

SANTÉ

Tubercule, mon amour

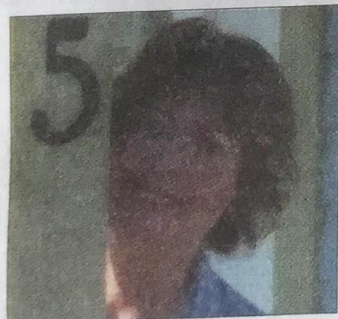
Le docteur Danièle Mischlich dirige la collection « Savez-vous goûter... », dédiée depuis 2011 aux fruits et légumes. Elle présente, ce samedi à Colmar, le dernier ouvrage, consacré aux tubercules. Ludique et indispensable.

Propos recueillis
par Jean Daniel Kientz

Docteur Danièle Mischlich, quel a été le cheminement aboutissant à la création de cette collection dédiée aux fruits et légumes ?

« Tout au long de ma carrière dans les ministères et à l'international, j'ai toujours eu la volonté de partager les savoirs et d'encourager le travail pluridisciplinaire. C'est ma marque de fabrique, à la fois valorisante, instructive, permettant de balayer les différentes facettes des sujets traités. Concernant cette collection « Savez-vous goûter... », nous poursuivons plusieurs objectifs.

D'abord celui de valoriser les fruits et légumes en rendant leurs lettres de noblesse aux producteurs. Il s'agit aussi de mieux se familiariser avec les légumes et les fruits : on apprécie mieux ce que l'on connaît. On s'ingénie à mettre les doigts sur leurs vertus nutritionnelles, ce qui est très important.



Danièle Mischlich est spécialiste en santé publique. Dernier né de la collection qu'elle dirige : un ouvrage collectif dédié aux tubercules. DR

L'autre idée est de retrouver les gestes culinaires et l'envie de cuisiner. Toutes les recettes sont faciles à exécuter, y compris celle de Marc Haeblerlin, et ce sont des recettes au coût très bas. L'équipe multidisciplinaire apporte des éclairages variés : histoire, anthropologie, etc.

Comment expliquez-vous le retour en grâce des légumes ? Certes, les grands chefs chantent leurs louanges, mais ce n'est pas forcément le cas dans la sphère domestique...

On avance dans le bon sens, à petits pas. Je pense notamment aux cantines scolaires, qui incitent les enfants à manger davantage de légumes. Il existe un mouvement qui s'amplifie en faveur de la consommation de fruits et légumes, chez le particulier aussi.

L'atout des fibres

Ce livre, superbement bien conçu et très complet, s'adresse aux gens convaincus, d'un certain niveau socio-culturel. Quel lecteur visez-vous ?

Vous avez raison, mais cet ouvrage ne s'adresse pas seulement aux convaincus. Je pense notamment aux opérations menées avec les chefs de cuisine en milieu scolaire. Des opérations nationales telles que « Plaisir à la cantine » ont bien pris, orchestrées par les trois ministères, la Santé, l'Éducation nationale et l'Agriculture. Elles se poursuivent d'ailleurs dans plusieurs départements, dont le Haut-Rhin. Ce qui permet de dynamiser

les équipes, du chef d'établissement au cuisinier.

La pomme de terre est plébiscitée par les Français : 63 % en cuisinent au moins une fois par semaine. Est-ce suffisant ?

Un gros travail sur la diversité des fruits et légumes a été entrepris, lié au travail déjà mené sur le goût. C'est très important de parler de diversité et de goût. Notre collection poursuit cet objectif aussi : faire en sorte que la dégustation soit un moments de création et de plaisir, pour explorer l'exceptionnelle acuité de nos sens, y compris ceux des enfants. Cela élargit les horizons.

Quels sont les principaux arguments en faveur des tubercules ?

Toutes les études de santé publique déplorent la sous-consommation de féculents. Miser sur les tubercules, c'est un gage de plaisir et de diversité alimentaire ; ils sont pauvres en graisse, riches en vitamines et en potassium et ils entraînent une satiété relativement rapide.

Leur autre atout, ce sont les fibres. Les Français en consomment 16 g en moyenne par jours, alors qu'il en faudrait entre 20 g et 30 g par jour. Les tubercules en contiennent beaucoup : les fibres ont un impact positif sur le transit intestinal et sur la prévention de certains cancers.

Votre ouvrage propose des alternatives aux chips et frites riches en graisse et autres sels...



La pomme de terre est plébiscitée par les Français : 63 % en cuisinent au moins une fois par semaine. Mais est-ce suffisant ? Archives L'Alsace/Dominique Gutekunst

Qui mais on ne fait pas de militantisme diététique ; on prône une alimentation diversifiée : consommer de tout avec modération, tout en se faisant plaisir. D'où le zoom sur les frites croustillantes, car on considère qu'il faut se garder le plaisir d'un plat de frites, surtout que les graisses demeurent indispensables à notre organisme.»

LIRE « Savez-vous goûter les tubercules », ouvrage collectif sous la direction du docteur Danièle Mischlich, éd. Presses de l'école des hautes études en santé publique. 22€.

Conférence et dédicace à Colmar

Danièle Mischlich, médecin, spécialiste en santé publique, et coauteur de l'ouvrage « Savez-vous goûter... les tubercules ? », invite à découvrir les multiples facettes de ces légumes oubliés, à l'occasion d'une conférence dédicace donnée samedi 14 octobre, à la librairie Hartmann, 24 rue Grand-rue à Colmar, de 15 h à 18 h. Ont notamment participé à cet ouvrage : Jean-Michel

Obrecht, maraîcher alsacien « explorateur » de nouvelles saveurs, notamment la patate douce ; Simone Morgenthaler, journaliste et écrivain, qui dévoile les facettes de la gastronomie régionale ; et Michel Michalon, chef de cuisine au collège Alexandre-Dreyfus, à Rixheim, qui cuisine chaque jour au sein d'une petite équipe de trois personnes pour nourrir 270 collégiens et 80 écoliers de la commune.