



Des nouveautés chez Suzuki.

28 BOURSE
29 GASTRONOMIE
31 DEUX-ROUES
32-33 CINÉMA
34 RADIO-TV
35 THÉÂTRE

MAGAZINE MERCREDI

Eviter les régimes qui perturbent

INTERVIEW • Le nutritionniste Jean-Michel Cohen publie «Le roman des régimes», histoire de ne pas éluder le vécu des personnes en surpoids. Et de dénoncer les méthodes inutiles.

ELISABETH HAAS

Ce n'est pas un guide, ni un livre de conseils. Pas la peine d'y chercher des tables de calories ou le moyen de calculer son indice de masse corporelle. *Le roman des régimes** raconte l'histoire de Madame Bensimon, mère de famille un peu trop généreuse, de Ralph le couturier, cassé par la presse, ou d'Emilie, étudiante tombée dans la spirale de la boulimie. Le médecin nutritionniste Jean-Michel Cohen, le plus connu du paysage audiovisuel français, qui travaille dans un cabinet parisien, a choisi la fiction pour parler des déceptions et des sentiments destructeurs qui bataillent en secret sous les kilos accumulés. Et de l'espoir de perdre du poids.

Pourquoi avoir choisi le genre du roman?

Jean-Michel Cohen: On ne peut résumer le problème de poids et des régimes à la quantité des aliments. C'est un problème de toute une vie. Un individu, c'est aussi un cerveau, une sensibilité. Les raisons qui poussent quelqu'un à vouloir maigrir créent les conditions de succès ou d'échec. Je voulais aller à l'encontre des dizaines de nouvelles méthodes qui se vendent chaque année et qui ne servent à rien. Et peut-être que les lecteurs qui s'identifient aux personnages trouveront des solutions sociétales à leur problème de poids.

On ne peut s'empêcher de vous identifier au D^r Mathieu Sorin, qui dirige la clinique où se font soigner les personnages...

Toutes les histoires sont vraies. J'ai rendu l'intrigue romanesque en croisant les personnages. L'intérêt du roman, c'est de pouvoir traduire la finesse des émotions, le ressenti.

Vous ne mettez pas seulement en scène des personnes en surpoids, mais aussi deux jeunes femmes anorexiques et boulimiques...

L'anorexie en France représente à peine 0,6% des troubles alimentaires. Parmi les malades, il y a en moyenne 5 à 10% de décès. L'anorexie frappe l'imagination. Alors qu'une adolescente sur quatre se fait vomir. Socialement, la boulimie n'est pas acceptée. Personne n'en parle, alors qu'en termes de statistique c'est le gros du recrutement.

Comment expliquez-vous ces désordres?

Il y a aujourd'hui une telle abondance alimentaire qu'on est forcé de manger. La pression est terrible. On enrichit les produits pour flatter le goût, on vit une course à la surstimulation alimentaire. Or personne n'a le courage de pointer du doigt les groupes alimentaires par peur de perdre de l'argent.

Vous êtes aussi l'auteur de l'ouvrage *Savoir manger*, réédité l'an dernier, où vous rendez vos lecteurs attentifs à la qualité des produits. Que doit-on faire en faisant ses courses?

Sur la liste des ingrédients, à l'ordre dans lequel ils sont indiqués. Il faut retrouver la recette originale. Qu'est-ce qu'on y mettrait si on cuisinait soi-même? Aux acides gras trans aussi (présents dans les graisses végétales hydrogénées): c'est un grand scandale. Comme l'a montré le film «Super Size Me», il s'agit d'une bombe à retardement.

Dans *Le roman des régimes*, vous décrivez les patients calculant le poids et les calories des aliments. Cela semble très contraignant...

Oui, je trouve un régime extrêmement contraignant. C'est extrêmement difficile de peser ce qu'on mange. Mais c'est la seule vérité qui existe aujourd'hui. Il n'y en a pas d'autre que la valeur énergétique. On ne joue pas les apprentis sorciers



«Traduire la finesse des émotions»: Jean-Michel Cohen, nutritionniste parisien. FLAMMARION

avec l'obésité, qui est une maladie chronique. Un régime, c'est long.

Aujourd'hui les régimes hypocaloriques sont remis en cause, car 95% d'entre eux font grossir: ils se soldent à plus ou moins long terme par une reprise de poids...

Ce slogan ne correspond pas aux chiffres que nous posons. Nous avons entre 35 et 40% de réussite. Mais il faut dire que nous suivons les patients pendant des années.

Quand on a du poids à perdre, faut-il consulter un professionnel?

On peut rater un régime. Il faut donc absolument éviter les méthodes qui déstructurent. Au contraire de ces méthodes-là, le nutritionniste va donner des repères.

Quel rôle joue le sport?

Le sport joue un rôle d'émulation. C'est l'élément test, qui va permettre de vérifier l'engagement de la personne dans le régime. C'est aussi une façon de faire un régime. Et un facteur de stabilisation. Le sport augmente la musculature et le métabolisme, ce qui permet de brûler plus de calories.

L'obésité est en progression alarmante aussi chez les enfants.

Quels conseils donner aux parents confrontés à ce problème?

Avant l'âge de 11 ans, les parents doivent suivre eux-mêmes des cours. Après 11 ans, il est urgent d'avoir une double consultation auprès d'un nutritionniste et d'un psychologue. A cet âge, l'obésité signale un malaise. Les parents ne peuvent pas soigner leur enfant, il faut faire appel à des personnes distantes. I

*Jean-Michel Cohen, *Le roman des régimes*, Flammarion, 448 pp.

CUISINE

Koocook... v'la l'menu!

ANNICK MONOD

«Dans toutes les familles c'est pareil: on a dix recettes de base, et on mange toujours la même chose.» Fiorenzo de Palma sait de quoi il parle: père de famille, cet entrepreneur en informatique vaudois a fondé avec son épouse Lucie «Koocook», un planificateur de menus sur internet. En quelques clics, ce site gratuit vous mijote un plan de repas personnalisé pour la semaine – et la liste des commissions en prime. En un an d'existence, il totalise 21 000 inscrits, et vient de se lancer sur le marché français. Démonstration.

Première étape: donner son pedigree alimentaire, soit toutes les infos nécessaires pour que le site «mouline» (c'est le terme consacré) vos menus. Annonçons donc une famille de deux adultes, deux enfants de moins de 12 ans et un ado. Un goût pour les repas faciles, rapides, bon marché, et de saison. Le temps de préciser que vous n'aimez pas le fenouil ni les épinards, et v'la le travail: ce sera polenta, tomates basilic et jambon le lundi, et croque-monsieur amélioré le mardi.

Le label équilibre, avalisé par les ligues de la santé, signale les recettes «nutritionnellement correctes». Mercredi par exemple, c'est riz et crevettes curry-coriandre. Zut, vous avez oublié l'allergie aux fruits de mer du petit dernier... Abracadabra, on le remplace par un magret de canard aux cassis. Et pour faire plus chic? Dans la catégorie «cher», «long» (et hors saison), Koocook vous propose un civet de chevreuil aux trompettes de la mort.

Il n'y a plus qu'à imprimer la liste des «commis». Mais pour les faire livrer à domicile, il faudra attendre: le partenariat envisagé avec www.leshop.ch, le site de commerce en ligne de la Migros, ne s'est pas concrétisé, indique Fiorenzo de Palma. Le remède contre la flemme de cuisiner, en revanche, est tout trouvé: le site comporte aussi une liste de bistrotts. I

www.koocook.com

JARDINAGE

Il faut «toiletter» les fleurs pour qu'elles durent

JEAN-LUC PASQUIER*

«Mignonne, allons voir si la rose...» Vous vous souvenez certainement de ces magnifiques vers de Pierre de Ronsard dédiés à Cassandre. Ce poème soulignait la beauté éphémère d'une rose en la comparant à la candide jeunesse de sa mignonne. Car hélas, comme tout être organique sur cette planète, les fleurs n'ont qu'un temps. «Ô vraiment marâtre nature...» écrivait le poète, la vieillesse fera ternir l'éclat des couleurs de la jeune. Robert Herrick renchérit avec son «Cueillez dès à présent les roses de la vie/Car le temps jamais ne suspend son vol/Et cette fleur qui aujourd'hui s'épanouit/Demain sera flétrie.» Las de ces jérémiades romantiques, il faut tenter de conjurer la dure réalité de la vie. Par quelques gestes simples

et bien ciblés, vous serez capables de prolonger cet instant de grâce qu'est la floraison. Cette fois sans lifting, maquillage ou relookage.

Leçon au jardin

Tout comme la mise au monde d'un petit dans le monde animal, la floraison demande beaucoup d'énergie. La période d'épanouissement des pétales pourrait être assimilée à une danse nuptiale; jusqu'ici rien de particulièrement éprouvant pour la charmeuse, jusqu'à la venue du visiteur désiré... Un ange passe (ou plutôt une abeille). Une fois pollinisée, elle va devoir assumer toute seule la production de graines: sa descendance. La belle d'un jour perd déjà de son éclat, les organes fécondés commencent à gonfler. Et c'est exactement à ce moment que vous devez agir. Avant que

l'épuisement ne guette, supprimez non seulement les restes disgracieux de la fête, mais finissez ce toilettage par la suppression de la tige complète ou en tout cas du bouton floral. La plante va de nouveau se préparer pour le bal et vous pourrez vous en remettre plein les mirettes sans l'épuiser.

Groupe par groupe

Les rosiers à grandes fleurs nécessitent une taille particulière: saisissez fermement la boule de pétales fanés pour éviter d'en mettre partout. Puis observez les feuilles placées en dessous: elles ne sont pas complètement développées, car elles ont offert toute leur énergie à la fleur. Taillez au sécateur bien affûté au-dessus d'une feuille complète, c'est-à-dire comportant au minimum cinq folioles, vous

les trouverez sous les incomplètes. Fixez-vous un jour dans la semaine où vous ferez le tour des jardinières d'annuelles: enlevez systématiquement toutes les fleurs fanées et tant que vous y êtes, raccourcissez les tiges trop longues. Idem pour les géraniums (Pélargonium).

Attention aux exceptions

Les iris et les pivoines apprécient par contre un enlèvement immédiat des tiges déflurées, rabattez aussi les vivaces de rocaille en laissant une touffe de verdure; elles refluriront en abondance l'année prochaine. Les rhododendrons et azalées s'épuisent aussi à produire des graines: pincez ou taillez les bouquets d'inflorescences en fin de floraison. Et enfin, les exceptions: laissez se ressemer les pavots, les œillets d'Inde et autres roses



trémières, puis fauchez les restes. Les hortensias restent florifères tout l'été. Laissez en paix les boules ou les ombelles jusqu'à la fin de l'hiver, soyez patient. Taillez à ras toutes les tiges déflurées début mars en laissant les jeunes pousses vigoureuses. Prenez finalement garde à ne jamais blesser les boutons floraux, faciles à repérer: ce sont les plus dodus. I

*horticulteur, maîtrise fédérale