

Goût des aliments et liens sociaux

SUS À LA SORCIÈRE MALBOUFFE

Cathy VERDONCK

Marseillais installé à Namur, Thierry Stasiuk est cuisinier de formation. Il cherche à sensibiliser les plus jeunes au bien-manger par le conte culinaire. Tout en intervenant dans les écoles de Wallonie.

Dans leur école de la région namuroise, les élèves de cinquième et sixième primaires écoutent attentivement Thierry Stasiuk leur expliquer, à l'aide d'un PowerPoint, les enjeux de la mauvaise alimentation. S'ils savent qu'il ne faut manger ni trop sucré, ni trop gras, souvent, ils n'ont pas vraiment conscience des conséquences de la « malbouffe » sur la santé, l'environnement, l'économie, les déchets... Ou sur les liens sociaux qui se délitent par la perte du contact entre le consommateur et le producteur.

Par manque de temps, les plats préparés, ingurgités en solitaire ou à plusieurs devant la télévision, ont trop fréquemment remplacé les mets cuisinés. La saveur spécifique des produits vendus en grandes surfaces tend à disparaître, au profit de goûts standardisés paramétrés pour plaire au plus grand nombre. Or, se mettre à cuisiner peut tisser des liens entre ceux qui produisent les aliments, ceux qui les préparent et ceux qui dégustent les plats. Et manger de façon conviviale entretient les rapports humains.

RENCONTRER L'IMAGINAIRE

À travers *Wallino*, la série de livres qu'il a créée en 2016 autour du bien-être alimentaire, Thierry Stasiuk interpelle les enfants en rencontrant leur imaginaire par le biais du conte culinaire. Pour écrire ces ouvrages, il s'est inspiré de son vécu professionnel et familial. En guise de mise en bouche, il explique les quelques symboles présents dans les contes en général, et dans le sien en particulier. Par exemple l'arbre. Il permet de fabriquer du papier servant à confectionner des livres : il apporte donc de la connaissance. Par ses racines qui l'ancrent dans la terre, y compris dans des milieux hostiles comme le désert, il parvient à résister aux intempéries. Grâce au fruit qu'il porte, il nourrit l'être humain. L'arbre est aussi un combustible qui apporte de la chaleur et permet de cuisiner. Il ressemble à une maison : il protège. Et il est à la fois fort et fragile. On le respecte, qu'il soit grand ou petit, car il est aussi symbole de vie.

L'univers littéraire du cuisinier est le pays de Wallino où il fait bon vivre grâce à l'harmonie qui règne entre les hu-

mans et la nature. Par son travail effectué avec cœur, chacun participe au bon fonctionnement du royaume. Tout est donc bien dans le meilleur des mondes... Jusqu'à l'arrivée de la sorcière Malbouffe et de sa complice, mademoiselle Diabète. Le duo s'empare du pouvoir pour imposer son usine à cholestérol, et le roi et ses ministres sont enlevés. Wallino devient alors une chaîne de production géante qui pollue la nature pour fabriquer de la nourriture industrialisée. Les habitants sont désormais exploités : ils doivent travailler jour et nuit afin de produire toujours davantage. Face à cette catastrophe, les enfants royaux partent chercher de l'aide dans des pays lointains, où ils découvrent des cultures et habitudes culinaires inconnues. Ils se demandent par exemple pourquoi les Japonais mangent avec des baguettes.

COMME UNE ABEILLE

Pour inventer cette histoire, Thierry Stasiuk s'est inspiré de son milieu de vie. Wallino, c'est bien sûr la Wallonie, avec ses coutumes, comme le carnaval de Binche, et ses traditions culinaires, à l'image des fraises de Wépion. Après une première séance consacrée à la lecture du conte, son auteur propose des rencontres à ses jeunes lecteurs. Un agriculteur leur apprend par exemple ce qu'est la pollinisation. À l'aide d'une paille, ils doivent butiner du pollen et ensuite retourner à la ruche, comme une abeille. Par les traces de couleur laissées sur leur visage, ils peuvent déduire que l'animal fait de même sur les fleurs. Ceux dont la paille est trop courte constatent qu'ils ne parviennent pas à polliniser. Certains insectes n'y arrivent donc pas non plus.

Parfois, l'invité est un fromager. Après avoir dégusté du fromage, les participants sont invités à en fabriquer eux-mêmes. L'objectif est toujours de découvrir des producteurs locaux, d'apprendre à l'enfant à consommer des produits du terroir et à ainsi renouer le contact avec ces artisans indispensables.

Au cours de l'étape suivante, l'animateur propose de créer un menu durable. Non sans avoir préalablement sensibilisé les enfants à la problématique de l'obésité, surtout présente dans les pays riches. Leur mission est de combattre la sor-



CHEF-COQ.

Avec lui, les plus jeunes découvrent la cuisine et apprennent à devenir créatifs en équipe.

cière Malbouffe. Pour y arriver, quelle boisson sélectionner : de l'eau, du coca ou... ? Quel fruit, quel légume choisir en hiver ? Une tomate mozzarella, est-ce vraiment une bonne idée comme entrée ? Le but est de réfléchir aux habitudes alimentaires afin de les améliorer. Les fruits et légumes de saison ont en effet leur raison d'être car ils répondent aux besoins alimentaires de l'être humain, leur offrant les vitamines appropriées. De plus, ils ont davantage de goût, d'autant plus s'ils sont produits dans la région. Il paraît que le goût d'une banane dégustée en Afrique est incomparable avec celui du même fruit acheté en Belgique...

PETITS CHEFS EN HERBE

« Apprendre à l'enfant à consommer des produits du terroir. »

Lors de l'élaboration du menu, les enfants réfléchissent aussi sur ce qu'est un féculent. Le maïs en est-il un ? Ou sur le concept de pêche durable, et donc des poissons à privilégier dans les assiettes.

Autres questions soumises à leur réflexion : quelle quantité de viande faut-il prévoir ? Par quels aliments peut-on la remplacer, vu que l'élevage animal est source de pollution ? Les légumineuses, par exemple, feront très bien l'affaire.

Lors de l'animation suivante, les élèves participent à un jeu de type « escape room ». Ils sont prisonniers dans une pièce et, pour en sortir, ils doivent résoudre plusieurs énigmes. Notamment reconnaître les aliments grâce aux cinq sens : un chou-fleur par le toucher, une carotte par le craquement dans la bouche... Certaines écoles s'inscrivent aussi au concours Petits chefs en herbe qui les conduit à

élaborer une recette à base de produits locaux et durables. Pour cette réalisation, ils sont coachés par un grand chef.

Thierry Stasiuk veut sensibiliser les enfants sur le long terme. Certes, des projets abordant ce genre de problématiques existent déjà, le gaspillage alimentaire entre autres, mais ils sont souvent ponctuels. Lui, propose à la fois de la lecture, pour les amateurs de livres, du concret, pour les manuels, ou de la dégustation, pour les fines bouches. Et les différentes disciplines scolaires sont rencontrées : la lecture, les mathématiques, la géographie, l'histoire, etc. À travers la cuisine, les plus jeunes découvrent aussi d'autres cultures et, surtout, ils apprennent à devenir créatifs et à travailler en équipe avec autrui. Lors du jeu de reconnaissance par les cinq sens, il leur faut donner une information aux autres, qu'ils doivent pouvoir écouter en retour. Ils sont ainsi porteurs d'un message auprès de leurs parents, message qui engendrera peut-être de nouveaux comportements alimentaires. Les enfants deviendront dès lors des citoyens plus responsables, capables de construire un monde plus harmonieux et plus goûteux ! ■



Thierry STASIUK, *Wallino, la sorcière Malbouffe et les usines Cholestérol* (Tome 1). Prix : 24,55 €. Via L'appel : - 5% = 23,33 €. Thierry STASIUK, *Wallino, les maîtres culinaires contre la sorcière Malbouffe* (Tome 2), Saint-Maur-des-Fossés, Éditions Jets d'encre, 2016 et 2017. Prix : 23,00 €. Via L'appel : - 5% = 21,85 €.

Au-delà du corps



BIEN VIVRE VIEUX

Le Japon compte 67 000 centenaires, soit 0,05% de sa population, contre 0,01% en Belgique. Et ils sont souvent en bonne santé. Motif : leur art de vie particulier au quotidien, mais aussi leur maintien de comportements anciens, à peine légèrement adaptés à l'évolution de la société.

Pour le comprendre, l'auteur scrute leur alimentation, activités, gestion de la maladie, habitudes et pratiques philosophiques ou religieuses. Le portrait ainsi dressé peut inspirer avec intérêt toute une humanité de têtes blanches. (F.A.) Junko TAKAHASHI, *La méthode japonaise pour vivre 100 ans*, Paris, Albin Michel, 2017. Prix : 19,65 €. Via L'appel : -5% = 18,67 €.