

# Manger bien et mieux est accessible à tous

**Sautron** — Gilles Daveau devait intervenir dans le cadre d'un cycle d'évènements organisé par la mairie, sur le thème de l'alimentation, mais annulé en raison de la crise sanitaire. Rencontre.

Trois questions à...

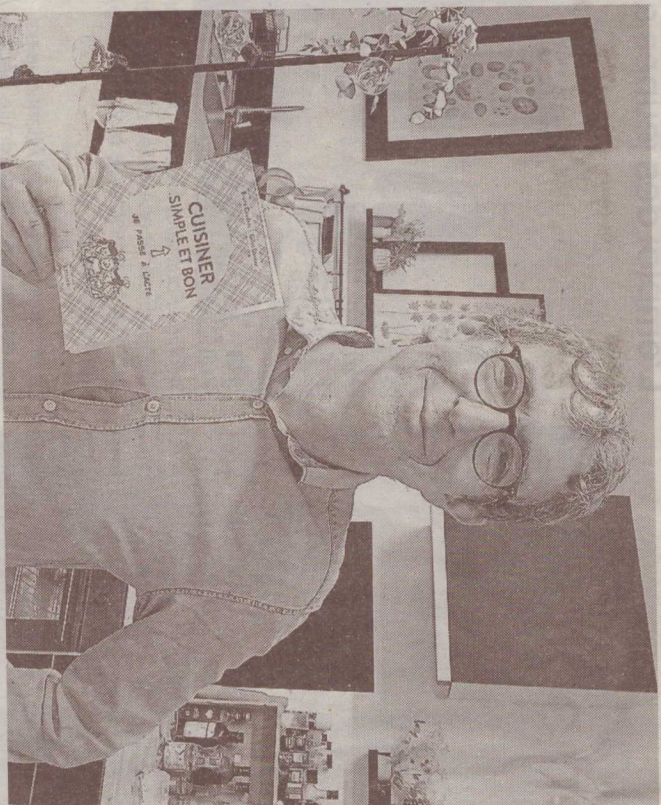
**Gilles Daveau**, formateur, auteur et conférencier, spécialiste de cuisine biologique et alternative.

**Comment en êtes-vous venu à promouvoir le « manger bien, manger bio » ?**

En service civil, en 1983, j'ai compris que les pratiques alimentaires étaient au carrefour de presque toutes les questions sociétales : agriculture, économie, justice sociale, santé, énergies, qualité de l'eau et des sols, biodiversité, éducation, éthique, etc. Travaillant alors à la création d'une Coop bio, il m'a paru évident qu'il fallait faciliter l'accès à ces produits par la cuisine, ce qui m'a amené à la restauration et à la formation.

**À votre avis une alimentation durable et de qualité accessible à tous est-elle réellement possible ?**

En accompagnant les cantines à l'utilisation des produits locaux et bios, on démontre que l'accessibilité économique est possible par moins de gaspillage, plus de cuisine maison, mieux maîtrisée, et une part accrue de végétal au côté de meilleures viandes. L'accessibilité géographique ne



Gilles Daveau a compris que l'alimentation est au carrefour de presque toutes les questions sociétales.

Photo : QUEST-FRANCE

pose pas problème dans nos régions, historiquement agricoles et pionnières en matière de bio.

La vraie question c'est l'accessibilité culturelle : seule une éducation sensorielle, nutritionnelle et culinaire

permet de dépasser ses croyances et de s'apercevoir qu'on peut préparer des repas très économiques même avec des produits plus chers, payés un juste prix aux agriculteurs et aux éleveurs.

**Dans l'un de vos derniers ouvrages, vous préconisez de manger moins (et mieux) de viande. Pourquoi et comment ?**

Qu'il s'agisse de santé, de climat, ou de modèle agricole, on n'est pas malade de manger de la viande, mais de la place énorme prise par les produits animaux dans nos habitudes modernes. Ces aliments ont perdu leur noblesse, et les éleveurs ont perdu leur âme en prétendant répondre à une demande absurde : des protéines animales pas chères produites en masse.

Le défi pour chacun, c'est de redonner une juste place au quotidien à cet aliment qui doit être rare et respecté : en manger moins, mais issue d'élevages extensifs, sous label, forcément chère. Mais que l'on apprenne à cuire en économisant parfois 20 % grâce aux basses températures. Et découvrir l'incroyable potentiel culinaire et gourmand des légumineuses et autres ingrédients végétaux qu'on a oubliés, afin d'enrichir en diversité nos repas, simples, faits maisons, avec des bons produits, sans y passer sa vie. La transition alimentaire accessible à tous, c'est la capacité de s'ouvrir à une alimentation beaucoup plus variée.