



La food thérapie

**On passe à table... et avec gourmandise !
Au menu de notre enquête du bien-manger,
des questions qu'on se pose toutes et des
réponses faciles à picorer.**

Pour être green, il faut forcément acheter du bio ?

Non... mais ça aide! « Manger bio, c'est minimiser ce qu'on ingère en mauvais produit, explique Fabien Manzoni, chef des Jardins sauvages, le restaurant gastronomique bio et locavore de l'éco-hôtel La Grée des Landes, à la Gacilly, en Bretagne. *La bonne nouvelle avec le bio, c'est que vous pouvez utiliser tout le potentiel des ingrédients, comme les épluchures de pommes de terre, de panais ou de fenouil, à faire frire et à dresser par-dessus un velouté. Et ça, c'est green !* » On garde un œil aussi sur tous les producteurs non-labellisés qui s'inscrivent dans la démarche du respect du vivant, favorisent la biodiversité et réintègrent même la vie sauvage dans leurs exploitations.

Manger green, c'est plus cher ?

Pas forcément. Si les fruits et légumes bio coûtent plus chers, ça s'explique. Surtout s'ils sont *made in France!* « Ils nécessitent des outils mécaniques plus coûteux ou une culture à la main, plus longue, donc plus de main d'œuvre », témoigne André Muckensturm, gérant de l'exploitation agricole EARL des Pommiers, à Rottelsheim, dans le Bas-Rhin. Si vous n'avez pas la chance de faire vos courses en circuit court, directement chez le producteur – la solution la plus économique –, allez jeter un œil au rayon bio de Lidl composé de 150 produits à petits prix. « Notre simplicité logistique nous permet de commander en grandes quantités et ainsi de faire des économies pour vendre à des prix attractifs », précise fièrement Michel Biero, directeur exécutif achats et marketing de Lidl France. Et globalement, 72 % des produits Lidl sont français. Du bio, local et accessible : on dit oui !

Pour consommer local, il faut forcément aller au marché ?

Pas du tout! On peut tout à fait trouver son bonheur en supermarché. D'ailleurs sur les marchés, il faut faire la différence entre les primeurs (achat/revente internationaux) et les producteurs français, même si certains font parfois les deux. Vous pouvez aussi retrouver quelques producteurs locaux sur le site La Ruche qui dit Oui!, et commander vos produits directement chez eux.

Etre végétarien, c'est être green ?

Oui, et ça peut même avoir un vrai impact. Selon une étude réalisée par Oxford, les végétariens ont le deuxième régime alimentaire le moins polluant (juste derrière les végans), avec 3,81 kilogrammes équivalent CO2 par jour, *versus* 7,19 kg équivalent CO2 par jour pour les gros mangeurs de viande! Vous vous pensez trop gourmand pour sauter le pas? Allez faire un tour dans le meilleur restaurant végétarien du monde... il se trouve à Lyon! Derrières les fourneaux de Culina Hortus (qui veut dire potager en latin), un chef d'à peine 24 ans propose une carte bio et locale, renouvelée chaque semaine. Elle est d'ailleurs saluée par le célèbre *We're Smart Green Guide*, qui lui a attribué cinq radis (le plus haut graal quant à l'utilisation des légumes dans les plats). ➔

Robe en viscosa,
Bizance
Paris.
Vaisselle,
La Tablée d'Elo,
@latableedelo.

➔ Habiter en ville et être green, c'est incompatible ?

Ouf, non ! Pour Fabien Manzoni, se créer un petit potager, même si on habite en ville, c'est un vrai pas vers le green ! « *Les aromates qui marchent à tous les coups ? Le basilic, l'aneth, la ciboulette, le thym et le romarin. Si vous avez une maison, vous pouvez aussi faire pousser des concombres, des courgettes ou des cornichons le long d'un mur, contre un grillage. Un plan suffit pour une famille de quatre.* »

Pour manger green, on se concentre uniquement sur les ingrédients ?

Pas que... Les couverts en bambou, les tissus alimentaires en cire d'abeille, les enseignes en vrac... Réfléchir aux emballages a parfois autant d'impact. A savoir, il existe même des assiettes comestibles *made in* Belgique (doeat.com). Il se peut même que vous ayez fait votre premier pas vers le green sans le savoir. « *La gourde, c'est l'achat numéro un de la personne qui démarre une démarche écoresponsable, témoigne Thibault Ringo, Directeur général d'Altermundi. C'est un peu comme un symbole, qui donne suite à d'autres achats green. En quelques années, c'est devenu l'objet tendance qui permet de consommer durablement tout en se faisant plaisir.* » A vos gourdes, prêts, partez !

Pull en mohair,
Rosaé.

Jean en coton
bio, Esprit.

Thé Matcha,
Premium
Ceremonial
Grade, IRO.

