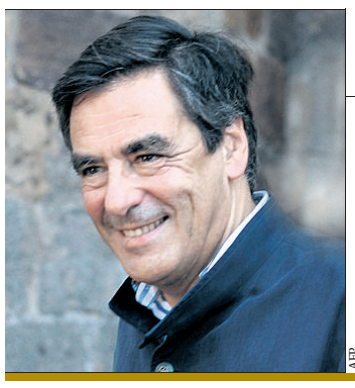
Week-end


AFP

Village people:
Comment François Fillon
a retourné sa veste (bleue)
Page 25

Vinothèque:
Comment déguster
la bouteille de la semaine
Page 24

Mode:
Comment la beauté
d'Akris est née en forêt
Page 25

KEYSTONE

Vert, bio, cru, énergisant, vivant… *L'engouement pour le cru raconte aussi un Occident où des événements et des modes de vie globaux trouvent un prolongement très local.* ARCHIVES/PHOTO: DAVID WAGNIÈRES

Nouvelle crusine

Goûts étonnants, découvertes, nouveaux restaurants. Les amateurs du manger cru réinventent la cuisine. **Véronique Zbinden** explore cette planète romande en pleine expansion

Ils ne disent pas nourriture crue. Ils disent alimentation *vivante*. De qui parle-t-on? De ces traiteurs, de ces restaurateurs, de ces blogueurs ou de ces hôteliers toujours plus nombreux à bannir la cuisson de leurs plats. Sans compter, bien sûr, les particuliers qui prennent des cours, surfent sur les blogs, inventent des gâteaux au chocolat délicieux ou des biscuits, non cuits évidemment.

Aitana, par exemple. Aitana incarne bien cette nouvelle galaxie du manger cru, plus hédoniste que puritaine. Il y a quelques années, Aitana a tenu, à Ibiza, un bed and breakfast fréquenté par Brad Pitt et une cohorte de stars. Vert, bio, cru, énergisant, vivant, déjà. Puis elle a été architecte, de Barcelone à Paris et Nairobi, avant de s'ancrer dans le vert à Genève, aux Eaux-Vives. Elle ouvre ces jours-ci le premier restaurant d'alimentation «vivante» (voire liste d'adresses en page suivante). Diaphane, souple, élancée telle une réincarnation de Pina Bausch, harmonieuse dans ses mouvements d'adepte du yoga comme dans l'architecture de ses assiettes, elle propose rouleaux d'été avocat-gingembre, taboulé de quinoa, nouilles de sarrasin aux shiitaké, assiettes fleuries de capucines et tomates géantes de son jardin…

Gâteaux crus au chocolat

Au bord du même lac, France Droz, Québécoise issue d'une famille de gourmands. Toute en blondeur pétillante et en féminité, France s'adonne avec passion, bonheur, étincelle dans les yeux, à ce qui a désormais pour nom officiel la «crusine»… Installée dans la région de Lausanne, France concocte, à domicile ou pour son service traiteur, de multiples et croquantes délices: spaghettis de courgette, sauce piquante, assiettes fusion et autres salades de papaye aux cacahuètes croquantes, gâteaux (crus) au chocolat ou desserts à base de lait d'amande.

Ailleurs en Suisse, des projets similaires voient le jour ou sont sur le point de naître. Des traiteurs-restaurateurs-cuisiniers de haut vol dans la région zurichoise. Un bed and breakfast décalé et charmant au lac Noir. Des ateliers et des cours sur toutes sortes de thèmes (algues, fusion, italien, enfants, mexicain, germination, smoothies, jus verts). Des groupes de rencontre autour de l'alimentation vivante qui drainent des centaines d'amateurs, en Suisse alémanique et à Genève.

Et encore? Nadia Bernier. Après avoir suivi le cursus de chef ès crusine dispensé par le Living Light Culinary Arts Institute, en Californie, avec émerveillement et gourmandise absolue, la Jurassienne vient de partir pour Londres parfaire sa formation auprès d'un des chefs les plus réputés de cette mouvance, Chad Sarno. A son retour, promis, elle ouvrira son restaurant à Genève. Un dernier exemple, pour la route? Celui du resto parisien joliment nommé Pousse-pousse, qui caresse le projet de s'implanter à Lausanne.

Bref, comme le dit Amy Webster, coach en alimentation crue à Morges, qui tient le blog le plus complet et documenté sur ce thème, il y a indéniablement «un énorme boom du cru».

Crudivore à temps partiel

A cela deux raisons. La première est affaire de gourmandise, de découverte, de sensualité, comme on voudra. L'avènement d'un courant qualifié de gourmet (dans le sillage du Living Light Culinary Arts Institute) éloigne le manger cru de l'idée d'ascèse ou de renoncement. Cette mouvance du cru gourmand conquiert d'innombrables curieux, à l'instar de Philippe. Qui se décrit comme un incorrigible gourmand et gourmet, converti partiellement au cru, et surtout ravi du regain de vitalité et des douze kilos perdus en autant de semaines.

L'autre raison, sans doute, c'est la fin des chapelles, du sectarisme. France Droz et Amy Webster: «On peut très bien se contenter de pratiquer à 50 ou 70 pour cent. C'est déjà formidable. Et puis, manger cru au quotidien n'est pas toujours pratiquable!»

Pour Carole Dougoud, pionnière du cru et militante des algues dès les années 1970, «on ne passe pas en un jour du foie gras au jus de blé vert. Les aliments cuisinés – crusinés pardon – par cette nouvelle vague de chefs servent donc à faire passer le message

► ***Suite et adresses en page 22***

Check-up
Par Marie-Christine Petit-Pierre

Grossesse: un peu d'alcool, est-ce si nocif?

De nombreux travaux l'ont démontré, une forte consommation d'alcool pendant la grossesse affecte le développement du fœtus. Mais on connaît mal les effets d'une consommation modérée. Une étude de cohorte prospective australienne* comprenant 2370 enfants s'est attaquée à ce sujet tabou. Les auteurs arrivent à la conclusion que les enfants des femmes ayant eu une consommation modérée d'alcool pendant le premier trimestre de leur grossesse (20-60 g par semaine) avaient moins de problèmes comportementaux que ceux dont les mères étaient abstinentes. De quoi déculpabiliser les mères qui s'autorisent un verre de temps à autre? L'avis de Jean-Bernard Daeppen, chef du Service d'alcoologie au CHUV.

Le Temps: Finalement, boire modérément pendant la grossesse, ce n'est pas si mauvais que ça?
Jean-Bernard Daeppen: On ne peut pas tirer cette conclusion de l'étude australienne, c'est une question de méthodologie. Les chercheurs ont suivi un groupe de femmes enceintes, ils ont analysé leur consommation d'alcool. Puis ils ont fait des tests comportementaux à leur enfant de l'âge de 2 ans à 14 ans. Et ils ont conclu que les mères qui avaient bu modérément au début de leur grossesse avaient moins de problèmes comme le déficit d'attention ou l'agressivité. Mais on ne peut pas établir de cette manière un lien de causalité entre ces deux observations. Les meilleures performances de ces enfants sont peut-être dues à tout autre chose.

– Boire peu demande plus de maîtrise. Les femmes capables de contrôler leur consommation auraient-elles un profil différent des femmes abstinentes?
– C'est une possibilité et un des biais possibles évoqués par les auteurs. Il faut faire d'autres études pour voir s'il n'y en a pas d'autres. De très nombreuses études de cohorte ont établi une association entre une consommation modérée d'alcool et une baisse des maladies cardiovasculaires. Et l'on s'est aperçu que le groupe qui a le moins de maladies cardiovasculaires, qui boit du vin modérément, ce sont les personnes les plus aisées. Ce sont donc peut-être des facteurs non mesurés, liés au niveau socio-économique et pas à l'alcool lui-même, qui sont bons pour le cœur! Impossible aujourd'hui de conclure de manière unanime.

– Qu'est-ce qu'une consommation modérée?
– L'étude parle de deux à six boissons standards par semaine, soit 20 à 60 grammes d'alcool. Une boisson standard correspond à un verre de vin d'un décilitre ou une bière de deux décilitres et demi, ou encore un verre de deux centilitres d'alcool fort.
Les chercheurs estiment que leurs résultats peuvent déculpabiliser les mères à un moment où elles doivent renoncer à beaucoup de choses comme la cigarette, la caféine ou les aliments riches en graisse. Jusqu'à maintenant, nous n'avons pas de preuve scientifique nous permettant de dire aux femmes enceintes qu'une consommation modérée d'alcool ne nuit pas au fœtus. Nous sommes par contre sûrs qu'une quantité importante d'alcool peut provoquer des malformations morphologiques et organiques, des fausses couches, des troubles du développement du fœtus et, plus tard, de l'enfant.

– N'est-ce pas très culpabilisant pour les femmes?
– Une consommation importante d'alcool est dangereuse pendant la grossesse, nous en sommes sûrs. Par contre, nous n'avons pas suffisamment d'éléments pour rassurer complètement les femmes qui ont une faible consommation. Mais on peut raisonnablement penser qu'à une faible consommation correspond un risque faible. La vie est faite de risques, et c'est à l'individu de se positionner.

**BJOG 2010 août; 117: 1139*

► *Suite de la page 21*

aux sceptiques. Pâté de noix, pizza crue (le déshydrateur fait partie de l'équipement crulinaire de base), voire burgers crus valent plus de conversions qu'un shot de jus de blé vert avalé à jeun…

Ce vert engouement doit aussi au militantisme de stars qui comme Demi Moore, Uma Thurman, Woody Harrelson ou Beyoncé clament leur goût du cru. De part et d'autre de l'Atlantique, voire en Australie, des chaînes ont vu le jour (the LifeCo, du chef Chad Sarno, en est à sa troisième enseigne européenne). Alors que dîner au Pure Food and Wine, à Manhattan, relève du grand chic.

D'un côté, le glamour et une crudophilie à paillettes. De l'autre, des valeurs comme l'écologie, les médecines alternatives, le yoga, la méditation et l'altermondialisme. Bizarre rencontre qui semble pourtant aller de soi à une époque qui fusionne idéaux éthiques et envie d'un mieux-être, quête spirituelle et mode. «Végétarien c'est out, cru c'est devenu in», résume, en souriant, Amy Webster…

Journée mondiale du cru

Ce goût du cru raconte aussi un Occident où des événements et des modes de vie globaux trouvent un prolongement très local. Le 10.10.2010 aura lieu, pour la première fois dans le monde entier, la journée de l'alimentation crue. Toutes les personnes intéressées sont invitées à partager un repas cru-marathon dans leur ville et à placer une petite lumière verte aux fenêtres, voire, façon guérilla urbaine, à investir de vert les façades des bâtiments publics. Cependant qu'encouragés par d'innombrables blogs, forums, sites internationaux, des groupes de rencontre se créent spontanément à l'échelle régionale. A Genève, par exemple, un groupe se réunit chaque mois depuis deux ans pour partager repas, recettes, pique-niques et activités diverses.

Isabelle Raboud-Schuele, ethnologue de l'alimentation, se dit frappée de ce qu'une morale nouvelle ait finalement supplanté les principes calvinistes du bon docteur Bircher, au siècle dernier. Il s'agit là de «retrouver une discipline dans l'alimentation, comme la pratique du yoga; les valeurs de santé, jeunesse, beauté, minceur, maîtrise et ascèse ont remplacé le prêche des pasteurs…»

Longtemps précédé d'une grande méfiance, en raison des conditions d'hygiène et de conservation des aliments, parfois dangereusement instrumentalisé par des charlatans qui prétendent tout guérir par le cru, la crusine ajoute donc à son fort impact symbolique un plaisir neuf: «La couleur, le croquant, le craquant, le croustillant sont en vogue, valorisés», note encore l'ethnologue. Comme si la culpabilité, elle aussi, avait changé de visage.

DR

Aitana Winkelmayer ouvre ces jours-ci le premier restaurant d'alimentation «vivante». *Au menu: rouleaux d'été avocat-gingembre, taboulé de quinoa, nouilles de sarrasin aux shiitaké, assiettes fleuries de capucines et tomates géantes de son jardin…* GENÈVE, 25 AOÛT 2010

La Suisse, patrie du cru?

Interview de Carole Dougoud, pionnière de l'alimentation vivante en Suisse

Les mouvements crudivores sont apparus il y a une cinquantaine d'années en Occident, sous l'impulsion d'Ann Wigmore et de Viktoras Kulvinskas. Leurs visées thérapeutiques sont développées et diffusées aujourd'hui par l'Institut Hippocrate, en Floride.
Pour simplifier à gros traits et quitte à mêler les doctrines, les adeptes du cru croient que la cuisson détruit les enzymes – ces protéines déclenchant un processus chimique, notamment la digestion. Que chauffer à plus de 42° des aliments reviendrait à dénaturer certains nutriments et vitamines. Ils accordent une grande place aux graines germées, aux pousses, aux algues.
A partir des deux pionniers ci-dessus se sont développées de nombreuses écoles ou pratiques. Certaines ont même défrayé la chronique comme l'instincto-thérapie où le mangeur suit ce que lui dicte son instinct, et dont le gourou suisse Guy-Claude Burger fut condamné pour exercice illégal de la médecine et pédophilie.
Sur l'efficacité du cru, les scientifiques sont, eux, divisés, même s'ils sont toujours plus nombreux à recommander certaines de ces pratiques alimentaires, à condition d'observer des conseils et précautions.

Le Temps: Comment la perception des mouvements végétariens, végétaliens et crudivores a-t-elle évolué?
Carole Dougoud: Quand j'ai démarré mes activités, en 1975, avec un resto qui offrait des plats de tous les continents, puis avec les algues en 1990, le monde végétarien était un peu vieux jeu, trop axé sur la maladie et la diététique. La nouvelle génération des années 1970 dont je fais partie a apporté un vent nouveau et a transformé cette façon de se nourrir en une tendance moderne, écologique et ludique, comme c'était le cas en Angleterre et aux Etats-Unis. Je me suis beaucoup inspirée des Alémaniques et des Anglais. Mon deuxième restaurant, couplé avec un club de jazz, attirait de nombreux non-végétariens. Quarante ans plus tard, de plus en plus de gens viennent dans mon institut pour apprendre les bases d'une alimentation équilibrée végétalienne et vivante, sans gluten; parmi eux, beaucoup de jeunes. C'est entré dans les mœurs au point que de grandes maisons comme Manor suivent le mouvement vert.

– Et aujourd'hui, la Suisse (re)vient au cru?
– Tout cela a mis du temps à émerger, mais on assiste aujourd'hui à un éveil, une formidable floraison. Une prise de conscience, particulièrement sensible chez la jeune génération. La Suisse se réveille, comme les autres pays européens et nous avons un pionnier, le Dr Bircher Brenner qui constata que l'alimentation crue favorisait le processus de guérison. **V. Zb.**

Agenda en Suisse et au-delà

► **29 août, «Raw and Living Food Potluck», Genève**
Le principe du potluck? Chacun amène un plat cru et c'est le prétexte à partager, échanger, pique-niquer, papoter, marcher, chanter, etc.:
www.meetup.com/rawfood-461
► Idem en Argovie ou ailleurs:
www.meetup.com/rawfood-349
www.natuerlichleben.ch
www.rawvolution.ch

► **dimanche 10 octobre, Journée mondiale de l'alimentation crue,** partout dans le monde se tiendront de semblables agapes autour du cru…
www.weltrohkosttag.de/francais.html **V. Zb.**

Quelques adresses

EKiLibre, restaurant et traiteur en alimentation vivante. Ouvert, pour l'instant, du lundi au vendredi de 11 à 18h et le soir sur réservation.
● 11, ch. de la Clairière, 1207 Genève, tél. 022/700 33 16. Aitana Winkelmayer: aitana.solution@hotmail.com

Saveurs crues, service traiteur cru, cours de crusine, atelier et chef à domicile sur demande, repas et bento box livrés sur commande à MagBio, à Romanel.
● Jouxtens-Mézery, France Droz, tél. 079/455 13 52. *www.saveurscrues.ch*

Ozimi, traiteur et resto bio, livre notamment des pique-niques jusque dans les parcs.
● 16-18, rue de Bourg, Lausanne, tél. 021/311 02 20. *www.ozimi.ch*

Chez Mathilde, produits bio et de proximité, salades, vins et bières naturels.
● 2, rue des Terreaux, Lausanne, tél. 021/320 04 44. *www.lairdusud.ch*

Karma, cuisine fusion et asiatique, beaucoup de salades et jus frais.
● 22, rue du Pont, Lausanne, tél. 021/351 81 81. *www.lekarma.ch*

Bergidylle, dîners, cours et soirées à thèmes de crusine gastronomique dans un bed and breakfast du lac Noir.
● Edeltraut Peissard *www.bergidylle.ch*

Gourmet cru, Zurich: Christie et son associée Christina font traiteur, coach, cuisinent à domicile et organisent des ateliers de crusine sur des thèmes variés (fusion, italien, enfants…).
● *www.gourmetcru.ch* et *www.amritabliss.com*

MagBio, premier supermarché bio de Suisse romande.
● 2, route de Neuchâtel, Romanel-sur-Lausanne.

Maraîcher bio en ligne:
www.lemaraicherbio.ch
www.himalavie.ch (grossiste bio ouvert au public). **V. Zb.**

NOTRE SÉLECTION DE COURS DE CRUSINE ET DES ADRESSES À L'ÉTRANGER
SUR INTERNET
www.letemps.ch