

## « Se nourrir est un acte militant » : une naturopathe nous explique ce qu'est manger « qualitatif »

Manger « qualitatif », c'est choisir des recettes responsables, nutritionnelles et gourmandes. Explications avec Dominique Gassin, naturopathe, autrice du livre Cook, eat, love (1).



**« Être qualitatif, c'est adopter en pleine conscience un mode de vie qui serait bon pour soi, son corps et son esprit, tout en respectant les autres et la planète »,** explique Dominique Gassin qui a fondé le restaurant « Judy » à Paris.

### Pouvez-vous définir votre philosophie de vie « qualitative » ?

Elle est née du constat suivant : d'un côté, une quête de l'alimentation bonne pour la santé sans penser à l'impact sur l'environnement ; de l'autre, des régimes se préoccupant de la planète mais sans se soucier de la santé. Mon approche consiste à regrouper ces deux idéaux mais aussi à prendre conscience que se nourrir est un acte militant qui nécessite des choix raisonnés. Être « qualitatif », c'est adopter un mode de vie bon pour son corps tout en respectant les autres et la planète. Sans oublier le facteur plaisir, le plus important.

### Comment cela se traduit-il dans l'assiette ?

Souvent, une assiette saine est perçue comme une assiette « sans » et donc triste. Mais on n'est pas obligé d'enlever tout le goût ! Manger « qualitatif », c'est manger des produits non transformés, sans additif industriel et, si possible, frais, locaux et de saison. Mais c'est aussi manger gourmand en combinant les aliments bons pour la santé et les papilles. Quand je cuisine, j'aime surprendre en associant saveurs et qualités nutritives dans l'assiette.

### Tout en bannissant certains aliments comme le sucre blanc...

Mais pas le goût sucré. Le sucre est l'aliment inflammatoire n° 1 et l'excès de sucre est responsable de nombreuses maladies (cardio-vasculaires, diabète...). Or, il est possible de se déshabituer du goût ultra-sucré. Par exemple, en réduisant les portions et en ajoutant davantage de fruits dans les gâteaux ; en remplaçant par des fruits secs ou du sucre non raffiné riches en minéraux. Et, pour éviter les sucres cachés, en privilégiant le fait maison. Mon aventure en cuisine a commencé ainsi : en revisitant mes recettes préférées pour qu'elles soient plus nutritives, moins inflammatoires mais toujours gourmandes.

# « Se nourrir est un acte militant »

**Cuisine.** Manger « qualitatif », c'est choisir des recettes responsables, nutritionnelles et gourmandes. Explications.

---

## Trois questions à...

---

**Dominique Gassin**, naturopathe, autrice du livre *Cook, eat, love* (Nathan, 180 pages, 18,90 €).

### **Pouvez-vous définir votre philosophie de vie « qualitative » ?**

Elle est née du constat suivant : d'un côté, une quête de l'alimentation bonne pour la santé sans penser à l'impact sur l'environnement ; de l'autre, des régimes se préoccupant de la planète mais sans se soucier de la santé. Mon approche consiste à regrouper ces deux idéaux mais aussi à prendre conscience que se nourrir est un acte militant qui nécessite des choix raisonnés. Être « qualitatif », c'est adopter un mode de vie bon pour son corps tout en respectant les autres et la planète. Sans oublier le facteur plaisir, le plus important.

### **Comment cela se traduit-il dans l'assiette ?**

Souvent, une assiette saine est perçue comme une assiette « sans » et donc triste. Mais on n'est pas obligé d'enlever tout le goût ! Manger « qualitatif », c'est manger des produits non transformés, sans additif industriel et, si possible, frais, locaux et de saison. Mais c'est aussi manger gourmand en combinant les aliments bons pour la santé et les papilles. Quand je cuisine, j'aime surprendre en associant saveurs et qualités nutritives dans l'assiette.



*Dominique Gassin, fondatrice du Judy, restaurant healthy à Paris.*

| PHOTO : ANNE-FLORE HERVÉ, OUEST-FRANCE

### **Tout en bannissant certains aliments comme le sucre blanc...**

Mais pas le goût sucré. Le sucre est l'aliment inflammatoire n° 1 et l'excès de sucre est responsable de nombreuses maladies (cardio-vasculaires, diabète...). Or, il est possible de se déshabituer du goût ultra-sucré. Par exemple, en réduisant les portions et en ajoutant davantage de fruits dans les gâteaux ; en le remplaçant par des fruits secs ou du sucre non raffiné riches en minéraux. Et, pour éviter les sucres cachés, en privilégiant le fait maison. Mon aventure en cuisine a commencé ainsi : en revisitant mes recettes préférées pour qu'elles soient plus nutritives, moins inflammatoires mais toujours gourmandes.

*Recueilli par  
Anne-Flore Hervé.*