vie.

Michel Gillain propose un week-end pour décoder notre relation à la nourriture les 16 et 17 juin à Saint-Gilles, et les 23 et 24 juin à Bras-Panon. Conférences à Saint-Paul le 15 juin, le 19 aux Avirons, le 21 à Saint-Denis et le 22 à Bras-Panon. Infos : www.macuisineinterieure.com, ou 0692 02 58 81
Lire aussi « Ma Cuisine intérieure : décoder ce que manger veut dire » (Editions Open Way, 2006)

LA CHRONIQUE DE FRIDOR FUNTEU

Le corossol : à consommer avec modération

Le corossol est originaire des Caraïbes, de l'Amérique centrale et du Sud. Ce fruit de forme plus ou moins ovale mesure en moyenne 20 cm de long et 15 cm de large. Son poids peut atteindre 7kg. Il est recouvert d'une écorce vert sombre et piquée d'épines. L'arôme de sa pulpe de couleur blanche ressemble à celle de l'ananas et son goût est à la fois sucré et acidulé. La chair du fruit est riche en graines de couleur noire mesurant 2 cm en moyenne. Le corossol fait partie des trois fruits tropicaux les plus adaptés au marché européen à cause de leurs qualités aromatiques exceptionnelles et leur facilité de transformation (pulpe, nectar, gelée).

Attention aux alcaloïdes

Sur le plan nutritionnel, ce fruit est calorique, riche en vitamine C et en fibres alimentaires. C'est une bonne source de vitamine B9 et de magnésium. Sa consommation participera donc à la couverture des besoins de l'organisme en ces différents nutriments. A maturité, lorsque la chair est moins acide et moins fibreuse, le fruit se mange à la cuillère. Il peut aussi être servi en salade seul ou en mélange avec d'autres fruits ou légumes ou alors mélangé à du lait ou à de la crème avec un peu de sucre, réfrigéré et servi en dessert.

Mais la consommation du corossol doit être modérée. En

effet, plusieurs études ont mis en évidence la présence dans ce fruit d'alcaloïdes, dont l'annonacine, potentiellement responsables de la dégénérescence neuronale observée dans les formes atypiques de parkinsonisme décrites en Guadeloupe. Chez les patients souffrant de cette pathologie, la cessation de la consommation du fruit s'est accompagnée d'une cessation de la progression des symptômes de la maladie. Le corossol est en effet riche en annonacine (15 mg pour un fruit moyen).

L'exemple du corossol illustre l'intérêt de varier l'alimentation en consommant dans la même famille alimentaire des aliments différents. Cette pratique permet de limiter l'ingestion des composés défavorables à la santé contenus dans certains aliments et souvent méconnus du public et de profiter de la valeur nutritionnelle de l'ensemble des aliments de cette famille.

Fridor FUNTEU, nutritionniste, Tel : 0262 239475



RECETTE GOURMANDE



PETITS ANANAS ROTIS

Préparation : 20 mn

Cuisson : 60 mn

Ingrédients pour 4 personnes :

4 petits ananas victoria bien mûrs
120g de sucre en poudre
25 cl d'eau
1/2l de glace rhum-raïsans
50 g de pistaches décortiquées non salées
100g de sucre en morceaux

Préparation :

Préchauffer le four (thermostat 7 - 210°C).

Préparer un sirop avec le sucre en poudre et 25 cl d'eau en le faisant bouillir 5 minutes sur feu vif.

Peler les ananas en éliminant bien les yeux. Les couper dans le sens de la longueur et retirer la partie centrale ligneuse.

Concasser grossièrement les pistaches.

Disposer les ananas dans un

plat à four et les arroser avec le sirop. Les enfourner à mi-hauteur et les laisser rôtir 1 heure, en les retournant à mi-cuisson (ajouter éventuellement 1 verre d'eau si le sirop est insuffisant).

Faire un caramel blond noiseté avec les morceaux de sucre légèrement humectés d'eau.

Pendant ce temps, disposer 2 demi-ananas par assiette ainsi que 2 quenelles ou boules de glace. Parsemer d'éclats de pistaches.

Former des filaments de caramel sur les petits ananas rôtis : pour ce faire, tremper 2 baguettes dans le caramel bouillant, les soulever et répartir les filaments obtenus sur les ananas et la glace. Servir aussitôt.

Une recette du Cedus (www.lesucre.com)