

La cuisine populaire vue par Bernard Guy-Grand



"Nous avons posé les cinq questions de la cuisine populaire vu par, au professeur Bernard Guy-Grand, ancien chef du service de médecine et nutrition de l'Hôtel-Dieu (Paris) et Président du comité de rédaction des Cahiers de nutrition et de diététique. »

1. Qu'évoquent pour vous les mots cuisine populaire et qu'est-ce que pour vous, la cuisine populaire?

Cela peut être la cuisine familiale, la cantine, et le bistrot ouvrier, mais c'est avant tout un lien avec l'Histoire. Car je pense que cela traduit aussi la nostalgie du «c'était mieux avant». Comme si cette cuisine populaire permettait de créer une différence mais pas forcément un frein à ce que nous appelons la malbouffe, peut-être un peu facilement incarnée par le fast-food, la restauration industrielle et les plats tout-préparés. Vous savez sur le plan nutritionnel ce concept de malbouffe si souvent décrié, que nous pourrions aussi nommer cuisine moderne ne peut être opposé à la cuisine traditionnelle et à la cuisine populaire empreinte de nostalgie. Même si l'on peut constater que la consommation de fruits et légumes a décliné depuis le début du siècle pour s'enrichir en protéines animales, en sucre et en graisse, il reste à évaluer l'impact santé de ces différences alimentaires. Il n'est pas possible de comparer l'impact sur la santé entre ce qui s'est passé au début du siècle et ce qui se fait aujourd'hui, car l'activité physique a changé et que notre longévité s'est quand même considérablement accrue.

2. Que proposez-vous, comme images, comme souvenirs, comme goûts pour évoquer la cuisine populaire, votre cuisine populaire ?

Je suis un vieux vous savez, les plats de cuisine populaire me rappellent forcément ma jeunesse. J'aurais du mal à extraire un souvenir précis de mon enfance. Mais de manière générale, pour

moi la cuisine populaire c'était le veau marengo que ma mère faisait le dimanche ou encore la daube de ma grand-mère, qu'elle faisait dans un récipient hyper culotté.

3. En quoi est-il compliqué d'évoquer ou de partager un goût que l'on pense propre à son expérience personnelle ?

Je peux vous répondre avec un exemple : quand je mange une daube dans un restaurant populaire, généralement, je la trouve moins bonne que celle de ma grand-mère, du moins ce n'est pas le souvenir que je m'en fais. Par contre, je me souviens d'un dîner à Ze-Kitchen-Galerie de William Ledeuil, un restaurant très bien noté par les guides, et bien là, j'avoue avoir goûté une sauce qui m'évoquait cette daube de ma grand-mère. C'est étrange, mais là, ma mémoire gustative, avait provoqué ce souvenir. Comme quoi, il est effectivement compliqué d'évoquer ou tout simplement de retrouver un goût qui vous a marqué enfant et pas forcément là où vous l'attendez.

4. Pour vous, cette cuisine populaire est-elle intime ou est-elle une ouverture au monde, à la curiosité ?

C'est certainement du domaine de l'intime car cela permet de se remémorer la nostalgie déjà évoquée. Quoique, c'est peut-être un peu les deux...nostalgie et ouverture au monde. La mémoire, pour ceux qui en ont, est aussi une ouverture d'esprit. En tout cas c'est un signe de curiosité. A la réflexion poser la question «*c'est bon ce truc-là, comment as-tu fait?*» c'est une manière de se rapprocher de la culture de la famille, des personnes qui vous accueillent, de la culture alimentaire de l'autre.

Goûter à la cuisine populaire de l'autre, c'est aussi exprimer une volonté de s'adapter, de se rapprocher et de s'intégrer.

Mais je tiens à mon idée, il est trop facile d'opposer la cuisine à l'ancienne, la cuisine traditionnelle, aux manières de s'alimenter d'aujourd'hui. Car s'il séduisant de rechercher le bon goût d'avant, il ne faut pas oublier le gain de longévité que nous avons obtenu en un siècle, et ce grâce en partie à une meilleure alimentation.

5. Selon vous, en quoi la cuisine populaire peut-elle présenter un enjeu social, culturel, politique ou agricole ?

Que ce soit un enjeu économique, sûrement, car cela met en avant de grands groupes industriels qui sont de grands employeurs et qui influencent notre nourriture quotidienne. Il y a sûrement aussi un enjeu social et culturel car nous ne mangeons pas de la manière, seule au fast-food,

qu'avec des amis attablés dans un restaurant. Que ce soit un enjeu de santé, nous ne le savons pas réellement, aucune preuve n'existe sur un danger quelconque de ce que nous appelons la malbouffe. Tout cela dépend des individus, des quantités consommées et de la fréquence de consommation.

6. Comment pourrions-nous remettre la cuisine populaire de tous les jours au centre des préoccupations alimentaires d'aujourd'hui, avez vous des idées pour mettre en avant la cuisine populaire ?

Ma première réaction serait de dire : mangez comme vous voulez, pourvu que vous ne soyez pas dans une surconsommation de calories par rapport à votre activité physique et votre métabolisme. Vous savez, je suis persuadé que nous ferions mieux de nous intéresser, dans un premier temps, aux mangeurs dans leurs diversités culturels, et face à la santé, plutôt que de s'intéresser à leur alimentation. L'unité temps pour étudier l'alimentation ne peut, ne doit pas être le repas, mais un temps donné plus long, où chaque individu semble naturellement capable de se réguler. Une semaine de prise alimentaire semble d'ailleurs une bonne échelle, où le trop manger, le trop gras, le trop sucré et le trop salé peuvent être compensés et régulés. Si dimanche je fais bombance, lundi et mardi je ferais plus attention.