RENDEZ-VOUS

LIVRE Diététique

Ras le bol du breakfast

« Feu sur le breakfast ! », le titre du dernier opus de Gilles Fumey est provocateur. A la mesure, selon le géographe franc-comtois, de l'injonction économico-sanitaire qui nous est faite chaque matin par les nutritionnistes - surtout ceux des groupes agroalimentaires - de bien et beaucoup petit-déjeuner.

En fils de paysan du Haut-Doubs jurassien (« et fier de l'être ») pétri de bon sens et en vrai épicurien qu'il est aussi, il défend certes le chocolat fumant, la baguette qui croustille, le beurre qui sent la noisette, le café qui réchauffe le cœur et l'esprit, tout ce qui peut nous faire du bien si l'on en a envie, mais il nous rappelle quelques bonnes vérités. A savoir que le breakfast, ce n'est pas du tout cela. C'est une invention anglo-américaine portée par les géants de l'industrie qui ont leurs propres scientifiques pour promouvoir des produits alimentaires industriels, coûteux en indice carbone, super formatés, et généralement pas très goûteux.

Géographe alimentaire écouté (il professe à la Sorbonne et a écrit de nombreux livres sur la question) Gilles Fumey parcourt le monde à la rencontre des autres cultures, il nous montre que les habitudes alimentaires du matin diffèrent énormément suivant les pays. Encore aujourd'hui, les Italiens partent au boulot le ventre vide ou presque. Un bref arrêt au café pour avaler un cappuccino avec une petite pâtisserie et c'est réglé. Sont-ils moins bien portants pour cela ?

Gilles Fumey, fils de paysans du Haut-Doubs jurassien, veut préserver nos repas du matin des griffes de l'industrie. Photo ER/M.A.

Autrefois, en France, paysans et ouvriers démarraient généralement la journée sans manger, mais s'arrêtaient après quelques heures de travail pour « dé-jeûner ». Arrêter le jeûne. Ou casse-croûter avec un verre de vin, comme le faisaient déjà les jeunes Athéniens, qui y trempaient leur pain, et les Romains avec le « jentaculum » : « La pureté du vin était indispensable pour garantir une bonne journée ! Dorénavant, on ingurgite des produits aux origines inconnues, au kilométrage extravagant, à la saisonnalité détraquée ».

Pic de cortisol le matin au lever

Le petit-déjeuner peut vite devenir une routine alors qu'il est un espace de liberté pour se surprendre et se faire plaisir (ou non) chaque jour. Et si vous n'avez pas faim au sauter du lit, ne culpabilisez pas : « Les médecins signalent un pic de cortisol le matin au lever, qui prépare nos corps aux tâches de la journée sans que nous ayons besoin de manger ».

Michèle ARRIVEAU

Feu sur le breakfast, de Gilles Fumey, aux éditions Terre Humaine, 130 pages, 16 euros

P'tit déj' à la carte

Que mange-t-on le matin dans les autres pays, quand on ne sacrifie pas aux sempiternels jus d'orange et flocons de céréales ?

- **Scandinavie :** salami, viandes séchées, harengs, saumons, anguilles, knäckebrod (crackers) et café.
- **Russie :** kacha (porridge), tartines beurrées, blinis et olad'y (crêpes avec saumon et confiture), salami, œufs et crudités.
- **Tchéquie :** pain rohlik, sardines, œufs, foie, thé noir au citron.
- **Pays-Bas :** pains complets, muesli, paillettes de chocolat (chocoladehagel) et fromages à pâte cuite.
- **Espagne :** chocolat chaud et churros (beignets allongés).
- **Grèce :** fredo espresso (café mousseux et froid) ou briki (café sucré infusé) et pâtisseries salées : koulori (couronne de pain brioché au sésame), tyropita (au fromage) et spanakopita (aux épinards).
- **Iran :** noon-e barbari (pain ovale) ou midi-e (galette) beurrés ou garnis de crème caillée épaisse, confiture de carotte, cerises ou coings (sans doute les premières de l'histoire) et, à la campagne, le kaleh pâcheh (ragoût de tête de mouton… et de sabots).

Bon appétit !

ÉTUDE

« Vivre-Covid19 » lance un appel à volontaires

France Assos santé, un collectif de 85 associations de patients, lance un appel à volontaires pour participer à l'étude « Vivre-Covid19 ». Elle recherche 10 000 participants en France pour cette étude longitudinale observationnelle dont « la vocation est de mesurer sur deux ans (mai 2020-mai 2022) le ressenti de l'ensemble des usagers du système de santé, dont les personnes malades chroniques, les personnes en situation de handicap et leurs aidants, et d'apporter de la connaissance sur leur ressenti (anxiété, résilience), leur prise en charge médicale et leur mode de vie pendant cette crise au long cours ».

Une première phase pilote auprès de 2 000 répondants a montré que parmi 993 personnes atteintes d'une pathologie chronique qui devaient avoir une consultation ou un examen au cours des 30 derniers jours, 61,5 % ont eu leur rendez-vous reporté dont plus de 30 % sans nouvelle date fixée. Mais aussi que quatre répondants sur cinq disaient ressentir une anxiété modérée ou sévère.

Cette étude vise à nourrir les débats sur l'avenir du système de soins, rappelle également France Assos santé.

S'inscrire sur https://www.vivre-covid19.fr avant mai 2021. Il suffit d'être disponible 5 minutes une fois par mois pour répondre au questionnaire, jusqu'en mai 2022.

Dans une phase pilote de l'étude, quatre patients sur cinq disent ressentir de l'anxiété. Photo RL/Pierre HECKLER