

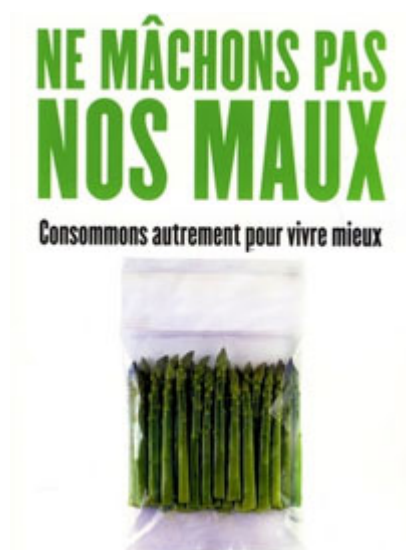
Extrait du CDURABLE.info l'essentiel du développement durable

<http://cdurable.info/Ne-machons-pas-nos-maux-consommons-autrement-pour-vivre-mieux,1484.html>

Un livre de Isabelle de Saporta pour en finir avec la  
malbouffe

# **Ne mâchons pas nos maux : consommons autrement pour vivre mieux**

- Librairie Développement Durable -



Date de mise en ligne : vendredi 30 janvier 2009

---

Copyright © CDURABLE.info l'essentiel du développement durable - Tous  
droits réservés

---


**Quand on ouvre le frigo d'un trentenaire, on y trouve quoi ? Des plats tout préparés, de la junk food parce qu' "on a pas le temps de faire la cuisine", des conserves, au mieux. La sacro sainte gastronomie française serait elle en train de disparaître ? Isabelle de Saporta lutte contre la malbouffe en publiant chez Laffont "Ne mâchons pas nos maux - Consommons autrement pour se sentir mieux".**

<span class='spip\_document\_2644 spip\_documents spip\_documents\_right' style='float:right;'>

En France, 18 % des enfants, 41% des femmes et 57 % des hommes sont en surpoids. Isabelle de Saporta brosse un tableau assez inquiétant de nos assiettes. Notre manière d'aborder la nourriture et le repas a changé : à l'image de notre société, il faut que cela aille vite. On ne trouve plus le temps de mettre la table, de choisir ses aliments, de cuisiner, de se poser tranquillement devant un plat. Désormais, il faut que cela soit efficace et rapide. Dans son livre , Isabelle de Saporta déplore ces nouvelles moeurs de vie : *"J'appartiens à la génération surgelé-boulot-dodo. Celle qui ne trouve plus le temps de faire la cuisine, sauf le week-end. Celle qui cherche toutes les raisons du monde d'ingurgiter de la junk food le reste de la semaine. Celle qui, enfin, s'étonne, dépitée et navrée, de s'empâter d'année en année. Les bonbons industriels au goût bien chimique devraient jouer pour mes papilles le rôle d'une madeleine proustienne abâtardie ; Mais ce n'est pas le cas. Je résiste."*

Contrairement à la pensée ambiante qui assure que manger bien coûte forcément cher, Isabelle de Saporta montre qu'avec un peu de curiosité et d'envie, cuire un filet de boeuf ou de poisson frais prend quasiment le même temps que de décongeler un plat au micro ondes ! Elle prône les valeurs du terroir : privilégier les légumes et fruits de saisons, demander conseils auprès des commerçants et artisans, faire son marché... Ces valeurs peuvent paraître désuètes, seulement elles montrent qu'il y a maintenant une réelle demande de toute une génération vers un retour au "manger plus sain" : *"Savez-vous seulement que des carottes râpées par l'industrie coûtent six fois plus cher que celles préparées de vos blanches mains ? Qu'un plat élaboré à base de filets mignons surgelés, trop souvent salé et gras, est trois fois plus coûteux que celui que vous auriez préparé vous-même avec des produits de meilleure qualité ? Que les alicaments et les allégés coûtent 30 % de plus que les produits courants ? Savez-vous aussi que tous ces produits ont un goût plus que médiocre et que leur efficacité reste à prouver ?"*

Ce livre rappelle surtout la nécessité de bien manger pour être en bonne santé. Rappelons que l'obésité entraîne des maladies bien plus graves comme le diabète et favorise aussi les cancers. Chaque jour, c'est 500 personnes qui meurent à cause d'une maladie liée à l'obésité. L'auteur de conclure : *"L'état des lieux est effrayant, mais des solutions existent. Alors gardez à l'esprit que l'on peut payer moins cher, en mangeant plus sagement, des produits de meilleures qualité."*

 Références : **Ne mâchons pas nos maux** - *Consommons autrement pour vivre mieux* de Isabelle Sporta -  
Editeur : Robert Laffont - Parution : 22/01/2009 - 194 pages - EAN13 : 9782221109861 - Prix public : 21,00 Euros