Viva Cité

LE JOURNAL DES QUARTIERS DE STRASBOURG

Du 21 mai au 18 juin 2018 > n° 32 • 1,50 € • ISSN 2268-7602

Les nouvelles recettes de l'alimentation

Ce que disent les assiettes des modes de vie actuels

« Nourrir, réjouir, réunir »

Parce que Strasbourg ne se limite pas à la flammekueche, à la choucroute et à la bière. Parce que choisir son approvisionnement témoigne d'un mode de vie. Parce que santé et nutrition sont intimement liés. Parce que les plats posés sur la table racontent les individus. Parce qu'elle doit « nourrir, réjouir et réunir » selon le nutritionniste Laurent Tschanz, l'alimentation d'aujourd'hui éclaire la société strasbourgeoise. Des entrailles du marché gare à la table du dimanche, cette chaîne alimentaire dévoile une part d'intimité de la ville.

La culture gastronomique est si vivante dans la capitale alsacienne que la fermeture d'une brasserie historique fait la Une, et l'appétit des géants américains du fast-food provoque le débat. Toujours attachés à leur histoire, les habitants ne sont pourtant pas passéistes et se prennent au jeu des nouvelles tendances.

Dans la quatrième région de France privilégiant les circuits courts, Strasbourg donne l'exemple. Sensibles à l'écologie, les citoyens se tournent peu à peu vers des modes de consommation plus respectueux de l'environnement, comme la vente de denrées en vrac, l'alimentation végane ou la culture d'un jardin au rythme des saisons.

Connectés, ils s'invitent les uns chez les autres le temps d'un repas, luttent contre le gaspillage à l'aide d'une application mobile, font d'internet la vitrine de leurs assiettes.

Soucieux, ils sont conscients qu'en choisissant son alimentation, on agit directement sur sa santé, surtout lorsqu'on est un enfant en surpoids ou un sportif de haut niveau.

Solidaires, ils viennent en aide chaque année à 42 000 Bas-Rhinois dans le besoin.

Précurseurs, à l'image des entrepreneurs du « Labo »et leur burger aux insectes, les Strasbourgeois imaginent déjà de quoi sera faite l'alimentation de demain.

Ignacio Bornacin

S'approvisionner

Les fast-foods grignotent du terrain 3
Dans les entrailles du marché gare 4-5
Manger local : le défi 6-7
Le réveil des jardins 8-9
En route vers le bio 10-11
Glâner, collecter, redistribuer 12-13
L'anti-gaspi à petits prix 14-15

Se nourrir

Le bon filon des festivals 16
Chef sur commande 17
Insta, la nourriture et moi 18-19
Venez manger chez moi 20-21
Du brduj au brunch 22
Terre de franchises 23
10 000 merguez en bleu et blanc 24-25

Se soigner

Le poids des enfants dans le viseur 26-27
Soigner l'âme, pas l'appétit 28
Divergences autour du jeûne 29
La vie en vegan 30-31
Sportifs de haut niveau : régime sous surveillance 32-33
Le miel en mauvaise santé 34-35
La nuit, je mange 36

Centre universitaire d'enseignement du journalisme (CUEJ), Université de Strasbourg.
11 rue du Maréchal Juin
CS 10068
67046 Strasbourg
Tél : 03 68 85 83 00
http://cuej.unistra.fr
http://cuej.info

DIRECTRICE DE LA PUBLICATION :
Nicole Gauthier

ENCADREMENT :
Pascal Bastien, Antoine Bonin, Catherine Daudenhan, Charlotte Dorn, Daniel Muller, Stéphanie Peurière

RÉDACTEUR EN CHEF :
Ignacio Bornacin

ICONOGRAPHIE :
Juliette Mariage

ÉDITION :
Ayla Nardelli

RÉALISATION :
Séverine Agi
Shaza Almadad,
Sophie Bardin,
Augustin Bordet
Ignacio Bornacin
Florian Bouhot
Sonia Boujamaa
Marine Chaieze
Thibaut Chéreau
Louise Claereboudt
Tifenn Clinkemaillié
Blandine D'alena
Marie Dédéban,
Maxence Gil
Martin Greenacre
Nicolas Grellier,
Coralie Haenel,
Phœbé Humbertjean,
Louay Kerdouss,
Konstantin Manenkov,
Juliette Mariage,
Marianne Naquet,
Ayla Nardelli,
Mathilde Obert,
Mado Oblin,
Corentin Parbaud
Charlène Personnaz

PHOTO DE UNE :
Konstantin Manenkov

IMPRESSION :
Imprimerie de l'Université de Strasbourg.
ISSN 2268-7602.

Mado Oblin / Cuej

Les fast-foods grignotent du terrain

La vente récente du Rocher du sapin à la franchise KFC relance le débat autour de l'implantation des enseignes de restauration rapide dans le centre-ville.

Place de l'Homme-de-Fer, à la terrasse de l'Europ'Café, Jean-Pascal Ryckelynck dresse les tables pour le service de midi. Il travaille là depuis quarante-deux ans. « *J'en connais chaque centimètre carré* », sourit-il. Le serveur a vu la clientèle changer au fil des années. « *Avec l'augmentation du tourisme à Strasbourg, on a de plus en plus de gens de passage, mais depuis le changement de carte et de chef, on a perdu la moitié de la clientèle et des habitués.* »

Malgré tout, l'emplacement en plein centre-ville reste un atout convoité, notamment par Burger King qui aurait des vues sur cette localisation idéale. Depuis, l'hypothétique vente de l'Europ'Café alimente les conversations. Marc Faller, entrepreneur et propriétaire d'une quinzaine de restaurants, dont l'Europ'Café, explique : « *C'est une rumeur complète. Je n'ai jamais été contacté directement par Burger King. Personnellement, je ne suis pas vendeur, sauf si on m'en propose un prix indécent.* »

Jean-Pascal Ryckelynck reste dubitatif : « *Notre patron a démenti la vente à Burger King pour l'année 2019, mais comme il ne fait pas de travaux, ne s'engage pas, c'est mauvais signe.* » Il craint que le restaurant ne subisse le même sort que le Rocher du sapin. Cette brasserie historique, située à quelques pas de l'Europ'Café, vient d'être cédée à la firme américaine KFC, après soixante-sept ans d'existence. L'institution appartenait également à Marc Faller.

Un nouveau Starbucks va ouvrir près de la gare. Ce sera le troisième de la ville.

1176
restaurants à Strasbourg.

Premier McDonald's en 1979

La place des chaînes de restauration rapide américaines en centre-ville fait débat. Comparé à d'autres villes françaises, l'implantation des géants du fast-food y est pourtant modérée. « *Strasbourg est plutôt préservée* », commente Paul Meyer, adjoint au maire chargé du commerce. Sur les 526 entreprises de restauration rapide que compte la ville, les chaînes américaines McDonald's, Burger King, KFC et Starbucks possèdent douze établissements. À Bordeaux, ces multinationales sont deux fois plus représentées. Paul Meyer plaide pour « *une implantation maîtrisée* ». « *Je souhaite qu'à Strasbourg nous ayons toutes les grandes enseignes internationales. Qu'on ait un Starbucks dans un centre commercial, c'est très bien, mais un Burger King place de la Cathédrale, ça c'est non !* », assène-t-il.

Cette discussion s'inscrit dans le contexte où Starbucks s'apprête à inaugurer un troisième café près de la gare. L'entreprise est installée à Strasbourg depuis 2016, tout comme KFC qui va ouvrir son deuxième établissement. Cette accélération est néanmoins à relativiser. Certaines enseignes comme McDonald's y sont présentes depuis longtemps. C'est d'ailleurs dans la capitale alsacienne que la célèbre chaîne de burgers a ouvert son premier restaurant franchisé français en 1979. Aujourd'hui, elle en possède sept dans la ville centre, et six autres répartis dans l'Eurométropole.

La capacité d'action de la mairie vis-à-vis de l'installation de ces entreprises dans le centre-ville est limitée. « *Avec le plan local d'urbanisme, on a la possibilité d'agir sur la destination des murs, mais pas sur le fonds de commerce*, souligne Paul Meyer. *Je souhaite qu'on adopte un périmètre de sauvegarde du commerce et de l'artisanat de proximité, ce qui donnerait au maire plus de moyens pour agir en cas de problème.* » Cette mesure qui permet aux pouvoirs publics d'acquérir un fonds de commerce pour le céder à l'entreprise de leur choix, est habituellement utilisée pour éviter la raréfaction des commerces de proximité en centre-ville.

Sophie Bardin et Mado Oblin

Dans les entrailles du marché gare

Charlène Personnaz/CUEJ

Du lundi au samedi, le marché gare de Strasbourg s'éveille aux aurores. Cette plateforme alimentaire réservée aux professionnels grouille de grossistes et acheteurs.

Cinq heures trente. Sous l'arcade en fer, indiquant en lettres dorées l'entrée du marché gare de Strasbourg, les phares des camions défilent sans interruption. On devine à peine les zébras et le rond-point intérieur, à quelques mètres d'Ikea.

Dans le sas de réception de Soprolux, grossiste haut de gamme, les fournisseurs fendent la lumière aveuglante des néons et empilent à la hâte les commandes. Les 2000 références-produits s'amoncellent dans un hangar, cloisonné en une dizaine de salles. « *Le vendredi est la journée phare du poisson*, annonce Emmanuel Peuron, directeur logistique, en appuyant sur le bouton rouge d'accès à la salle réfrigérée, dédiée aux produits de la mer. « *Voyez ces arrivages. J'ai pas le temps de les mettre en stock, ça repart déjà chez nos clients* ». Des gouttelettes de sang glissent sur les tabliers cirés des employés qui évident saumons, dorades et thons. « *Les restaurants préfèrent recevoir les poissons en filet. Ils ne veulent plus le faire eux-mêmes* », témoigne Gaël Primatesta, couteau en main.

Erik Keck, casquette blanche et col roulé, contrôle la conformité des arrivages, dans le couloir adjacent. Feuille de commande à la main, il est en charge de la traçabilité des morilles, comme de chacune des références qui arrive chez Soprolux. « *On vérifie le produit, les quantités, et, après, ça part dans les frigos* ». De l'autre côté du mur, une quinzaine de manutentionnaires, charlottes sur la tête, déchargent les cagettes étiquetées de foie gras, en plaisantant sans perdre le rythme.

Des produits d'exception

Deux hangars plus loin, la boutique de Rungiest regorge de mets rares. Dans l'unique rayon, sur des étagères en fer blanc, Christophe Claudon dispose les bocaux de cœurs d'artichauts au basilic, les conserves de harengs espagnols ou le poivre du Sichuan. Il sort du comptoir réfrigéré un lomo ibérique sous vide. « *Voyez la persillade de gras, ces veines blanches dans la viande ! Ça garantit la tendresse de la chair* ». Dans le métier depuis 18 ans, cet épicurien travaille essentiellement avec les restaurateurs étoilés. « *Pour qu'une pluma ait l'appellation ibérique, il faut que le porc consomme 300 kilos de bellota dans les trois derniers mois de sa vie. C'est un gland très gros et très riche en huile*, précise-t-il. *C'est tellement bon et goûteux, vous jetez un morceau sur la plancha, un coup de moulin à poivre, et pof* », poursuit-il, un sourire gourmand sur les lèvres.

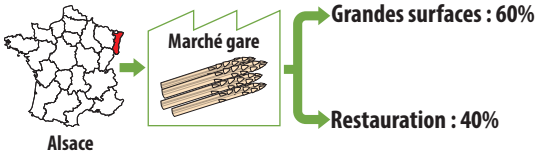
Le grossiste Sapam compte 20 références de tomates.

Le voyage de la pluma ibérique

Salamanque, Madrid, Tolède (Espagne)

Dans les entrepôts de Terre Azur-Pomona, hauts d'une dizaine de mètres, les chariots élévateurs déboulent, à toute allure, du coin des allées. Habitué à l'écho incessant de leurs moteurs, Philippe Scholz croque en passant une tomate cerise, en cherchant les cinq tonnes d'asperges tout juste arrivées. Blanches, violettes ou vertes: il en connaît toutes les variétés. Mais dans les rayons ce jour-là, il n'y a que des alsaciennes. « *Même si elle est*

Le circuit de l'asperge



deux fois plus chère, le consommateur est prêt à dépenser plus. C'est le côté chauvin des Alsaciens, plaisante t-il. *Et je les comprends, au barbecue c'est excellent*! » Ici, contrairement aux autres enseignes, pas de boutiques, pas de vente au carreau, les clients sont livrés directement.

Anticiper le cours des produits

De l'autre côté de la route, dans l'entrepôt de Sapam, Bruno Winckel tâte la rafle d'une tomate grappe, pour vérifier la fermeté et la fraîcheur du légume, puis sent le bout de ses doigts. « *Hier j'ai acheté la tomate grappe de Provence à 1,80 euros le kilo et celle de Tunisie à 70 centimes le kilo* ».

Il faut sans cesse anticiper les cours des produits, pour pouvoir ajuster les prix lors des négociations avec les clients. « *Tous les matins, je reçois le tonnage disponible de chaque référence, explique cet acheteur d'origine niçoise. Et là, grâce à l'expérience, je sais si le produit va être coté ou non.* »

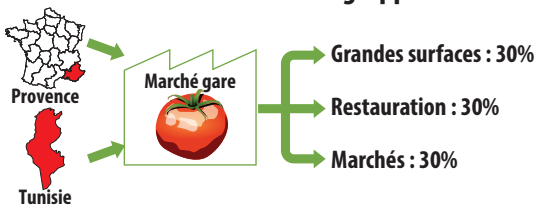
Au dessus de l'entrepôt, dans un open space moderne, on se croirait à la bourse de Paris. Commerciaux et acheteurs ont les yeux rivés sur leurs écrans et le téléphone vissé à l'oreille comme de vrais courtiers. Seules les vestes polaires floquées du logo Sapam, posées sur les dossiers de chaises, font la différence. « *On est ceux à qui on peut tout reprocher*, souligne Bruno Winckel. *Si on manque de stock, s'il y en a trop, c'est nous les responsables* ! » C'est tout un processus qui dépend de lui. « *Quand les gens se plaignent parce que leurs tomates ont augmenté de 60 centimes du jour au lendemain, je me dis : s'ils savaient toute la chaîne financière qu'il y a derrière un simple prix* ! »

A la fromagerie Tourrette, propriétaire de la Cloche à fromages, à 10 euros le petit cellier de Savoie, l'addition peut paraître amère. « *Ca ne fait que quatre mois qu'on l'a découvert et il fait déjà fureur*, raconte Yannick Friedrich. *Il y a de plus en plus d'attrait pour les fromages fermiers et de moins en moins pour les pasteurisés des grandes surfaces* », justifie le préparateur de commandes.

De derrière le comptoir de la boutique, on aperçoit, par les portes vitrées, les cinq employés en blouse blanche, en train d'arpenter l'étroit couloir de la cave d'affinage centrale pour préparer leur chariot de commandes.

Ronds, cubiques, chèvre, vache ou brebis, les fromages s'alignent sur des étagères en bois. « *Plus ils sont frais, plus on les met en hauteur, pour former la croûte*, détaille Yannick Friedrich. *Dans la petite salle d'à côté, en revanche, l'air est plus humide et plus chaud, pour éviter que les fromages à pâte dure ne craquellent.* » Au plafond, de larges gouttières en tissu diffusent de l'air en continu pour réguler la température.

L'acheminement de la tomate grappe



17
C'est le nombre de plateformes de logistique et de distribution concentrées sur le commerce de gros entre professionnels en France.

25
grossistes alimentaires sont réunis au Marché d'intérêt national (MIN) de Cronenbourg, lieu incontournable pour les restaurateurs, les grandes et moyennes surfaces (GMS).

« C'est l'endroit à visiter »

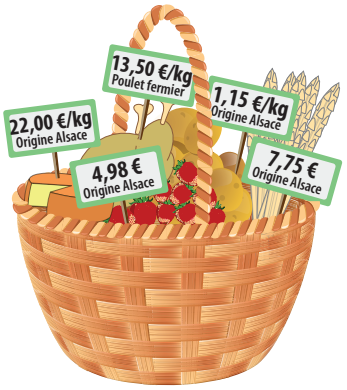
Même si le marché gare est réservé aux professionnels, certains particuliers, souvent d'anciens restaurateurs, tiennent à acheter leurs plateaux de fromages chez Tourrette. Ils semblent incapables de résister à l'odeur alléchante, diffuse sur le haut des étagères, plus prononcée au ras du sol. Une habituée tient à faire découvrir les lieux à ses trois amis new-yorkais : « *C'est l'endroit à visiter avant même la cathédrale, c'est beaucoup plus typique*! »

En fin de matinée, les camions désertent les parkings du Marché Gare. Sans le vrombissement de leurs moteurs, ou les allées-venues des employés en gilet jaune, l'endroit paraît méconnaissable. Dans les bureaux de Soprolux, Sapam ou Rungiest, seuls restent les acheteurs et les équipes commerciales. Ils doivent surveiller les cours de leurs produits, pour éviter les mauvaises surprises le lendemain matin.

Marie Dédéban
et Charlène Personnaz

Un panier, trois additions

Marché du bld de la Marne



Marché de Cronenbourg

Auchan Illkirch

*Au marché de Cronenbourg, pas de fromages ni de fraises sur les étals. « *Vendues 4 euros la barquette de 500 grammes au marché gare, les fraises sont trop chères* », explique une maraîchère. Pour le poulet fermier, le constat est le même : « *C'est trop coûteux, les gens n'achètent pas. On vend plutôt un poulet normal à 6,50 euros.* »

Séverine Agi
et Sonia Boujamaa

Phœbé Humbertjean / Cuej

Manger local : le défi

Depuis 2010, l'Eurométropole de Strasbourg est lancée dans une politique de valorisation de l'agriculture de proximité et des circuits courts. L'engouement grandit chez les consommateurs et les restaurateurs, mais la production locale peut-elle suivre le rythme ?

Comme tous les lundis soir, des producteurs de la Ruche qui dit oui s'installent dans la petite cour pavée de l'église Saint-Guillaume, à Strasbourg. Le soleil décline au rythme des allées et venues de la quarantaine de clients qui récupèrent les produits commandés sur le web. « *Cela ne fonctionne pas par abonnement. Chacun compose son panier comme il veut, à la fréquence qu'il veut* », explique Alice Faverot, responsable de la Ruche des Bateliers. Jus d'abricot, yaourts au lait de chèvre, œufs bio… Ici, on ne propose que du local. « *La Ruche fonctionne dans un cercle très proche, une trentaine de kilomètres en moyenne* », précise la jeune femme.

L'importance de la proximité

L'un des premiers critères pour les consommateurs de circuit court est la relation directe avec les producteurs. « *Cela les rassure de pouvoir leur poser des questions* », remarque Aude Forget, conseillère en circuits courts à la Chambre d'agriculture du Bas-Rhin. « *Maintenant, les gens veulent savoir d'où ça vient* », confirme Violette Botter, productrice de viande bovine à Sainte-Croix-aux-Mines. À côté d'elle, Marc Doppler, pépiniériste à Wimmenau, acquiesce : « *Beaucoup de gens me demandent comment c'est fait, quel sucre j'ai utilisé pour la confiture.* » Ce souci d'authenticité et de traçabilité reflète un vrai changement d'habitudes. « *Derrière l'idée de consommer local et bio, c'est d'abord le choix de ce qu'on met dans nos assiettes* », souligne Anne Frankhauser, chargée de mission pour l'agriculture périurbaine à l'Eurométropole.

Le magasin de vente directe La Nouvelle Douane regroupe 22 producteurs alsaciens, qui fournissent des produits de saison tous les jours, du mardi au samedi.

255
agriculteurs et exploitants agricoles dans l'Eurométropole.

L'objectif du 50% local

Manger mieux, manger local. Un sujet cher à Paul Meyer (La Coopérative sociale, écologique et solidaire), adjoint en charge du commerce et du tourisme à Strasbourg. « *C'est une bataille culturelle qu'on mène face à la standardisation, à l'industrialisation de l'alimentation, à la perte des goûts,* revendique-t-il. *On est à un moment où les gens en ont marre de passer leur vie dans les centres commerciaux.* »
Fin avril, l'élu a provoqué le débat en suggérant dans une interview pour *20Minutes* de suivre l'exemple de Florence. La ville italienne impose 70% de produits locaux dans les restaurants et les commerces de son centre-ville. « *Il faut qu'on s'en inspire et qu'on essaie, après une concertation avec les commerçants, les restaurateurs et l'ensemble de la filière agricole, de travailler à un objectif de 50%,* explique l'élu. *Ma volonté, ce n'est pas de l'imposer mais d'y arriver collectivement.* » Ces 50% ne seraient pas uniquement constitués de produits locaux, mais également de produits

bio, d'appellation d'origine protégée (AOP) ou contrôlée (AOC), et de marchandises issues des circuits courts ou du commerce équitable. « *C'est cet éventail extrêmement riche qui permet d'aller vers de la qualité, sans discrimination* », affirme Paul Meyer, qui envisage un voyage d'études à Florence.

L'objectif de 50% de produits locaux est déjà atteint dans 44 cantines scolaires, signale Anne Frankhauser, soit plus de la moitié des sites de la Ville. Le marché des restaurants scolaires strasbourgeois représente annuellement 214 tonnes de produits bio, dont 65% d'origine locale. Depuis 2010, la collectivité s'est efforcée de développer l'alimentation locale et l'agriculture urbaine à travers la création de jardins partagés, de la coopérative Nouvelle Douane et des reconversions de terrain. « *Il y avait 2800 hectares de terres agricoles classées à urbaniser en 2010,* rappelle Anne Frankhauser. *Plus de 850 ont été reclassées en terres agricoles ou naturelles.* »

9805
hectares : la superficie agricole totale utilisée à Strasbourg.

Pas assez d'exploitants locaux

La Ville saurait-elle monter encore en puissance ? Le vœu de Paul Meyer est envisageable mais « *compliqué* », selon les acteurs de la filière. La spécialiste des circuits courts, Aude Forget, estime que les problèmes de quantité ne concernent qu'un certain type de produits. « *Pour les fruits et les légumes, on serait en capacité de répondre à la demande* », assure-t-elle. En revanche, il serait plus difficile de livrer viande, poisson et lait en grandes proportions. Plus de 200 exploitants agricoles travaillent dans l'Eurométropole. Un nombre insuffisant, selon Aude Forget, pour répondre aux demandes des milliers de restaurants que compte l'Eurométropole.

29
marchés alimentaires hebdomadaires à Strasbourg.

Un problème d'approvisionnement que corroborent les deux chefs cuisiniers du restaurant gastronomique L'Hédoniste. « *Pour ce qui est du beurre ou des œufs, on ne peut pas aller directement chez un paysan,* regrette Julien Hoffbeck. *On a trop de besoins, il ne pourrait pas suivre.* »

L'Hédoniste a donc recours à des intermédiaires pour se fournir en produits frais et locaux. Pour les légumes, les restaurateurs se rendent tous les matins au marché gare, mais même là, ils ont parfois de mauvaises surprises. « *Ce matin, j'avais commandé des épinards, il n'y en avait pas. J'ai fait des navets de printemps à la place,* raconte Julien Hoffbeck. *Si on a un peu d'imagination, on arrive à se débrouiller.* »

Le directeur du magasin de vente directe La Nouvelle Douane prône une approche pédagogique. « *Encore aujourd'hui, il faut expliquer aux clients que ce sont de petites productions, et qu'on n'a pas toujours la totalité des produits comme dans un supermarché* », confie Johan Legroux. La coopérative, située dans le centre-ville de Strasbourg, commence à fournir des restaurateurs. « *C'est aussi en fonction de la saisonnalité,* ajoute-t-il. *On ne propose pas d'oranges, pas de bananes, pas de tomates en plein hiver. Si les restaurateurs veulent continuer à cuisiner des tomates cerises au mois de janvier qui viennent du Maroc ou d'Espagne, c'est leur choix.* » Une adaptation à la réalité de la production agricole régionale encore difficile pour certains acteurs de la restauration.

7%
La part de marché des circuits courts dans la distribution des produits alimentaires.

Phœbé Humbertjean

La choucroute, façon poulpe

Nicolas Grellier / Cuej

La choucroute est prise au piège. Dans l'assiette, le chou fermenté est complètement ligoté par le tentacule du poulpe. Le céphalopode a posé sa patte sur la recette la plus emblématique du terroir alsacien. Accompagnée de ses légumes de saison et de son filet de maquereau*, la choucroute au poulpe de Sébastien Kubler détonne dans l'Eurométropole. Dans son restaurant, Le 15 à Ostwald, elle est la seule proposée à la carte.

Le maître-restaurateur de 40 ans a élaboré cette version osée, à l'occasion de la cinquième édition de l'opération « Folle choucroute d'Alsace ». Organisé par la fédération des chefs d'Alsace en début d'année, l'événement proposait, pendant deux semaines, de venir déguster les choucroutes revisitées de 27 chefs alsaciens. À la carte, du chou, donc, mais pas de charcuterie. Le plat se réinvente avec un foie de canard ou des knacks au poisson. « *C'est la photo de ma choucroute au poulpe qui a été choisie pour illustrer l'évènement* », se félicite Sébastien Kubler.

Depuis sa reconversion dans la restauration en 2010, cet ancien du bâtiment a enchaîné les formations. Le chef marseillais Michel Portos, deux étoiles au guide Michelin, lui a enseigné la préparation du poulpe. « *J'utilise aussi une technique portugaise consistant à le disposer sur un pot en terre au moment de la cuisson* », détaille Sébastien Kubler. Le chou, lui, est cuisiné avec le traditionnel riesling additionné de quelques baies roses. Une sauce au beurre blanc accompagne le plat.

Mais au pays de la choucroute, ce genre d'innovation ne fait pas l'unanimité. « *Sur la carte, j'ai appelé mon plat "poulpe accompagné de choucroute"* », tient d'ailleurs à préciser le Schilikois. Pour lui, lorsque les gens voient le mot « choucroute », ils l'associent directement à la charcuterie. En 1960, « *lorsque Guy-Pierre Baumann a lancé sa choucroute aux poissons, les Strasbourgeois l'ont pris pour un fou* », rappelle Sébastien Kubler. Aujourd'hui, ce plat revisité fait encore la renommée de la maison Kammerzell.

** Le maquereau peut être remplacé par de la truite en fonction des périodes.*

Nicolas Grellier

6

5

1

2

3

Le réveil des jardins

Avec près de 6500 jardins, l'Eurométropole de Strasbourg est un véritable poumon vert. Si certaines parcelles sont quelque peu délaissées l'hiver, les jardiniers fleurissent comme des bourgeons à l'arrivée du printemps.

Tous les jours, Emidio (1) ramasse les doryphores aux pieds des pommes de terre. Ce retraité portugais possède un jardin familial à Schiltigheim, non loin de celui de son frère, Dacosta. Pour lui, la lutte contre les doryphores (5) est une guerre permanente. « *Ils pondent des centaines d'œufs dans la terre et remontent manger les feuilles des patates* », constate Emidio, qui garde le sourire malgré tout.

Quand il fait beau, Jean (4), 83 ans, habitant de Neudorf, enfourche sa bicyclette pour rejoindre son jardin à Schiltigheim. « *On dit qu'un jardin veut voir son maître tous les jours* », assure l'octogénaire qui se méfie des beaux jours. En vue des saints de glace, il dépose de la paille aux pieds des tomates, plantées le matin même.

Au Heyritz aussi, les tomates (3) se préparent dans les carrés potagers. Au jardin de l'Abbé Lemire (2), en revanche, on préfère s'abstenir. Les jardiniers s'attèlent à préparer la terre. Les légumes patientent, quant à eux, au chaud dans les jardinières ou les pots de yaourt.

Louise Claereboudt

4

Vivacité N° 32 | du 21 mai au 10 juin 2018

En route vers le bio

Passer de l'agriculture conventionnelle à la production biologique est un long processus.Grégory Bapst s'y aventure.

Le bio « *engendre plus de travail, nécessite de passer plus de temps sur chaque hectare* », témoigne Grégory Bapst. Ce producteur céréalier installé à Plobsheim a entamé une conversion vers l'agriculture biologique depuis octobre 2015. La moitié de sa surface cultivée, soit 30 hectares sur un total de 62, est déjà bio. 20 autres hectares sont en passe de l'être. Avant d'obtenir le label, il faut dépolluer les sols pendant deux ans : l'agriculteur est tenu de respecter les principes du bio, sans pouvoir vendre ses produits dans la filière correspondante.

« *La première année, la production a baissé de moitié. C'était principalement dû à l'appauvrissement des sols après des années de monoculture* », explique Grégory Bapst. Ce quadragénaire a repris au début de l'année l'exploitation et la ferme de ses parents, qui ont toujours pratiqué l'agriculture conventionnelle : avec pesticides, désherbants et autres produits chimiques. Lui préfère opter pour plus d'autonomie, en développant d'autres stratégies.

• Varier les cultures

« *Je suis obligé de passer par la rotation des cultures, la diversité est une arme pour un agriculteur bio* », rapporte Grégory Bapst. Il s'est lancé dans un cycle de 11 ans qui consiste à alterner les cultures d'hiver (blé dur et tendre, seigle, orge et épeautre), les cultures de printemps (sarrasin, maïs) et les légumineuses comme le soja. Cette méthode permet d'améliorer la fertilité des sols et les rendements.

• La mécanisation comme arme

A la place des produits désherbants, l'agriculteur utilise une volumineuse machine appelée herse-étrille, qui fonctionne sur le même principe qu'un grand râteau. « *Il faut bien régler l'engin pour laisser en place la culture tout en enlevant les éléments indésirables. On apprend cela à travers l'observation et il faut agir à temps avant que les herbes soient trop installées* », raconte-t-il.

• Préparations antifongiques

En agriculture bio, les cultures sont généralement moins denses, de façon à laisser plus d'espace entre chaque plante et éviter la propagation de maladies. Grégory Bapst traite ses semences préventivement contre les champignons avec des préparations qu'il réalise lui-même, à base de purin, d'orties infusées et de vinaigre blanc.

Grégory Bapst explique en parcourant son champ de blé : « L'observation est la base de l'agriculture biologique. »

67

C'est le nombre de fermes bio en Alsace en 2016.

• Engrais naturels

Pour son apport en engrais naturels, il a établi un contrat avec un centre équestre : il échange de la paille contre du fumier. Il s'approvisionne également en fiente de volaille déshydratée. N'ayant pas trouvé de poulailler bio en Alsace, il est contraint de se fournir dans les Deux-Sèvres. « *Dommage,* regrette-t-il, *car cette fiente parcourt beaucoup de kilomètres avant d'arriver jusqu'ici, cela va à l'encontre des principes de l'agriculture biologique.* »

• Produire ses propres semences

Au lieu de vendre toute sa production, il conserve une partie du blé récolté et s'en sert pour la fois suivante. « *Par exemple, si je produis*

Coralie Haenel/Cuej

une tonne de blé, je peux la vendre 300 euros. Ou alors, je peux la mettre de côté pour plus tard. Cela m'évite d'acheter de nouvelles semences bio, qui me coûteraient 1200 euros. Je fais des économies. »

• S'isoler du voisinage

Pour éviter que le vent ne transporte des traces de produits chimiques en provenance des champs voisins, le cultivateur installe des brise-vents, des haies ou des bosquets en bordure de ses terrains.

• Développer les circuits courts

« *Je voudrais aller plus loin, pas seulement passer au bio mais aussi m'inscrire dans les circuits courts.* » Grégory Bapst prévoit de développer la vente directe à la ferme à destination des particuliers ou des artisans boulangers. Il travaille à l'installation d'une meunerie avec un moulin tyrolien en bois, pour transformer lui-même son blé en farine : « *J'utiliserai une meule de pierre à froid, pour conserver les qualités nutritives de la céréale.* »

Coralie Haenel

Ma vie en vrac

Au Biocoop porte de l'Hôpital, 230 références sont proposées en libre-service.

Tifenn Clinkemaillié/Cuej

2015
ouverture du rayon vrac et bio à Auchan Illkirch.

2016
Day by Day s'implante à Neudorf et le Bocal à la Krutenau.

Avril 2018
installations de Beevrac à Cronenbourg et Biocoop porte de l'Hôpital.

« Je déteste jeter les poubelles »

Gros bocaux, bouteilles et pots de confiture remplis de sucre défilent sur la balance de l'épicerie Beevrac. Dans cette boutique, pas de sacs en plastique ni de cartons d'emballage. Tous les achats se font en vrac. « *Je déteste jeter les poubelles et si je peux en plus réduire mon impact sur l'environnement, je suis contente de le faire* », se réjouit Emma, la vingtaine. Depuis septembre, avec son compagnon Olivier, elle n'achète presque plus que dans ce type de magasins. Même motivation pour Frédérique. Cliente du Bocal, elle s'approvisionne une fois par semaine en pâtes, riz et farine.

« Je prends juste ce qu'il me faut »

Autre motivation, le prix. Exempt des frais d'emballage et de publicité, le vrac est à marchandises égales 5 à 30% moins cher que les produits emballés selon Damien, vendeur à Day by Day. Beaucoup d'étudiants l'ont compris, à l'image de Louise, qui vient depuis un an acheter des biscuits à l'unité et des céréales au Bocal. Dans le rayon vrac et bio de l'hypermarché Auchan à Illkirch, Jean-François et Valérie sont à la recherche de coriandre en poudre. « *Je viens chercher des petites quantités, comme ça je prends juste ce qu'il me faut pour mes recettes* », constate Valérie.

« On ne paye pas l'emballage »

Pour beaucoup, acheter en vrac c'est avant tout acheter bio. « *Je trouve des produits que je ne trouve pas ailleurs* », souligne Jawad qui s'approvisionne en fruits secs et en amandes au Biocoop situé porte de l'Hôpital. Selon Emma, « *ce que l'on ne paye pas en emballage, on le retrouve en qualité dans le bio* ».

« Faire du zéro déchet »

Marie Hoffsess, naturopathe, est venue au vrac au nom d'une réflexion globale autour de son alimentation. A ses yeux, acheter bio et local « *sans faire du zéro déchet, cela n'a pas de sens* ». « *Nous, à quatre, en mangeant à 99% bio et à 90% sans emballage, on dépense 160 euros par semaine* », affirme-t-elle Ses convictions l'obligent à adapter ses recettes, et à manger moins souvent des produits d'origine animale comme le beurre, plus difficile à trouver en vrac.

« J'ai vu ma mère le faire »

Derrière son comptoir à Day by Day, Damien observe une certaine nostalgie chez ses clients. Même constat pour Marion Haenggi, gérante de l'épicerie Beevrac et membre de Zéro Déchet Strasbourg : « *J'ai des personnes âgées qui viennent parce qu'elles avaient l'habitude de faire leurs achats comme ça.* » Emma renchérit : « *J'ai vu ma mère le faire, pourquoi pas moi ?* »

Tifenn Clinkemaillié

Glâner, collecter, redistribuer

Associations et commerçants s'organisent pour nourrir les plus démunis. La solidarité se déploie, mais l'approvisionnement reste un défi permanent.

Samedi, 13 heures. Au marché de la Marne à Strasbourg, les commerçants replient tables et tentes. Dans les allées, une dizaine de glaneurs font le tour des étals et ramassent carottes, champignons, radis... Implantée depuis deux ans à Strasbourg, l'association La Tente des glaneurs récupère et distribue chaque semaine les invendus du marché. « *En général, on reçoit pas mal de fruits et légumes, du pain et même des fleurs*, raconte Chloé, une jeune bénévole, *mais on n'accepte pas la viande, le fromage ou tout autre produit frais, car il faut respecter la chaîne du froid* ».

Devant le stand de l'association, une quinzaine de personnes attendent déjà le début de la distribution. « *J'achète quelques produits à un euro en fin de marché, et après je complète en venant ici. Je trouve toujours quelque chose à préparer avec ce qu'il y a. On ne fait pas les difficiles* », explique Nicole, mère de trois enfants. Chaque semaine, entre 30 et 40 familles bénéficient de la récolte des glaneurs. « *Les gens qui viennent sont souvent orientés par les services sociaux qui leur conseillent des endroits où venir chercher à manger* », ajoute Chloé.

Sophie Bardin / Cuej

Depuis l'automne dernier, la Banque alimentaire a déménagé dans des locaux plus vastes.

L'alimentation solidaire en réseau

Avec son approvisionnement en fruits et légumes, l'initiative de La Tente des glaneurs complète l'offre de distribution alimentaire plus classique, de la Banque alimentaire et des Restos du cœur. Ces derniers obtiennent environ la moitié de leurs produits auprès de grandes et moyennes surfaces, selon une organisation bien rôdée.

Ainsi, à partir de 7h30, les six camions frigorifiques de la Banque alimentaire partent pour la « ramasse ». Bénévoles et salariés se rendent dans une vingtaine de magasins chaque jour, pour y collecter les invendus. Au total, une dizaine de tonnes de denrées sont acheminées vers l'entrepôt de l'association, situé à Illkirch-Graffenstaden. Elles partent ensuite gratuitement vers 90 structures du Bas-Rhin.

Depuis deux ans, la loi Garot, relative à la lutte contre le gaspillage alimentaire,

2039

tonnes de nourriture ont été distribuées par la Banque alimentaire dans le Bas-Rhin en 2017.

La table de Babel

Augustin Rorgeat / Cuej

Au Neuhof, chez les Thiébaux, il y a foule. Quatre des cinq enfants de Linda et Gilles sont présents : Jules, l'aîné de 25 ans, Anatole, Ulysse et Olympe, la benjamine de 14 ans. Il y a aussi Yumi, une étudiante japonaise que le couple a hébergée pendant un an, et son amie chinoise, Wen. Pour un apéritif ensoleillé, ils se sont installés dans le jardin. Crémant ou bière d'Alsace pour les uns, jus de fruits pour les autres. Le repas se poursuit avec le premier barbecue de l'année : brochettes et saucisses de la boucherie Tazi, où les habitants du quartier se pressent. Pour la famille, la soirée n'est pas si exceptionnelle. Linda et Gilles ouvrent facilement leur porte à des étudiants étrangers. La franchir est toujours gage de bienveillance et de jovialité.

A. B.

Sophie Bardin / Cuej

oblige la grande distribution à donner les produits alimentaires invendus à des structures associatives. Mais leur approvisionnement n'a pas connu de pic pour autant. *« Les supermarchés ont tendance à réduire leurs invendus grâce à des rayons discount. Avant, c'est nous qui récupérions ces produits »*, constate Robert, responsable du site de la Meinau des Restos du cœur.

Ce sont surtout les aliments frais et le pain dont se débarrassent les magasins et, dans une moindre mesure les produits « secs », comme les pâtes ou le riz. Ces derniers sont, à l'inverse, principalement fournis par les particuliers. *« On complète en achetant ce qu'on ne nous donne pas, comme les surgelés. Tout ça est financé par les dons, les concerts des Enfoirés et les subventions publiques »*, ajoute Robert.

Une demande croissante

La Banque alimentaire, quant à elle, n'achète rien. Le reste de son approvisionnement repose sur les dons de l'Union européenne (551 tonnes en 2017), des particuliers lors de la collecte de novembre (346 tonnes), ceux des entreprises agroalimentaires (271 tonnes), et l'aide publique française (118 tonnes).

En ce mois de mai, plus de 2000 familles poussent chaque semaine la porte des Restos du cœur de la Meinau, où cinq tonnes de denrées sont collectées de façon hebdomadaire. *« C'est difficile, on a de plus en plus de monde »*, explique Robert. *« On atteindra sûrement les 3000 personnes par semaine l'hiver prochain. Comme on est frontalier, une bonne partie d'entre eux sont des migrants qui viennent d'Europe de l'Est, ils n'ont rien. »*

La Banque alimentaire comme les Restos du cœur ont déménagé à l'automne dernier dans des locaux plus grands. Cela témoigne surtout d'une société où, chaque année, davantage de femmes et d'hommes ne sont plus capables de se nourrir autrement.

Sophie Bardin

L'association La tente des glaneurs collecte les invendus des marchés pour les proposer aux plus démunis.

42 000

Bas-Rhinois ont bénéficié de distributions. La moitié habite dans l'Eurométropole.

Frigo partagé

Restaurateurs et particuliers peuvent désormais déposer des produits dans le « coin » solidaire aménagé devant le Graffalgar, situé rue Déserte, dans le quartier Gare. Il se compose d'un chariot de supermarché et d'un réfrigérateur.

Les denrées sont accessibles à tous, gratuitement et en libre-service de 7 heures à 21 heures. *« J'avais envie d'installer un de ces chariots devant l'hôtel, et puis les jeunes sont venus me voir. Ils cherchaient un restaurateur pour participer au projet du frigo. On s'est lancé ! »*, précise Vincent Faller, propriétaire du Graffalgar. Ces jeunes, ce sont quatre amis qui ont porté l'opération à Strasbourg. *« Le but, c'est de faire le lien entre ce qui est jeté et les gens dans le besoin »*, explique Ronan Eberlin.

En un mois à peine, ils ont récolté les 1300 euros nécessaires pour l'achat du frigo et du caisson en bois qui le protège, grâce une campagne de financement participatif. Au total, 13 frigos solidaires ont été installés en France, dans la foulée de l'initiative de Dounia Mebtoul, restauratrice parisienne et présidente de l'association Les Frigos solidaires. Un deuxième frigo pourrait bientôt arriver à Strasbourg : l'épicerie solidaire étudiante AGORAé a lancé une campagne de financement et déjà récolté près d'un tiers de la somme nécessaire.

Sophie Bardin / Cuej

Anti-gaspi à petits prix

L'application Too Good To Go rassemble de plus en plus d'amateurs. Eviter le gaspillage et économiser : l'offre a de quoi séduire les commerces et les consommateurs.

« *Alors, pour vous, ce sera du céleri rémoulade, un sandwich rosette-cornichon et un petit dessert.* » Eric saisit les rares produits restant dans les rayons de son snack, le Vertu'ose, rue d'Austerlitz. Daniel, étudiant strasbourgeois, vient chercher sa commande Too Good To Go, avant d'enfourcher son vélo pour la ramener chez lui. Cette application mobile permet de récupérer des lots d'aliments invendus à prix cassé chez les commerçants partenaires. Daniel n'a payé que 2,90 euros un panier d'une valeur de 12 euros.

10 millions de tonnes de nourriture jetées chaque année en France, selon l'Ademe (étude de 2016).

L'application gagne les cœurs et les enseignes

Créé à Paris en juin 2016, Too Good To Go s'est implanté à Strasbourg trois mois plus tard. Depuis, l'application permet d'écouler chaque jour près de 200 lots, soit 80% de l'offre proposée. C'est l'un des taux de paniers vendus les plus élevés de France. « *Honnêtement, c'est pas forcément pour le gaspillage, mais plus pour économiser de l'argent* », explique Anne, utilisatrice régulière. « *Je suis étudiante, j'ai un petit budget. J'aime bien l'utiliser pour récupérer les invendus chez les traiteurs ou les sushis, ça permet de se faire plaisir sans se ruiner* », raconte Emilie, venue récupérer son lot de baguettes et pâtisseries dans la boulangerie Amry, rue de Molsheim.

Seules contreparties, l'horaire, fixé par le vendeur, et l'aspect surprise du panier. « *C'est vraiment selon nos restes, donc ça peut être des sandwichs, des salades, mais aussi du sucré. J'essaie de faire un mix car on a beaucoup d'étudiants* », confie la boulangère.

Même les hôtels s'y mettent

Avec ses 85 commerçants partenaires dans le centre de Strasbourg, Too Good To Go a permis de sauver 43 000 repas en vingt mois. Parmi ses associés : des snacks, des boulangeries, ou encore des hôtels. Ces derniers, de plus en plus actifs sur l'application, proposent les restes des buffets du petit-déjeuner et de l'apéritif. Okko Hotels, ouvert sur la presqu'île Malraux en octobre dernier, a vendu 253 paniers depuis le début de l'année. « *Les boissons peuvent se garder, mais les viennoiseries, la charcuterie, le fromage, le pain ou la salade de fruits ne peuvent pas se conserver* », détaille Maurine, employée de la chaîne.

L'application étend également son service aux moyennes surfaces. La Nouvelle Douane et le Biocoop des Halles ont été les premiers à franchir le pas. « *Le problème des enseignes bio qui font du Too Good To Go, c'est qu'il y a beaucoup de jeunes qui sont demandeurs. Sur l'appli, il faut attendre minuit pour que les propositons du lendemain apparaissent et ça part très vite* », regrette Clément.

Le Monoprix de la place Kléber a annoncé en mai qu'il allait rejoindre la plateforme. « *On prévoit de distribuer trois paniers par jour. Ce seront des produits qui arrivent à péremption :*

Du bio à tous les repas

Coralie Haenel / Cuej

Chez les Solt, le bio est une affaire de famille. En guise d'entrée ce jour-là, de la salade. Des feuilles de laitue accompagnées d'amandes, tofu, œufs et sauce soja. Sans oublier la levure de bière, riche en vitamine B. Yves, le père, adepte des produits naturels depuis son adolescence, a converti son entourage bien avant que ce mode d'alimentation ne se démocratise. Il a même créé il y a une vingtaine d'années une association qui regroupe aujourd'hui 15 familles. Le but : s'approvisionner à bon prix chez des grossistes bio en centralisant les commandes. Natacha, sa fille de 21 ans, veille aussi à la provenance des aliments qui se retrouvent dans son assiette : « *Le bio, c'est bien, mais le local, c'est encore mieux* » C. H.

Marie Dédéban / Cuej

Emilie vient récupérer à la boulangerie Banette Amry de Strasbourg le pain qu'elle a réservé sur l'aplication un peu plus tôt.

ça peut être du frais, de l'épicerie ou des boissons », expose Lara, responsable alimentaire de l'enseigne. « *Pour l'instant, les magasins présents sur l'application obtiennent un taux de vente incroyable* », complète Rose Boursier-Wyler, attaché de presse de Too Good To Go. Face à cet engouement, la start-up veut désormais se développer dans les hypermarchés.

Augustin Bordet
Marine Chaize

1,4
million de téléchargements de l'application en France.

Doggy bag exigé

La commission Développement durable de l'Assemblée nationale a adopté, le 21 mars dernier, un amendement visant à rendre obligatoire le doggy bag dans les restaurants. A Strasbourg, la pratique est déjà répandue. Sur 50 restaurateurs contactés, 37 proposent à leurs clients de repartir avec les restes de leur plat, sous forme de boîte, de sachet ou de papier emballé.

Objectif : limiter le gaspillage dans les restaurants. L'Union des métiers et des industries de l'hôtellerie du Bas-Rhin (Umih 67) a distribué des boîtes aux professionnels de la restauration de l'Eurométropole pour encourager cette pratique encore peu ancrée dans la culture française. « *C'était un test : les clients disaient ne pas vouloir de doggy bag car le restaurateur n'en proposait pas et le restaurateur disait ne pas en avoir besoin car le client n'en demandait pas* », explique Bruno Jahn, responsable de l'Umih 67.

« *Les anciennes générations n'osent pas trop demander, les nouvelles le font plus* », observe Giselle, propriétaire du restaurant À l'Ancienne Chapelle. Cette amoureuse de la cuisine alsacienne propose d'elle-même un doggy bag aux clients avant de débarrasser leurs plats. Au restaurant Les Canailles, à la Krutenau, le chef Joël Margotton s'équipe lui aussi de boîtes en plastique pour les distribuer à ses clients. Mais « *les gens aiment bien finir leurs assiettes ici* », rit-il.

3500
partenaires dans toute la France.

Couscous en héritage

Juliette Mariage / Cuej

Neuf heures, restaurant Le Jasmin, quartier de l'Orangerie. Dans la petite cuisine, Najiba El Amari surveille attentivement la cuisson de la semoule. Celle que ses enfants surnomment affectueusement « Mama » est née à Sidi Bou Ali, près de Sousse, en Tunisie. Chez les El Amari, le couscous est une affaire de famille. Il y a plus de quarante ans, les parents ouvraient leur restaurant rue des Sœurs. « *C'était un des premiers couscous tunisiens à Strasbourg* », se souvient Najiba. Encore rares au début des années 1970, les restaurants de couscous ont évolué jusqu'à devenir, pour certains, gastronomiques. Quant à ce plat de semoule de blé dur, il est en passe d'être inscrit au patrimoine mondial de l'humanité de l'Unesco.

La recette des El Amari a marqué une génération de Strasbourgeois, même après la fermeture de leur restaurant. Quand Badi, le fils cadet, reprend une pizzeria place d'Austerlitz, les clients ne cessent de le bassiner avec le célèbre couscous de ses parents. L'idée d'ouvrir un restaurant fait son chemin dans l'esprit du jeune diplômé en hôtellerie à Illkirch. En 2014, il lance Le Jasmin. L'établissement fait aujourd'hui partie de la quinzaine de couscous de Strasbourg. Toute la famille, y compris les parents, en principe retraités, a mis la main à la pâte. « *Sans leur expérience, rien n'aurait marché* », souligne Badi en façonnant ses boulettes de viande à la menthe. Même Klif, le benjamin, a mis sa carrière de commercial entre parenthèses pour aider au service et à la livraison.

Les El Amari préparent le même couscous depuis près d'un demi-siècle. « *Il y a moins d'épices, et pas de pommes de terre, contrairement à la tradition tunisienne* », explique Najiba en plongeant ses mains dans la semoule encore bouillante mélangée à la sauce tomate. Après des années passées aux fourneaux, elle songe tout de même à prendre sa retraite. Enfin pas complètement : entre deux soirées tartes flambées avec ses amies, elle continuera à aider son fils.

Marianne Naquet
Juliette Mariage

Vivacité N° 32 | du 21 mai au 10 juin 2018

Le bon filon des festivals

Dix stands et food trucks ont investi la place de Zurich à l'occasion du Street Bouche Corner en mai. Ces événements culinaires et festifs se multiplient à Strasbourg.

Florian Bouhot/ Cuej

Un burger revisité, une tartine à l'ail des ours, un cupcake saveur cactus. A l'occasion du retour du Street Bouche Corner en ce dimanche de mai sur la place de Zurich à Strasbourg, de nombreux jeunes, souvent hipsters, hument l'odeur des pizzas napolitaines et des buddha bowls au menu du jour. Des mets garantis 100% circuits courts, faits de produits bio de saison. « *Chez nous, on ne trouvera pas de restaurateurs qui travaillent des produits surgelés, industriels ou dans une logique de pur profit. Beaucoup de professionnels considèrent ces événements comme des atouts business. Nous, on met le goût et la qualité avant l'aspect financier* », défend Laurent David, qui a cofondé Street Bouche avec son ami Thierry Tixier.

7 000 passages dans la journée

A 13 heures, autour des dix stands et food trucks de restaurateurs du quartier de la Krutenau, près de 300 gourmands forment des files qui s'entrecroisent. Affairés en cuisine, les chefs peinent à tenir la cadence mais gardent le sourire. Le temps de passer commande, de récupérer son dû et de trouver une place à l'abri du soleil sous la grande tonnelle blanche, il faut compter une heure, au bas mot. Pour Christopher, étudiant de 20 ans qui attend son sandwich au saumon, « *le concept est super cool, même si c'est sûr que tout n'est pas parfait. L'attente est quand même un peu longue. Et les prix un peu élevés pour les étudiants.* » Au stand L'AnCa, deux filles, un camion, le burger est à 8 euros et les frites à 3 euros. Certains, comme Dorothée, pointent « *le manque de traçabilité des aliments. C'est dommage pour un festival se disant défenseur des circuits courts. Et puis il y a des choses à améliorer par rapport aux emballages.* » Le bilan n'en reste pas moins positif pour l'événement, avec près de 7000 passages au cours de la journée d'après Laurent David.

Street Bouche est né en 2015. « *De fil en aiguille, le festival a grossi* », expliquent les fondateurs, qui totalisent cinq éditions dans différents quartiers strasbourgeois. Ils tentent d'installer une forme de récurrence : le Street Bouche Corner, par exemple, a lieu le premier dimanche de chaque mois entre avril et juin. Pour l'heure, l'idée n'est pas de s'exporter, même si Street Bouche commence à se faire un nom sur la scène des festivals culinaires français. S'ils défendent les producteurs locaux, les organisateurs n'en demeurent pas moins ouverts à la cuisine internationale. Et c'est justement lors de voyages à l'étranger notamment à Londres et Berlin, qu'a émergé le projet dans l'esprit de Laurent David et Thierry Tixier, habitués à organiser des soirées musicales dans la capitale alsacienne depuis longtemps.

A 13 heures, les clients ont récupéré leur plat après avoir attendu une heure.

9 €
c'est le prix maximal d'un plat lors d'un festival Street Bouche

10 juin
date du prochain Street Bouche Corner Krutenau

Un soutien de la municipalité

Si elle a eu recours à des partenaires privés, dont une banque, des brasseries ou encore un service d'autopartage, l'association a également pu bénéficier de l'appui de la Ville de Strasbourg. Pour Paul Meyer, adjoint au tourisme et au commerce, « *la multiplication des festivals culinaires est un phénomène mondial encore plus fort dans les villes d'art et d'histoire comme Strasbourg, où la cuisine fait partie du patrimoine.* »

Street Bouche n'est pas seul à s'être lancé dans l'aventure. Le Strasbourg Street Food Festival (SSFF), développé par le restaurant La Ruche aux Deux Reines, propose notamment le Refugee Food Festival, en décembre, place Kléber. « *Ces événements culinaires attirent énormément de monde. La deuxième édition du SSFF, il y a un an, a réuni plus de 15 000 passages en l'espace d'une journée. Le quartier de la gare n'avait jamais vu ça* », se réjouit Paul Meyer, qui mise sur l'image d'une ville cool et jeune. L'ouverture éphémère au public en mai de la Manufacture des Tabacs - rebaptisée « Manufakture » - pour une durée de cinq mois va dans ce sens. Située au cœur de la Krutenau, le lieu proposera concerts, transats, DJs, expositions… et bien sûr, à l'extérieur, des food trucks.

Florian Bouhot

Chef sur commande

La salle des fêtes de Dieffenthal s'est transformée en restaurant. Chloé, chef à domicile, est à la manœuvre.

Konstantin Manenkov/ Cuej

Chloé prépare l'entrée : des œufs mollets croustillants.

« *La mousse de carottes* », annonce Chloé, en tablier blanc, en entrant le dimanche midi dans la salle des fêtes de Dieffenthal. Des regards curieux et des chuchotements la suivent. « *C'est très bon* », s'exclame une invitée après avoir dégusté la verrine. Souriante, la restauratrice ramasse la vaisselle et s'éclipse discrètement, tandis que les 21 invités lèvent leurs verres.

Un menu modulable

Cynthia a réservé la salle à l'occasion de la première communion de son fils. « *D'abord j'ai pensé faire à la maison, mais il y aurait eu trop de ménage,* raconte l'habitante de Kientzville. *J'ai ainsi pensé à un chef à domicile.* » Elle l'a trouvé sur le site de La belle assiette. Parmi les huit cuisiniers et 31 menus disponibles à Strasbourg, elle a choisi celui de Chloé. « *Son menu de produits de saison m'a beaucoup plu* », explique la mère de famille qui a cependant légèrement modifié la prestation. Au lieu du dessert, elle a demandé un autre plat. Sa commande : mousse de carottes, samosa au poulet et tomates sous une sauce au fromage de chèvre pour l'apéritif, œuf mollet croustillant pour l'entrée, avant des ravioles de gambas et un grenadin de veau accompagné de sa polenta croustillante.

Chloé a travaillé dans les cuisines d'Alain Ducasse au Spoon (Saint-Tropez) et au Jules Verne (Paris). Le goût de la liberté l'a poussée à prendre son envol. Depuis un an, elle est cuistot à domicile : « *J'aime bien être être mon propre chef. En plus, je peux voir ceux pour qui je travaille.* »

Un long travail en cuisine

Même si la cuisine est séparée de la salle, sa porte reste toujours ouverte. Les invités jettent parfois un coup d'œil, mais n'osent pas la déranger. Lorsque Chloé est occupée dans la cuisine, la concentration froide remplace le sourire, les ordres, les mots gentils. D'habitude, elle travaille seule, mais avec la grande tablée de ce jour, son compagnon Franck est venu l'aider. Le rythme s'accélère, mais tous les mouvements restent précis et pointus. « *J'aime toujours prendre de l'avance,* se justifie Chloé. *Je n'aime pas faire attendre les gens.* »

Les invités n'ont pas le temps de respirer entre les plats. « *Moi, je suis déjà prête pour un dessert* », sourit une femme après avoir avalé son entrée. Derrière tous ces mets se cache un travail préalable. Chloé a passé deux journées à faire ses courses et préparer tous les ingrédients. Dans la cuisine de la salle de fêtes, elle n'a plus qu'à réchauffer, cuire et décorer. Cependant, servir 21 assiettes nécessite du temps. Le festin terminé, Chloé attend fébrilement dans les coulisses. « *Qu'est-ce qu'ils ont dit ?* », demande-t-elle à Franck, qui vient de récupérer les assiettes vides. Son compagnon la soulage : « *Ils disent que tout est bon.* »

Konstantin Manenkov

Site à la demande

La belle assiette propose aux internautes de choisir la ville, la date et le nombre d'invités. Les menus des chefs disponibles sont affichés. Leurs prix, répartis en quatre catégories selon la complexité du menu, varient de 35 euros à plus de 100 euros par personne. Une fois le menu sélectionné, les utilisateurs sont invités à payer la réservation. Ils peuvent proposer des modifications, indiquer des préférences de cuisson, sélectionner un vin ou un plateau de fromages

Cuisiner en famille

Samedi, 18h15. « *Amélia, tu vas faire la tarte à la rhubarbe avec moi et Maxime, tu t'occupes du chutney de mangue et de la lotte avec ta mère.* » La semaine, c'est plutôt burgers ou chinois à emporter. Mais le week-end, Géraldine et Dominique préparent des repas plus élaborés avec Amélia, petite blonde de 8 ans, et Maxime, 14 ans. La petite dernière dépose sur la pâte la rhubarbe coupée le matin même dans le jardin familial loué à la Robertsau. Ces parents de la Krutenau essayent d'inculquer les réflexes du bio à leurs enfants. Au bout d'une heure et quart de préparation, Dominique apporte la lotte fumante sur la table marbrée de la salle à manger avec vue sur la cathédrale. Le repas vite englouti, les enfants filent se laver les dents pendant que les parents débarrassent les restes du dessert. Dans 30 minutes, la finale de The Voice commence. L.C et B.D.

Juliette Mariage / Cuej

Insta, la nourriture et moi

Les photos d'assiettes garnies inondent le réseau social. Particuliers ou professionnels en font une véritable marque de fabrique. La course au like est lancée.

Attablée place des Meuniers devant une appétissante tartine à la truite fumée et au guacamole, Pauline Jung dégaine son smartphone. La Strasbourgeoise de 22 ans poste régulièrement des photos de ses repas sous le pseudonyme de « paulineajung » sur le réseau social Instagram. « *Des fois, je n'ai pas vraiment faim, mais j'ai quand même envie de prendre une photo* », raconte-t-elle avant de retoucher son cliché sur son application Lightroom. Plus de 48 000 personnes sont abonnées à son compte. « *J'ai toujours voulu partager ma vie et ça a commencé avec la nourriture* », explique l'étudiante en communication, actuellement en année sabbatique. Elle tient son amour de la gastronomie de son beau-père et de son demi-frère, tous deux cuisiniers.

« Je veux capturer l'instantané »

Strasbourg compte son lot d'instagramers foods, ces gastronomes 2.0 qui prennent en photo leurs assiettes au restaurant pour les partager avec leurs followers. Pour être un bon foodista, deux tendances : ceux qui posent fièrement avec leur assiette et ceux qui, comme Antoine Milesi, « lestreetfoodist », choisissent de ne pas montrer leur visage. Pizzas, hamburgers et autres bretzels envahissent le compte Instagram du jeune homme de 23 ans. « *Je pense vraiment tout le temps à manger,* explique Antoine Milesi. *J'essaie de faire en sorte que les photos soient généreuses et qu'elles aient toujours l'aspect street food.* » Les retouches, ce n'est pas trop son truc : « *Je ne veux pas dénaturer les couleurs. Je veux capturer l'instantané.* »

Instagram a offert une petite notoriété à tous ces foodistas. Pauline Jung est régulièrement invitée par des restaurants pour tester les nouveaux plats. Antoine Milesi a été contacté par les organisateurs du festival Street Bouche pour réaliser leur communication autour du restaurant éphémère Turbo Bao en avril. « *Pour un restaurant, être présent sur Instagram, c'est hyper important* », estime-t-il.

Si certains font appel à des community managers professionnels, d'autres restaurateurs se chargent eux-mêmes de leur communication. Ny Aina Bernardson est cuisinier du Café Bretelle à la Petite-France. Depuis deux ans, il prend en photo les cœurs et les fleurs dessinés en mousse de lait servis dans les cafés de ses clients. Il poste ensuite les clichés sur Instagram.

Séduire le client

Pour combler la baisse d'affluence entre 12h et 14h, il a eu l'idée d'annoncer en ligne le plat du jour. « *A 11h, je publie une photo de la préparation sur la "story" du restaurant. A midi, je publie le plat fini.* » Cette stratégie apporte au café une centaine de followers supplémentaires par mois. Et surtout des nouveaux clients, des touristes et des influenceurs.

Pour le jeune homme, il est devenu naturel de photographier ses plats. « *Dans l'assiette, il faut que les couleurs soient équilibrées, avec beaucoup de clarté et un bel angle de vue.* » Parfois, il n'hésite pas à changer complètement la présentation du plat si la photo ne rend pas bien. Instagram semble être une solution bien pratique pour ces cafés qui n'ont pas de carte fixe. Et ce n'est qu'une des multiples manières de vivre sa passion pour la cuisine. Depuis 2010, le hashtag #food a été partagé plus de 200 millions de fois à travers le monde.

Juliette Mariage, Marianne Naquet et Mado Oblin

Prendre en photo ses plats est devenue une pratique commune.

Story

Publication photo ou vidéo éphémère de 24 heures.

Street Food

Cuisine faite pour être consommée dans la rue, rapidement et sans couvert.

Maxi vues pour maxi recettes

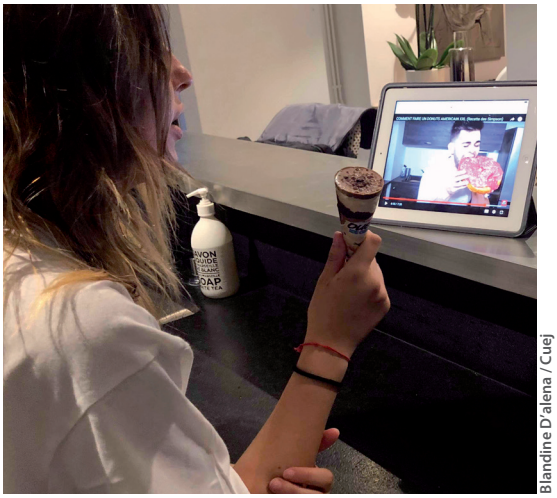
Charles Gilles-Compagnon gère une chaîne Youtube à succès.

Votre plat préféré ?
Wow, c'est dur comme question, j'aime tellement de choses. Peut-être les loaded nachos, des chips avec du guacamole et du fromage. C'est une spécialité mexicaine version américaine.
Le plat que vous détestiez enfant ?
La banane, impossible d'en manger. Ça va mieux maintenant.
La gourmandise à laquelle vous ne pouvez pas résister ?
Les Oreo, je suis accro.
Votre destination culinaire favorite ?
Les Etats-Unis. J'y suis allé six ou sept fois. Les Américains sont très novateurs en terme de cuisine, au niveau du fitness et de la nourriture healthy.
J'adore le Gallagher's Steakhouse à New York, c'est un restaurant type ancienne brasserie new-yorkaise spécialisé dans la viande maturée, c'est une tuerie.
Votre spécialité alsacienne préférée ?
La tarte flambée : simple à manger et convivial. C'est un plat qui représente bien notre mentalité alsacienne.
La spécialité locale qui ne passe pas ?
Les rollmops. J'ai du mal avec le hareng mariné.
Un plat typique que vous aimeriez revisiter?
Le bretzel en version américaine. Aux Etats-Unis, ils l'utilisent pour une pâte à pizza. J'en ferais un burger, avec une forme bien différente de l'original.
Votre recette phare ?
Le bonbon coca-cola XXL. C'était la cinquième vidéo la plus regardée en 2016, elle a fait 10 millions de vues.
La recette que vous rêvez de réaliser ?
Une tarte flambée XXL. Je voulais battre le record du monde de la tarte flambée mais c'est assez compliqué. Le but c'était d'en faire une de plus de 20 mètres mais je n'ai pas de four adéquat.

Blandine D'alena

2,3 millions d'abonnés à sa chaîne FastGoodCuisine.

925 vidéos disponibles.


Blandine D'alena / Cuej

Lara, 16 ans, ne rate aucune des vidéos du Youtuber.

Drôles de bières

Corentin Parbaud / Cuej

Un siècle plus vieille que la cathédrale, plus consommée que la choucroute, la bière est une institution locale. Alors que beaucoup de grandes brasseries de l'Eurométropole avaient fermé au début des années 2000, comme Fischer ou Adelshoffen, la boisson maltée connaît aujourd'hui un renouveau dans la capitale alsacienne grâce à des artisans.
« *A Strasbourg, on compte une dizaine de microbrasseries, ça crée une vraie émulation !* », s'exclame Erwin Sohn. Ce Strasbourgeois a ouvert la brasserie 3 Mâts, au Neuhof, en septembre 2016. Loin des 100 000 bouteilles produites chaque heure par Heineken sur le site de Schiltigheim, il mise sur une offre qualitative et alternative aux boissons commerciales classiques : « *Pour chaque bière, on recherche un style particulier.* » Sa marque de fabrique, c'est le voyage : chacune de ses créations a une histoire et un ingrédient qui rappellent une région du monde. Pour l'Irlande, c'est le caramel et la cerise, pour la Belgique, la coriandre et la camomille, pour l'Angleterre, le cacao. Après avoir parcouru le monde entier pour apprendre la profession de brasseur, il peut maintenant laisser libre cours à sa créativité. « *Il y a un côté cuisine dans la bière, proche de l'alchimie* », confie-t-il.
Proposer « *de nouvelles recettes* », c'est aussi l'objectif de Christian Artzner. Installé à la Plaine des Bouchers, il a relancé en 2009 la brasserie Perle, fondée par son arrière-arrière-grand-père en 1882. Son catalogue compte actuellement six bières différentes, sans compter deux recettes éphémères. Sa création la plus originale : la Perle dans les vignes, « *au jus de raisin* ». Conscient d'être installé sur une terre brassicole, il joue aussi sur la réputation de la bière en Alsace. « *Pour les matières premières, notamment le houblon et l'eau, on essaie de se fournir localement* », explique-t-il. Il y a deux ans et demi, il a lancé une Perle Nature, bio et 100% alsacienne. Cette fibre locale est un créneau dans lequel les mastodontes du marché ont également investi, à l'instar de Heineken, qui a présenté l'année dernière une Fischer « *aux trois houblons alsaciens* ».
Le regain d'intérêt pour la boisson fermentée est tel qu'on assiste désormais à l'émergence d'un « brassitourisme ». Le syndicat des Brasseurs d'Alsace et Alsace Destination Tourisme ont créé le festival « Au gré des bières », qui a donné son nom à un site web recensant des événements et des circuits thématiques dans toute la région.

Corentin Parbaud

Venez manger chez moi

Après le partage de leur voiture et de leur maison à la Wantzenau, Jérôme et sa compagne Joëlle se sont lancés dans le partage de repas. Grand passionné de cuisine, l'urbaniste s'est inscrit sur le site Eat With il y a un an. Si ses offres rencontrent un certain succès sur AirBnb et Blablacar, personne n'a encore dégusté ses plats via la plateforme. Ses amis Patrice et Beate, grands fans de sa cuisine, ont décidé de lui venir en aide en réservant un repas chez lui, un vendredi soir. « *On s'est dit qu*'en jouant le jeu des invités, on pourrait écrire un avis », sourit Patrice affectueusement.

Ce repas amical, Jérôme le prend au sérieux, mais en gardant le sourire. A deux jours du dîner, il se rend à Freistett, en Allemagne, où il a l'habitude d'acheter ses fruits et légumes. « *Je sais que je peux trouver ici des produits frais issus de circuits courts* », explique-t-il. Au menu, tatin d'oignons au chèvre en entrée, mignon de porc caramélisé et tartelette en dessert.

La soirée commence par un apéritif dans le jardin, l'occasion pour Jérôme de rappeler sa première expérience ratée avec Eat With. « *Une femme avait réservé un repas. On avait tout préparé. On l'a attendue une heure avant de comprendre qu'elle ne viendrait jamais !,* raconte-t-il, hilare. *Du coup, on a demandé à Patrice et Beate de venir sauver le repas ! Les revoilà à la maison ce soir.* »

Après un dîner riche en saveurs, Jérôme interroge ses invités sur le ton de la rigolade : « *Alors, quelle note vous allez me mettre ?* » Beate réplique : « *Tu verras bien sur le site !* », tentant d'installer un peu de suspense. Quelques jours plus tard, la sentence tombe : cinq étoiles sur cinq. « *Eau à la bouche garantie !* », ont noté les invités dans leur avis.

Texte et photos :
Florian Bouhot et Konstantin Manenkov

Vivacité N° 32 | du 21 mai au 10 juin 2018

Marine Chaize / Cuej

Du brduj au brunch

Apprendre à cuisiner tout en découvrant une nouvelle culture, c'est l'objectif des ateliers Geateatout.

De la salade, du citron et des pommes. Des ustensiles et des tabliers empilés sur une table. Le Lieu d'Europe, à Strasbourg, a transformé sa simple cuisine commune en atelier géant. Plusieurs tables ont été accolées pour recevoir onze apprentis marmitons. Avant de mettre la main à la pâte, Manon Chittier, du webzine Geateatout, fait signer une décharge de responsabilité aux participants. « *Ça, c'est si jamais vous vous coupez le doigt en cuisinant* », sourit-elle.

La jeune femme anime un cours de brunch interculturel en partenariat avec l'association Makers for change. Georges, un Franco-Hispano-Polonais passionné par la cuisine du monde, et Léo, un Arménien découvrant la gastronomie française, viennent partager leur savoir-faire.

Des plats dépaysants

Tablier blanc attaché sur le buste et toque sur la tête, Léo présente le plat du jour : un brduj au poisson. « *Un quoi ?* », s'étouffe une participante. Une autre demande au chef de l'épeler. La salle est bruyante. Il faut tendre l'oreille pour comprendre la recette : un filet de sandre mariné cuit dans un pain libanais.

Ces découvertes sont une motivation pour les participants. « *On fait de la cuisine étrangère, je découvre de nouveaux plats, de nouvelles saveurs* », note Sophie, qui en est déjà à sa troisième séance avec l'association. Elle s'est d'ores et déjà inscrite au prochain, consacré à la Thaïlande. Pour accompagner le poisson, une salade orientale et du coleslaw tout droit venu de Pologne. « *On a décidé d'organiser ces cours pour la passion de la cuisine, mais aussi pour la découverte d'autres cultures. On choisit des cuisiniers du pays que l'on présente, ou passionnés par ce pays* », précise Manon Chittier.

Des astuces et conseils

Le programme du jour est chargé. Le groupe se divise en deux : la majorité part découvrir les mystères du brduj, tandis que Céline et les deux Sophie s'attèlent à la préparation d'une boisson détoxifiante. L'ambiance est à la détente.

« *Alors moi, c'est simple, je ne fais absolument rien, c'est vous qui faites tout.* » Georges rappelle amicalement les participants à l'ordre.

Les élèves s'activent pour préparer un brduj au poisson, plat arménien.

50 €

C'est le prix moyen de la quantité de nourriture nécessaire à un cours.

Motivées, les trois filles épluchent les concombres, coupent le citron et le gingembre en tranches. Mais les cuisinières en herbe ont encore beaucoup à apprendre. « *Je vais vous montrer comment on épluche du gingembre parce que ce n'est pas comme ça du tout* », les reprend Georges, en s'emparant du couteau. Il gratte la peau du rhizome avec la pointe de son économe devant le regard attentif des élèves.

Pédagogue, le chef cuistot partage ses bons plans. « *Pour la menthe, on la frotte entre ses mains. Allez, amusez-vous.* » Chacun s'y met, glissant les feuilles entre ses doigts. Une odeur poivrée se répand dans la pièce. « *C'est ma première fois ici. Ce que j'attends des cours de cuisine, c'est le tour de main, des astuces* », explique Catherine, satisfaite des conseils prodigués. Il ne reste plus qu'à laisser reposer la boisson au frais et à passer à la suite : le coleslaw.

On râpe, on coupe, on pèle. Les bruits du frottement des légumes se mêlent au son rythmé des couteaux tapant les planches en bois. La table vibre. « *On propose des recettes accessibles à tous, des recettes qu'on peut refaire chez soi* », précise la représentante de l'association. Le cours de brunch, dégustation comprise, coûte quinze euros par personne. « *Cela revient beaucoup moins cher que dans certains organismes* », ajoute-t-elle.

« C'est vraiment une tuerie ! »

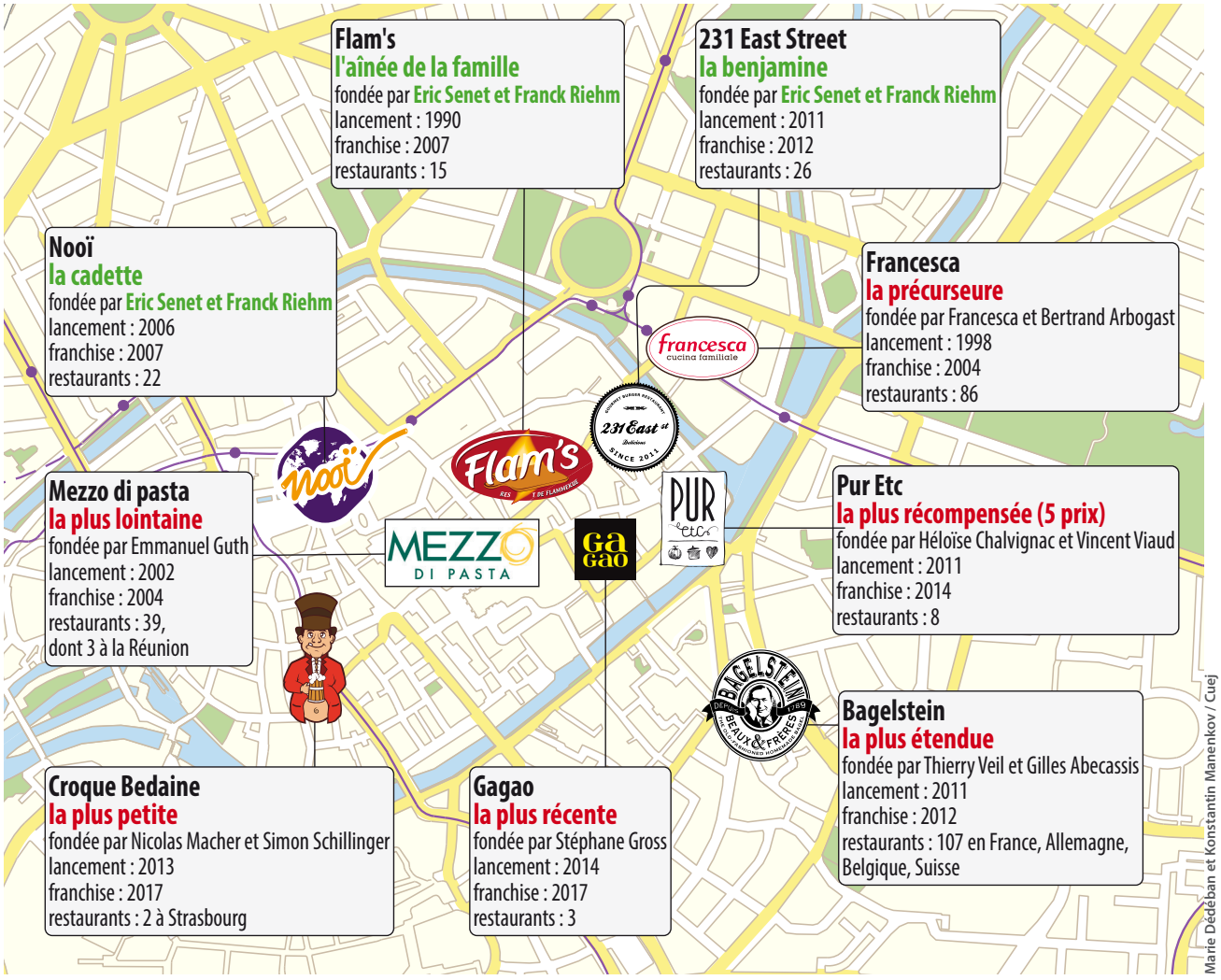
12h40. Après une heure et demie de cuisine, il est temps de passer à table. Là encore, tout le monde s'active. « *Ah, ils ont déjà tout rangé et tout installé, ils ont faim en fait !* », s'exclame Léo. « *Faites passer* », lâche-t-il, en tendant les couverts.

« *C'est vraiment une tuerie* », s'enthousiasme une des cuisinières d'un jour, raclant le fond d'un bol de mousse chocolat-avocat. Les plats, sans exception, rencontrent un franc succès. Les convives se resservent et discutent gaiement. « *Je pense que dès demain, je vais acheter un chou et on va manger du coleslaw pendant trois semaines* », rigole Sophie.

Marine Chaize

Terre de franchises

Neuf enseignes de restauration ont débuté leur aventure à Strasbourg. Des « success stories » qui ont essaimé jusqu'à La Réunion.



Marie Dédéban et Konstantin Manenkov / Cuej

Dernier pique-nique

« *On a mis notre saumon sur le barbecue pour pas qu'on nous prenne la place.* » William et Marie-Sophie, deux Québécois de 21 ans, profitent de la douceur d'une soirée de mai pour improviser un pique-nique au square des Moulins, à la Petite-France. Etudiants en biologie et en psychologie à l'université de Strasbourg depuis janvier, ils ont disposé sur leur table des morceaux de pastèque et d'oranges, des tomates cerises, et une salade de crudités avec de fines tranches de pommes. Des produits qu'ils dégustent en attendant que le poisson en papillote ait fini de cuire. C'est la deuxième fois qu'ils organisent un pique-nique dans ce parc, au bord de l'eau. Mais ce repas a une saveur toute particulière pour Marie-Sophie : « *Je rentre vendredi au Canada, c'est ma dernière soirée à Strasbourg.* » J.M et P.H.

Juliette Mariage / Cuej

Vivacité N° 32 | du 21 mai au 10 juin 2018

10 000 merguez en bleu et blanc

Manger en brasserie ou sur le pouce ? À la Meinau, les supporteurs ont l'embarras du choix. Les soirs de match, les restaurateurs se préparent à l'affluence.

Corentin Parbaud / Cuej

Elodie et Tony Colaianni ont fait arrêt à la buvette du stade de la Meinau avec leurs deux enfants, Tino et Luca.

« *On était parti sur une flambée mais il y avait trop de queue !* » Vêtus de leurs maillots du Racing Club de Strasbourg, les quatre membres de la famille Colaianni mordent à pleines dents dans leurs sandwichs. Comme eux, beaucoup de supporters sont venus en avance pour se restaurer avant le match du soir. Ce samedi 12 mai, le RCS accueille l'Olympique lyonnais et joue son maintien en Ligue 1, devant 25 000 spectateurs.

Tous les quinze jours, une marée bleue et blanche envahit le quartier de la Meinau, au sud de Strasbourg, et les salles des restaurants alentours. De l'arrêt de tramway Schluthfeld jusqu'au bout de l'avenue de Colmar, ils sont une dizaine de commerces à mettre les bouchées doubles pour sustenter la clientèle. « *Un soir de match, on double, voire on triple, le chiffre d'affaires* », observe Romain Schwartz, responsable de la Pizza de la Meinau. Avec une capacité d'environ 130 personnes, l'établissement est l'un des principaux bénéficiaires des rencontres du RCS. Dès 17h45, ses tables sont prises d'assaut. Cédric et sa famille, arrivés tôt d'Eschwiller, avalent à toute vitesse leur pizza pour « *avoir une bonne place* ». La pizzeria profite de son emplacement idéal, à mi-chemin entre la station Krimmeri-Meinau et le stade, pour installer un stand de bières et de bretzels à l'extérieur. Servie depuis un an, leur pinte à 3,50 euros attire « *de plus en plus de monde* », selon le gérant.

Un afflux favorable aux restaurants

À deux pas du stade, le restaurant McDonald's sert de point de rendez-vous à de nombreux supporters. L'enseigne américaine, partenaire officiel du club depuis décembre 2017, propose des offres spéciales aux abonnés et aux détenteurs de billets. Le McDonald's affiche ostensiblement son soutien à l'équipe strasbourgeoise en décorant ses vitres de photos des footballeurs. À l'occasion du dernier match à domicile de la saison, les dirigeants ont même installé des tables sur leur parking, portant leur capacité d'accueil en terrasse à plus de 500 places.

Ces deux établissements ne sont pas les seuls à bénéficier du fort afflux de fans. La Couronne, brasserie située 200 mètres en amont du stade, est un lieu apprécié par les fidèles du Racing. Avant et après les matchs, ils s'y retrouvent pour manger des plats traditionnels et profiter de la tireuse à bière installée spécialement au bord du trottoir. Ferhat Albayrak, gérant du Snack Hilal, légèrement excentré en contrebas de la gare de Krimmeri, tire aussi profit des matchs en soirée. « *Quand l'équipe joue le samedi à 20h, j'ai environ une vingtaine de clients en plus.* » Un constat partagé par la plupart des restaurateurs à proximité, comme Yesil Ceyhun, cuisinier au Kebab 38 Deux, un peu plus haut sur l'avenue de Colmar. Pour lui, une journée réussie dépend « *de l'horaire du match, du résultat et de la météo* ».

« *On est abonnés tous les deux. Notre repas, c'est systématiquement dans le stade, avec une heure d'avance.* » Venu à la Meinau avec son fils Léo, Guillaume résume l'état d'esprit de beaucoup des supporters du Racing. L'en-cas d'avant match se fait à l'intérieur de l'enceinte, dans l'une des buvettes approvisionnées par la société AB Restauration.

Un seul amour, la buvette du RC Strasbourg

Pour Cédric et sa fille Jade, arrivés tôt de Molsheim pour manger dans le stade, « *le merguez-bière, ça fait partie du rituel !* » C'est le casse-croûte le plus réclamé par les aficionados du Racing. Au total, 6000 à 10 000 merguez sont écoulées à chaque rencontre... contre un millier de knacks. Tartes flambées, pâtes, bagels et gaufres complètent le « menu ». « *Le ticket moyen est de dix euros* », selon Alain Breton, responsable de l'entreprise élue « meilleure restauration de stade en 2014 » pour son travail avec le club de Reims. Engagée en 2015 pour un contrat de cinq ans avec le Racing, AB Restauration s'efforce de s'approvisionner auprès des commerces locaux : boucherie Hoerdt Superviande, boulangerie Au Pain de mon grand-père, brasserie Fischer. Les produits sont ensuite stockés dans des chambres froides dissimulées aux quatre coins du rectangle vert.

Au vu des quantités, quatre jours de logistique sont nécessaires en amont d'un match. C'est ce qu'il faut pour pouvoir proposer un repas « *à des prix raisonnables et pour que tout le monde puisse se faire plaisir* », d'après Alain Breton. Il faut dire que la Meinau est l'un des seuls stades de Ligue 1 autour duquel on peut circuler librement pour se retrouver et manger un morceau. Un moment convivial où 3000 à 5000 litres de bière remplissent les gobelets aux couleurs du RCS.

« *Quand on est arrivé en 2015* [Strasbourg était alors en National, ndlr], *il n'y avait qu'une seule buvette : on a évolué en même temps que le club* », raconte le dirigeant d'AB Restauration. Le retour du Racing en Ligue 1 cette saison a permis de passer à 36 buvettes dans l'enceinte du stade. Après une fin de championnat haletante, les joueurs strasbourgeois ont soulagé les supporters bleu et blanc en validant leur maintien. Et ainsi offert de belles perspectives aux restaurateurs de la Meinau.

Corentin Parbaud et Maxence Gil

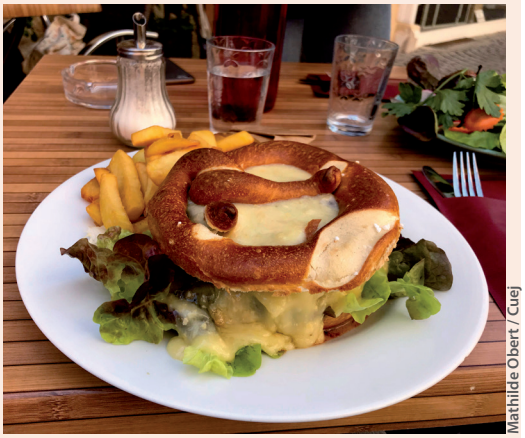
8,2/10

C'est la note qu'a donnée la ligue de football professionnelle au stade de la Meinau pour sa restauration. Il s'agit de la meilleure note de ligue 1.

4 €

C'est le prix du sandwich merguez au stade de la Meinau.

Burger, sauce alsacienne



Mathilde Obert / Cuej

Au salon de thé Grand'rue, le « bretzel burger » est à la carte depuis plus de sept ans. « *À l'époque, tous les restaurants se mettaient à proposer des burgers, alors il nous en fallait un* », raconte son propriétaire Vincent Spenlé. Quand l'assiette arrive, l'odeur tenace du munster envahit l'espace. Dans un véritable bretzel, un steak haché, de la salade, des tomates, et du munster fermier fondu. Le fromage coule en dehors du burger, jusque dans les frites. Une manière de « *montrer que les Alsaciens aussi savent faire des burgers* », affirme Vincent Spenlé avec une pointe de fierté.

« *Le burger, c'est dans l'air du temps* », confirme Yannick Bangratz, le chef des Chauvins. Devant son restaurant, dans l'étroite rue du Faisan à Strasbourg, un petit écriteau indique « tapas alsaciens ». Yannick Bangratz modernise des produits du terroir sous forme de petites portions : d'inspiration japonaise avec des makis de truites du Heimbach au raifort, ou américaine pour les hot-dogs en mauricette, remplis de knacks et de chou… La tapa la plus commandée : le « Fleischkiechle façon mini-burger au fromage frais de Lapoutroie » : trois petits pains remplis d'une galette d'un mélange de bœuf et de porc et de fromage alsacien. Entre les ingrédients locaux, de minuscules feuilles de salade, un bout de cornichon et une tranche de tomate miniature viennent « *alléger le côté gras* », précise Yannick Bangratz. « *Je suis parti d'une recette alsacienne pour l'intégrer dans une cuisine plus conceptuelle* », dit le cuisinier.

Les spécialistes du sandwich américain ne voient pas d'un mauvais œil sa déclinaison régionale. Le burger alsacien est « *une très bonne idée* », selon Dana Hilal, manager du Memphis Coffee à Strasbourg, restaurant qui s'inspire des diners américains. « *Cela permet de manger une recette alsacienne en assemblant l'héritage culinaire et la recette moderne du burger.* » Ceci étant, la chaîne ne régionalise pas sa carte. McDonald's lance parfois des sandwichs à la française, comme le McBaguette en 2012, ou le burger au Cantal AOP. Le géant profitera-t-il du 40e anniversaire de son premier restaurant français, place des Halles à Strasbourg, pour créer un McMunster ?

Mathilde Obert

Le poids des enfants dans le viseur

Martin Greenacre/ Cuej

De plus en plus de jeunes sont touchés par l'obésité. En 2014, la Ville de Strasbourg a mis en place un dispositif visant à lutter contre le surpoids.

Fatiguée d'avoir lancé la balle plusieurs fois, Emma de Azevedo, 6 ans, se rapproche de sa camarade pour qu'elle lui attache les cheveux. Une fois le chignon entortillé avec le stylo, l'enfant est prête pour la prochaine activité physique. Tous les samedis matin, Emma a rendez-vous avec l'éducateur sportif de l'association Vit'Actif au gymnase Schongauer, à l'Elsau. « *Plus fort, Emma !* », la motive Valentin Koenig, alors que la petite fille essaye de mettre un panier. Plus que de marquer des points au basket, le véritable objectif de ces séances sportives de deux heures est d'inciter à un mode de vie plus actif.

Emma et sa copine participent à la Prise en charge coordonnée des enfants obèses et en surpoids à Strasbourg (Preccoss). Créé par la Ville en 2014, le dispositif est piloté par une infirmière, une psychologue, une éducatrice sportive et des diététiciennes. Ces dernières accompagnent les enfants obèses ou en surpoids afin de prévenir le diabète et les maladies cardiovasculaires. Car Strasbourg n'est pas épargnée par l'obésité infantile : 3,55% des enfants de 6 ans sont concernés, contre 3,1% au niveau national. Partout, le phénomène s'aggrave, mais il recouvre d'importantes disparités en fonction des secteurs. Durant l'année scolaire 2014-2015, 27,9% des enfants de CE2 étaient en surpoids dans les quartiers populaires de la ville, contre 15,6% dans les quartiers aisés.

Emma de Azevedo participe au dispositif Precoss depuis plus d'un an.

2014
année de création de Preccoss dans le quartier du Neuhof, à la Cité de l'Ill et à Hautepierre.

2019
année prévue d'ouverture du dispositif aux adolescents.

Attendre la faim pour manger

L'arme principale de Preccoss pour lutter contre le surpoids est l'éducation à la nutrition. Il s'agit d'établir un équilibre alimentaire et de combattre la sédentarité. « *Il faut penser à une balance,* explique le médecin référent du dispositif, Thibault Mutel. *D'un côté, il y a ce qu'on mange, de l'autre, ce qu'on*

Ne plus se réfugier dans la nourriture

« *Derrière l'alimentation, il y a toujours l'émotion.* » Céline Distel-Bonnet invite les huit femmes présentes à son atelier à réfléchir aux nombreuses raisons, du stress à la fatigue, qui peuvent pousser à manger trop. La diététicienne travaille pour le réseau Redom, basé à Hautepierre, qui propose des actions d'éducation à la nutrition pour les adultes atteints d'une des trois « pathologies » liées au surpoids : le diabète, l'obésité, les maladies cardiovasculaires. Le réseau, dont le suivi des participants est subventionné par l'Agence régionale de santé, a traité 236 patients en 2017. La moitié était diabétique.

Redom compte une psychologue dans ses effectifs. Son travail est « primordial », selon Céline Distel-Bonnet. « *L'obésité vient souvent de difficultés rencontrées soit dans l'enfance, soit à l'occasion d'un événement. Avec certains patients, il y a tellement d'affects et d'émotions qu'il va falloir d'abord travailler sur l'aspect psychologique avant de donner des conseils nutritionnels.* » Pour beaucoup, l'alimentation est vécue comme une forme de réconfort.

dépense. Éviter le grignotage, réduire les portions, essayer de manger plus de fruits et légumes, pratiquer des activités physiques permet d'arriver à l'équilibre alimentaire. » Depuis le lancement du dispositif, 392 familles l'ont intégré. C'est un médecin traitant qui oriente les enfants de 3 à 12 ans vers cette prise en charge.

Joséphine Colle, diététicienne de Preccoss, n'impose pas de régime aux enfants qu'elle suit, et n'interdit pas les aliments gras et sucrés. Elle leur explique plutôt l'importance d'attendre la faim pour manger. « *Je ne vais pas leur dire d'arrêter de manger des frites et du chocolat. Si tu manges du chocolat quand tu as vraiment faim, il va être utilisé tout de suite pour combler les dépenses en énergie et ne sera pas stocké sous forme de graisse. Mais il faut savoir s'arrêter quand la faim est comblée* », explique la diététicienne. Elle encourage néanmoins les enfants à consommer des fruits et des légumes ; car ces aliments nourrissent avec moins de calories et apportent des vitamines.

Plutôt que de viser uniquement la baisse de l'indice de masse corporelle (IMC, défini par la relation entre le poids et la taille), l'éducation à la nutrition vise à modifier les habitudes. Moins de temps passé devant la télé, moins de grignotage et plus de sociabilisation avec les autres enfants : le but des professionnels de Preccoss est d'abord que l'enfant se sente mieux dans sa peau.

Patinage et natation

Emma en est un bon exemple. Après un an de prise en charge, la fillette est passée de deux heures de sport scolaire par semaine à un programme d'activités physiques de six heures hebdomadaires. En plus de l'atelier, elle pratique le patinage et la natation. « *L'objectif, c'est de montrer aux enfants qu'ils sont capables de faire de l'activité physique, qu'ils peuvent l'aimer, pour qu'ils aient envie, ensuite, de pratiquer ailleurs* », témoigne Valentin Koenig.

La famille d'Emma s'efforce d'adopter le même mode de vie qu'elle. « *Avant, on était plus sédentaires, mais maintenant on va au parc* », raconte José de Azevedo, qui joue au basket avec sa fille avant que l'atelier ne commence.

4041
décès par an en Alsace sont dus aux maladies cardio-neuro-vasculaires (soit près d'un décès sur trois).

150 000
Alsaciens sont diabétiques.

300 000
Alsaciens sont en surpoids.

Sur le plan alimentaire aussi, les virées dans les fast-food sont devenues moins fréquentes, tandis que les légumes ont pris une place plus importante. Emma sent l'effet de ces nouveaux comportements. Son corps est encore un peu rond, mais elle a perdu du poids. Si la petite fille persévère pendant sa croissance, elle retrouvera un IMC normal.

Soutenir la démarche de l'enfant

La diététicienne insiste sur le rôle de la famille. « *Il faut qu'il y ait une équipe et que tous les cercles familiaux se sentent concernés. Si l'enfant qui n'a pas le droit de manger des bonbons monte à l'étage voir mamie qui lui en donne, ça ne va pas* », détaille Joséphine Colle. Pour fédérer la famille sur la question de l'équilibre alimentaire, Preccoss organise des cours de cuisine autour d'un panier de légumes locaux. Une fois par mois, les parents reçoivent des aliments provenant des jardins de la Montagne-Verte et créent des recettes ensemble. Un moment d'échange de savoir-faire qui permet d'apprendre aux adultes à cuisiner moins gras.

La création d'un jardin santé relève de la même démarche. Ouvert depuis avril au Neuhof, Le Carré Vert permet aux familles de découvrir le périple des aliments du champ à l'assiette. « *Peut-être qu'un enfant qui déteste les légumes aura plus envie de les manger s'il les a fait pousser* », espère la diététicienne. Preccoss partage le jardin de fraisiers, poireaux et petits pois avec le centre social et culturel du quartier, l'association Migration-Solidarité et la maison urbaine de santé du Neuhof, trois acteurs locaux intéressés par l'initiative.

« *Ici, le taux d'obésité est très fort, chez les enfants notamment. Nous sommes obligés de traiter du sujet de l'alimentation* », explique Joana Trigueiro, coordinatrice de la Maison de santé. Aussi promeut-elle des ateliers culinaires et des petits-déjeuners dédiés. Les enfants ont, par exemple, appris à faire des crêpes avec une compote de pommes au lieu de la garnir de pâte à tartiner. Histoire de continuer à se faire plaisir en mangeant, mais sans prendre du poids.

Martin Greenacre et Ayla Nardelli

Un dimanche chez Mamie Suzette

Marianne Naquet/Cuej

C'est devenu un rituel familial. Un dimanche par mois, Suzette Brunstein déjeune avec son petit-fils Tom, 22 ans. Cet étudiant strasbourgeois prend toujours le même train pour Rosheim, celui de 10h50. Ensemble, la grand-mère, qui a fêté en décembre ses 85 ans, et le petit-fils préparent le repas : saucisses, endives légèrement grillées et, en dessert, un assortiment de pâtisseries. Même si elle aime manger, l'ancienne institutrice n'aime pas trop cuisiner dans la vie de tous les jours. « *Je préfère faire d'autres choses, comme me balader.* » La conversation est animée : des nouvelles de la famille aux discussions sur le tai-chi-chuan, le déjeuner se termine par l'incontournable tisane. Ce jour-là, Suzette Brunstein choisit celle au fenouil, anis et badiane. Digestion légère. M. N.

Soigner l'âme, pas l'appétit

L'anorexie est une maladie mentale qui touche majoritairement des jeunes femmes. Les méthodes de soins sont multiples.

L'anorexie était comme une bulle de protection, témoigne Lisa, 37 ans. Ce contrôle exercé sur mon alimentation et mon corps était ma manière de me rassurer face aux événements de la vie.* » Le manque de confiance en soi et la difficulté à s'affirmer face aux autres a été à la base de son anorexie. Elle considère qu'il n'y a pas de mode d'emploi pour aller mieux et conseille de multiplier les approches, en alliant par exemple la psychothérapie, la méditation et la sophrologie.

C'est la course à pied qui l'a sortie de l'engrenage il y a cinq ans : « *C'est en courant que je m'exprime le mieux. C'est un moteur positif qui a redonné sens à ma vie et m'a redonné l'envie de manger pour réussir à être performante.* »

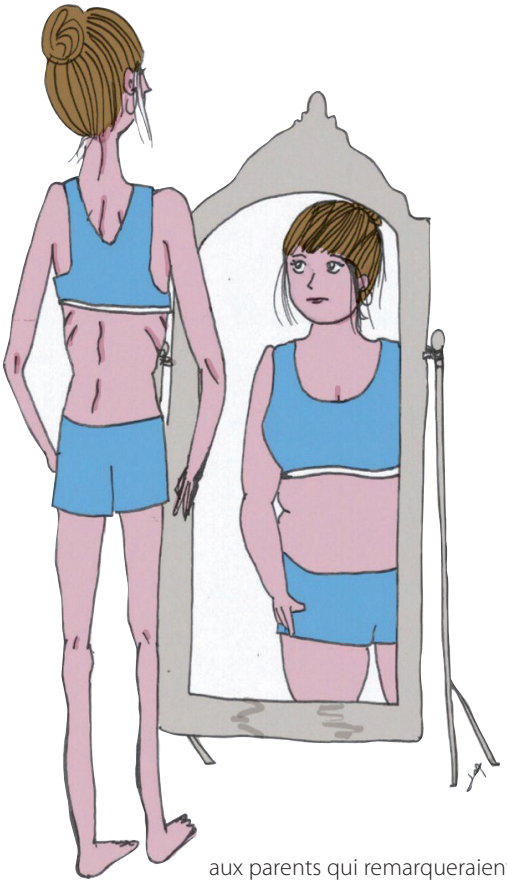
Une maladie complexe

Pour Noémie Gachet, psychologue au centre d'accueil médico-psychologique pour adolescents de Strasbourg (CAMPA), « *le refus de manger n'est que la partie émergée de l'iceberg* ». Selon cette praticienne, la personne anorexique traverse généralement un grand conflit intérieur avec elle-même ou son entourage. Les soins prodigués ne se concentrent donc pas sur l'aspect alimentaire : « *Il serait inutile d'orienter ces personnes vers des soins purement médicaux, de les gaver puis de les laisser repartir. Elles recommencent à maigrir si on ne règle pas la dimension psychologique sous-jacente.* »

Plusieurs façons de soigner

En Alsace, il n'existe pas d'infrastructure dédiée uniquement au traitement de ces troubles, mais l'on trouve tout de même des praticiens spécialistes, qui le sont devenus du fait de leur intérêt pour ce domaine. L'association réseau des thérapies des troubles alimentaires (Artta) référence des contacts et des lieux de soins, à Strasbourg, Colmar et en d'Alsace du Nord.

Pour aider les anorexiques, le Campa à Strasbourg propose par exemple des ateliers thérapeutiques de groupe. « *Que ce soit du théâtre, de l'art ou du sport, cela permet de penser à soi-même et à ses liens avec les autres* », explique Noémie Gachet. Elle conseille aux parents qui remarqueraient des troubles dans le comportement alimentaire de leur enfant de ne pas hésiter à consulter. « *Souvent, avant de se tourner vers un professionnel, les*



Juliette Mariage/Cuej

Le dégoût de son propre corps est l'un des symptômes de l'anorexie.

Les troubles du comportement alimentaire en trois questions

Qui est concerné ?

Les troubles du comportement alimentaire (TCA), comme l'anorexie et la boulimie, sont des maladies mentales. Ils touchent majoritairement les jeunes femmes et surviennent le plus souvent à l'adolescence. « *Il arrive que la puberté déclenche brutalement la maladie, comme si la jeune fille ne supportait pas, psychiquement, cette nouvelle phase de sa vie* », explique Philippe Chabert, pédopsychiatre à l'hôpital de l'Elsau. Des hommes et des femmes adultes peuvent aussi être concernés, même si ce n'est pas la configuration la plus fréquente.

Comment se traduit la maladie ?

D'après Evelyne Cahen, enseignante à la faculté de psychologie de Strasbourg, les patientes boulimiques s'imposent des restrictions alimentaires et mettent leur organisme en situation de carence. Ce déficit calorique déclenche ensuite des crises de boulimie : « *La personne se met soudainement à manger de manière impulsive, dans un court laps de temps et en quantité excessive.* » S'en suivent des actes de compensation : vomissements, jeûne ou sport intense. Dans le cas de l'anorexie, la personne touchée perd l'appétit, refuse de s'alimenter ou s'impose des restrictions très sévères. Ce trouble s'accompagne parfois d'une pratique sportive compulsive, de vomissements et d'une prise régulière de laxatifs dans le but de maigrir.

Quelles conséquences pour la santé ?

Pour le docteur Chabert, « *ces troubles sont parmi les plus pourvoyeurs de souffrances* ». L'anorexie mentale provoque l'amaigrissement, l'anémie et l'épuisement du corps, pouvant aller, dans les cas les plus graves, jusqu'à la mort. La qualité de vie et le sommeil sont fortement impactés et croissance et puberté se retrouvent freinées. L'absence de règles et de poussée mammaire peut aider à poser le diagnostic. La dénutrition a aussi des effets cognitifs susceptibles d'entraîner des difficultés d'apprentissage et de toucher la mémoire.

parents essayent tout ce qu'ils peuvent, de la gentillesse jusqu'à la menace. Cela ne fait que resserrer les conflits. »

Cette psychologue recommande les thérapies familiales, qui mobilisent deux praticiens à la fois : le premier se trouve dans une pièce avec le patient et sa famille tandis que le deuxième observe et analyse la scène filmée. Dans les cas les plus graves, lorsque le pronostic vital est engagé, une hospitalisation s'impose. « *L'admission se fait généralement lorsque l' indice de masse corporelle est de 11 ou 12. La personne pèse par exemple 33 kg pour 1m70* », rapporte Philippe Chabert, pédopsychiatre au centre hospitalier pour enfants et adolescents de l'Elsau.

Les patientes restent en moyenne trois mois, pour suivre ce qu'on appelle une réanimation nutritionnelle : l'apport peut se faire avec une sonde placée dans les narines. La personne réapprend progressivement à s'alimenter elle-même : « *Au moment des repas, un soignant prend individuellement en charge la jeune fille et ils mangent ensemble. On cherche à dédramatiser et encourager la prise alimentaire.* »

Exprimer son mal-être

Pour le docteur Chabert, il est important d'offrir un espace d'expression libre, distinct de l'hôpital de l'Elsau. L'association Artta emploie donc des psychologues, Hanna Zapico et Luisa Attali, pour animer tous les 15 jours deux groupes de parole distincts à l'hôpital civil de Strasbourg. Le premier s'adresse aux patientes, le second à leur famille ou conjoint. D'après Hanna Zapico, il s'agit souvent d'un lieu où les anorexiques réussissent à parler librement de leur trouble pour la première fois « *Les échanges sont très forts, les barrières tombent, il n'y a pas de tabou. Les participantes parlent aussi de leurs relations familiales, de leurs désirs, du regard des autres, de la personne qu'elles étaient avant et qu'elles souhaitent devenir.* » Certaines reviennent longtemps après pour revoir le groupe et montrer qu'il est possible de s'en sortir.

Coralie Haenel

** Le prénom a été modifié*

Divergences autour du jeûne

Priver son corps de nourriture pour purifier son âme ou son corps. Le geste divise les professionnels de la santé.

Jeûner, c'est se priver de nourriture solide pendant au moins trois jours », indique Yvon le Maho, chercheur au CNRS à Strasbourg. Le scientifique a observé que sur des souris de laboratoire, le jeûne prémunit contre les effets secondaires de la chimiothérapie. Fort de ce constat, il recommande cette pratique pour certaines pathologies, à condition qu'elle soit encadrée médicalement et que le patient dispose de réserves corporelles suffisantes.

Des usages controversés

Chez les personnes atteintes de cancer soignées par chimiothérapie, l'idée selon laquelle le jeûne affamerait les cellules malades circule. Le corps médical français, lui, ne valide pas cette théorie. En 2017, le réseau national alimentation cancer et recherche (NACRe) a publié une revue d'études confirmant le manque de preuves scientifiques sur les bienfaits du jeûne. Isabelle Jecker, diététicienne nutritionniste et membre de la Ligue contre le cancer, se refuse à conseiller cette pratique, quelle que soit la pathologie.

Catherine Gasser n'est pas du même avis. « *Je crois que le corps sait trouver les ressources dont il a besoin, il faut lui donner les moyens de le faire* », affirme la naturopathe vitaliste strasbourgeoise, qui organise régulièrement des cures d'une semaine dans les montagnes vosgiennes. Jus de fruits le matin, randonnée et repos la journée, bouillon le soir : les clients sont invités à lâcher prise, nettoyer leur âme et leur corps.

Séverine Agi/Cuej

Pour Catherine Gasset, naturopathe, le jeûne peut avoir des bienfaits.

800
personnes ont déjà suivi la cure proposée par Catherine Grasset.

Le jeûne pour se purifier

Se recentrer sur soi, c'est aussi le principe du jeûne religieux. Les quarante jours du carême correspondent chez les chrétiens à une période de détachement matériel en préparation de la fête de Pâques. Pendant le Yom Kippour – jeûne d'une journée – les juifs réfléchissent à leurs fautes. « *Le jeûne du ramadan permet de méditer et d'échanger avec la divinité* », complète Saïd Aalla, président de la Grande mosquée de Strasbourg. Dans aucune des religions du Livre, le jeûne n'a de visée médicale. Au contraire, « *les personnes qui ont un souci de santé, qui sont affaiblies, qui allaitent ou qui sont indisposées doivent s'abstenir de jeûner. C'est un moment de spiritualité, l'idée n'est pas de se mettre en danger* », souligne-t-il.

Séverine Agi
Sonia Boujamaa

Les effets du jeûne sur le corps

Quand on se nourrit normalement, les protéines produisent le glucose nécessaire au cerveau et permettent la dépense d'énergie. En pratiquant le jeûne, ce mécanisme se modifie. A partir de trois jours, les lipides se mobilisent et fabriquent des corps cétoniques, qui remplacent alors le glucose, et assurent 96% de la dépense énergétique.

Les protéines sont alors moins stimulées et de ce fait préservées. C'est cette action qui serait bénéfique pour le corps.

La vie en végan

Des fast-foods, des burgers, du pain, du vin, des salons de thé bio et même, pour la première fois à Strasbourg, un restaurant de kebab. Le véganisme fait de plus en plus d'adeptes. L'idée est de manger bon, sain, en excluant de son alimentation tout produit d'origine animale : la viande, le poisson, les crustacés, mais aussi ce qui est lié à l'exploitation des animaux, comme le lait, l'œuf ou le miel. Cette tendance, parfois perçue comme extrémiste, se développe à grande vitesse. Les restaurants et magasins sont de plus en plus nombreux à offrir cette « option végane », certains à 100%.

« *Ce n'est pas une mode pour nous, c'est une façon de vivre, une lutte sociale pour stopper le massacre des animaux* », explique Caroline Dalla Serra, étudiante en master, végan depuis plus de cinq ans. Ce phénomène ne se limite pas à la nourriture. Aujourd'hui, les végans ne portent ni laine ni cuir : « *Un régime végan, ce n'est pas simplement manger végan mais vivre végan, porter des vêtements végans, faire des activités véganes, se maquiller végan* », confirme Najad, la responsable du magasin l'Ère végane, à l'Esplanade.

Textes et photos : Shaza Almadad

Pain au chocolat 1€
Croissant aux amandes 1,20€
Croissant nature 1€

BİĞKÖFTEM

Vivacité N° 32 | du 21 mai au 10 juin 2018

Sportifs de haut niveau: régime sous surveillance

Qu'ils soient hyperprotéinés ou très restrictifs, les régimes des sportifs de haut niveau exigent un suivi médical afin d'éviter des complications d'ordre psychologique ou métabolique.

Alors qu'une personne lambda a besoin de 2000 à 2300 calories par jour, un sportif de haut niveau en requiert trois fois plus pour réaliser l'effort. « *À très haut niveau, il faut impérativement un suivi nutritionnel par un médecin* », insiste Philippe Boucher, professeur en pharmacologie à la faculté d'Illkirch et spécialiste de l'alimentation chez le sportif.

Le régime type d'un athlète de haut niveau se compose de fruits, légumes, viandes blanches et féculents, dits « aliments de l'effort », en quantité abondante. Il doit éviter les matières grasses car, selon le professeur, ces dernières provoquent un ralentissement de la digestion qui empêche les nutriments contenus dans le sang de se rendre rapidement dans les muscles.

A l'inverse, « *les sucres lents renforcent les réserves de glycogène qui seront utilisées pendant l'effort physique pour maintenir la glycémie* », le carburant de l'athlète, explique Philippe Boucher.

Risque des régimes

Lorsqu'il prend part à un marathon, Grégory Maenner, 43 ans, président et entraîneur du club de coureurs de l'Eckbo Team, entame sa préparation sportive douze semaines avant la course. Pendant cette période, il peut courir jusqu'à 60 kilomètres par semaine et, pour maintenir l'énergie nécessaire, il double ses rations alimentaires.

Mais pour lui, les marathoniens s'exposent à des risques. « *On s'impose des régimes alimentaires trop stricts qui causent parfois de graves troubles alimentaires*. » Celui que Grégory Maenner a rencontré le plus souvent chez les coureurs est l'orthorexie. Celle-ci se caractérise par une volonté obsessionnelle d'ingérer une nourriture saine et de rejeter les aliments malsains et peut conduire à une désocialisation du sportif et à des carences importantes, notamment en glucides. « *Ce n'est pas l'alimentation qui va améliorer la performance,* explique le marathonien. *Il faut savoir écouter son corps pour ne pas sombrer dans les excès*. »

Quentin Monaton / Cuej

La veille de chaque course, Grégory Maenner avale 500 g de pâtes. Et un verre de vin pour le plaisir.

15%
Pourcentage estimé de compléments alimentaires sur le marché contenant des produits dopants.

6500
calories : apport nécessaire moyen quotidien d'un sportif de haut niveau.

Pour Laurent Tschanz, nutritionniste qui a suivi plusieurs joueurs du Racing Club de Strasbourg et du Sélestat Alsace Handball, l'alimentation doit avant tout servir à « *éviter la contre-performance* », à récupérer plus vite et à réduire les risques de blessures. Il préconise grandement le fer et les acides aminés que l'on retrouve dans les protéines.

Apport de protéines

L'ancien ailier de l'Etoile noire, Tarik Chipaux, a connu un régime draconien au cours de ses deux années au sein du club de hockey strasbourgeois. « *Je n'avais pas un énorme gabarit et je voulais vraiment devenir athlétique* », explique le joueur.

Avec le nutritionniste du club, ils ont conçu un régime hyper protéiné, en interdisant la viande le soir pour avoir un repas léger, mais en privilégiant un grand apport de protéines le matin. « *Dès 7h30, je mangeais entre 4 et 5 œufs que j'accompagnais de viande blanche ou de poisson, avec du fromage blanc et des fruits* », raconte-t-il.

Après ses deux entraînements quotidiens à 9 h et 16 h, un shaker de compléments alimentaires pour aider à la récupération, et une banane pour l'énergie. Le midi et le soir, il fallait un repas aux aliments variés « *On m'imposait la règle des quatre couleurs minimum dans l'assiette. C'était très dur,* continue Tarik Chipaux, *le soir j'avais de grosses sensations de faim et j'étais très fatigué pendant les entraînements. Il m'a fallu un mois avant que mon corps s'habitue.* »

Toutefois ce régime doit se faire sous le suivi d'un spécialiste de la nutrition car il peut provoquer une insuffisance rénale, précise Laurent Tschanz. Or, beaucoup de sportifs ont tendance à gérer leur alimentation seuls, selon Céline Distel-Bonnet,

vice-championne d'Europe d'athlétisme. Nutritionniste de la SIG de Strasbourg, l'ex-athlète doit adapter les régimes alimentaires au gabarit des joueurs : « *Aux les plus costauds, je ne vais pas conseiller de prendre des protéines supplémentaires* », explique-t-elle.

Inversion du métabolisme

D'autant qu'un excès de protéines se transforme en matières grasses, provoquant l'effet inverse de celui espéré. « *Il faut des fibres, qui remplissent l'estomac mais qui ne font pas prendre de poids afin d'éviter des kilos supplémentaires à porter* », conseille le professeur Philippe Boucher.

Les efforts entrepris par les athlètes ne payent pas éternellement. Tarik Chipaux, en a fait l'expérience : un an après le hockey professionnel, il a fondu. Il suffit d'à peine trois semaines sans stimuler la masse musculaire pour que le métabolisme d'un sportif s'inverse, et qu'il commence à perdre du muscle. Laurent Tschanz cite l'exemple des cyclistes, qui comptent parmi les sportifs s'alimentant le plus. Lorsqu'ils s'arrêtent, ils « *connaissent des prises de poids très rapides, puisque leur corps s'est habitué à une quantité de nourriture extrêmement importante alors que l'effort s'est considérablement réduit* », observe-t-il.

Ignacio Bornacin et Augustin Bordet

Quentin Monaton / Cuej

La règle des quatre couleurs impose une assiette composée d'au moins un légume, un fruit, un féculent et des protéines.

Repas typique

Du poulet au four, une salade tomates-poivrons mi-sucrée mi-acide, et des fruits au dessert : un menu typique d'une famille marocaine. Presque vingt ans après son arrivée en France, Meryem est toujours très attachée aux habitudes culinaires de son pays d'origine. « *Avant même la cuisson, il faut savoir bien nettoyer le poulet en utilisant du sel et du citron pour enlever toute odeur ou goût désagréable qui pourrait se ressentir après* », explique cette veuve de 54 ans. Autre tradition respectée dans leur modeste appartement de l'Esplanade, l'hospitalité. Après le repas, Meryem et son fils unique Ali, 17 ans, proposent de partager un thé et des gâteaux dans une partie du salon meublé à la marocaine : une table basse et des banquettes en bois sur lesquelles sont posés des matelas couverts de tissu décoré. L. K.

Prudence avec les compléments alimentaires

C'est un rapport de 2016 de l'Agence nationale de sécurité alimentaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses) qui tirait la sonnette d'alarme en dénonçant les risques de maladies cardiovasculaires et d'insuffisance rénale liés aux compléments alimentaires, notamment ceux promettant d'augmenter la masse musculaire.

Pour le professeur en pharmacologie, Philippe Boucher, « *les substances contenues dans le produit stimulent un comportement de dépendance qui provoque une augmentation des doses, et donc des risques. Dans le meilleur des cas ça ne sert à rien*, continue-t-il, *Au pire ça peut s'avérer dangereux.* » L'homme dénonce même un « *effet placebo* » de ces produits.

À ce jour, aucune étude scientifique n'est parvenue à établir clairement un lien de cause à effet entre la prise de compléments et des problèmes de santé. Mais, on retrouve dans certains produits des substances dopantes telles que les corticoïdes ou la déhydroépiandrostérone. Un frein immédiat à la carrière de l'athlète. On estime que 15% des compléments alimentaires sur le marché contiennent des composants dopants.

Thibaut Chéreau / Cuej

Le miel en mauvaise santé

Mis en cause dans la disparition des abeilles, trois pesticides néonicotinoïdes viennent d'être interdits par l'Union européenne. Présents à faible dose dans le miel, ils pourraient affecter les consommateurs.

Tueurs d'abeilles ». Une qualification souvent accolée à la famille des néonicotinoïdes, des pesticides utilisés dans l'agriculture pour protéger les graines fraîchement semées. Depuis dix ans, plusieurs études scientifiques internationales ne laissaient plus de doutes sur leur responsabilité dans l'effondrement du nombre de colonies d'abeilles. Le 27 avril dernier, l'Union européenne a finalement interdit l'utilisation, en extérieur, de trois néonicotinoïdes (la clothianidine, l'imidaclopride et le thiaméthoxame). Il faut dire qu'il y avait urgence. La France a produit seulement 9 000 tonnes de miel en 2016 contre près de 30 000 en 1995.

L'Alsace n'est pas épargnée : avec 35% de pertes hivernales, la mortalité des abeilles y a été la plus forte du pays entre 2008 et 2011. « *Il y a trois facteurs qui nous impactent de plein fouet*, explique Alexis Ballis, technicien apicole à la Chambre d'agriculture du Bas-Rhin, *les maladies avec les parasites, la baisse de la biodiversité et les polluants comme les pesticides qui se retrouvent dans les ruches et tuent les abeilles.* »

« Un pesticide extrêmement violent »

Sur le territoire de l'Eurométropole, une dizaine d'apiculteurs professionnels et une centaine d'amateurs exploitent plus d'un millier de ruches, notamment dans les zones boisées et le long du Rhin. Basé à Reichstett, Sébastien Berger se dit épargné par le phénomène et les pesticides : « *Je ne subis pas de baisse du nombre de mes abeilles parce que je renouvelle les populations* ». Cette technique consiste à remplacer les reines moins productives pour maintenir un rythme de naissance élevé dans les ruches. Pour lui, le problème principal vient des grandes monocultures comme celle de la betterave « *où il n'y a rien à butiner* », les bosquets ayant disparu.

En changeant les reines régulièrement, Sébastien Berger préserve ses populations d'abeilles contre les effets des pesticides.

40 000
tonnes de miel sont consommées chaque année en France.

Au nord de Strasbourg, un apiculteur amateur a eu moins de chance. En 2014, Michel Kernéis découvre 15 de ses ruches vides à La Wantzenau. « *Je n'ai jamais su d'où venait l'empoisonnement, les preuves sont compliquées à rassembler* », regrette-t-il, tout en pensant aux néonicotinoïdes qui désorientent les abeilles et rendent le retour à la ruche impossible. « *Ces pesticides sont extrêmement violents*, complète Alexis Ballis. *Même à faible dose, ils ne sont pas éliminés et on peut les retrouver l'année suivante dans le nectar ou le pollen des végétaux.* »

Des normes pour les résidus

En France, l'État procède chaque année à des prélèvements chez les apiculteurs dans le cadre d'un plan de surveillance national. En 2015, sur les 50 échantillons analysés, six contenaient des pesticides, dont des néonicotinoïdes, et dix autres en présentaient des traces. Ces données sont néanmoins inférieures à la limite maximale de résidus (LMR) autorisée par l'Union européenne. Ce seuil a pour objectif de protéger le consommateur en définissant une « *dose journalière admissible* » de résidus de pesticides. En France, une LMR par défaut* est fixée pour les substances contenues dans les produits phytosanitaires utilisés durant la période où les abeilles butinent. Si un produit dépasse la limite autorisée, des études

supplémentaires sont menées dans les champs et dans le miel pour valider ou non une LMR spécifique pour une substance sur des cultures données.

Pourtant, si chaque année la quasi totalité des miels contrôlés est déclarée conforme, des voix s'élèvent dans la communauté médicale pour dénoncer la présence de pesticides dans nos assiettes. « *Pour fixer une LMR, c'est toujours un couple : un aliment, une substance*, explique le docteur Michel Nicolle, membre de l'association Alerte médecins pesticides. *C'est complètement débile : dans une pomme, il peut y avoir cinq ou dix pesticides mais on ne les additionne pas* », déplore-t-il. De plus, même si ce n'est pas systématique, des pesticides présents ensemble dans un aliment peuvent voir leurs effets démultipliés notamment comme perturbateurs endocriniens. C'est « *l'effet cocktail* », ajoute le médecin.

En 2015, Michel Nicolle a été auditionné à l'Assemblée nationale sur l'effet des néonicotinoïdes pour la santé humaine. Le généraliste s'est appuyé sur deux études japonaises. L'une démontre la contamination d'humains principalement par des épandages aériens de pesticides. L'autre s'intéresse aux contaminations de patients ayant consommé des feuilles de thé traitées aux néonicotinoïdes. Les symptômes comme la perte de mémoire ou le tremblement des mains disparaissaient quelques jours après avoir arrêté de consommer des produits contaminés. Les feuilles de thé et le miel ne se consommant pas de la même façon, ni dans les mêmes quantités, une comparaison est impossible. Les résultats de l'étude japonaise prouvent néanmoins une incidence des néonicotinoïdes à forte dose sur la santé humaine.

Classé cancérigène probable

S'ils représentent un danger pour les abeilles et potentiellement pour l'homme, les néonicotinoïdes sont-ils vraiment répandus ? En octobre 2017, des chercheurs de l'Université de Neuchâtel (Suisse) ont étudié 198 miels issus du monde entier. Ils ont révélé que 75 % des échantillons présentaient des traces de néonicotinoïdes et 45 % contenaient des résidus d'au moins deux pesticides de cette famille, pointant la possibilité d'un effet cocktail. Les seuils relevés étaient toutefois en dessous des normes européennes. « *Le risque pour le consommateur est acceptable tant qu'il n'en mange pas des tonnes et des tonnes* », résume la docteure Marion Amigou, vétérinaire qui a consacré sa thèse à la question. Elle regrette le manque d'intérêt scientifique autour de la question de la nocivité des résidus de pesticides dans le miel.

En 2016, la LMR du thiaclopride (un néonicotinoïde classé comme cancérigène probable) dans le miel a été assouplie, l'Union européenne jugeant la modification « *acceptable pour la sécurité des consommateurs* » après une nouvelle campagne d'analyses. Les données de cette enquête n'ont toutefois pas été rendues publiques.

Thibaut Chéreau

* La limite maximale de résidus est la dose journalière admissible de pesticides que peut ingurgiter l'homme sans danger. Elle est fixée pour chaque substance phytosanitaire par la Commission européenne. Pour le miel, le seuil est généralement de 0,05 mg de résidus par kilo.

231
tonnes de miel ont été produites en Alsace en 2015.

1451
apiculteurs professionnels en Alsace.

80%
de la biodiversité est dépendante des abeilles pour la pollinisation.

Des insectes dans l'assiette

Coralie Haenel / Cuej

« *Bonjour, souhaitez-vous goûter nos insectes ?* » Chaque samedi, c'est une dégustation particulière qui se déroule au magasin Nature et Découvertes de la rue des Hallebardes à Strasbourg. A l'intérieur, une vendeuse déambule entre les rayons avec un plateau. Amusées, dégoûtées ou étonnées, les réactions des clients sont tout sauf unanimes. Si la plupart d'entre eux tentent l'expérience, pour d'autres, c'est peine perdue : « *Je ne peux pas, c'est psychologique* », lance une cliente.

Déjà très répandues sur le continent asiatique, les petites bêtes font peu à peu leur chemin en France. Criquets, grillons, vers de farine, ces insectes d'apéritif assaisonnés sont vendus sous la marque Jimini's, leader en France.

Malgré les réticences des consommateurs, le mets gagne du terrain et inspire les jeunes entrepreneurs, comme Arthur Choisnet, étudiant à l'Ecole de management de Strasbourg. Avec son associé Nathan Lambert, il élabore un projet de livraison de burgers à domicile appelé Le Labo. Parmi les sandwichs figurant sur la carte, un burger aux insectes. « *Nous n'avons pas de prévisions économiques pour l'instant mais c'est une opportunité qu'il fallait saisir* », raconte Arthur Choisnet.

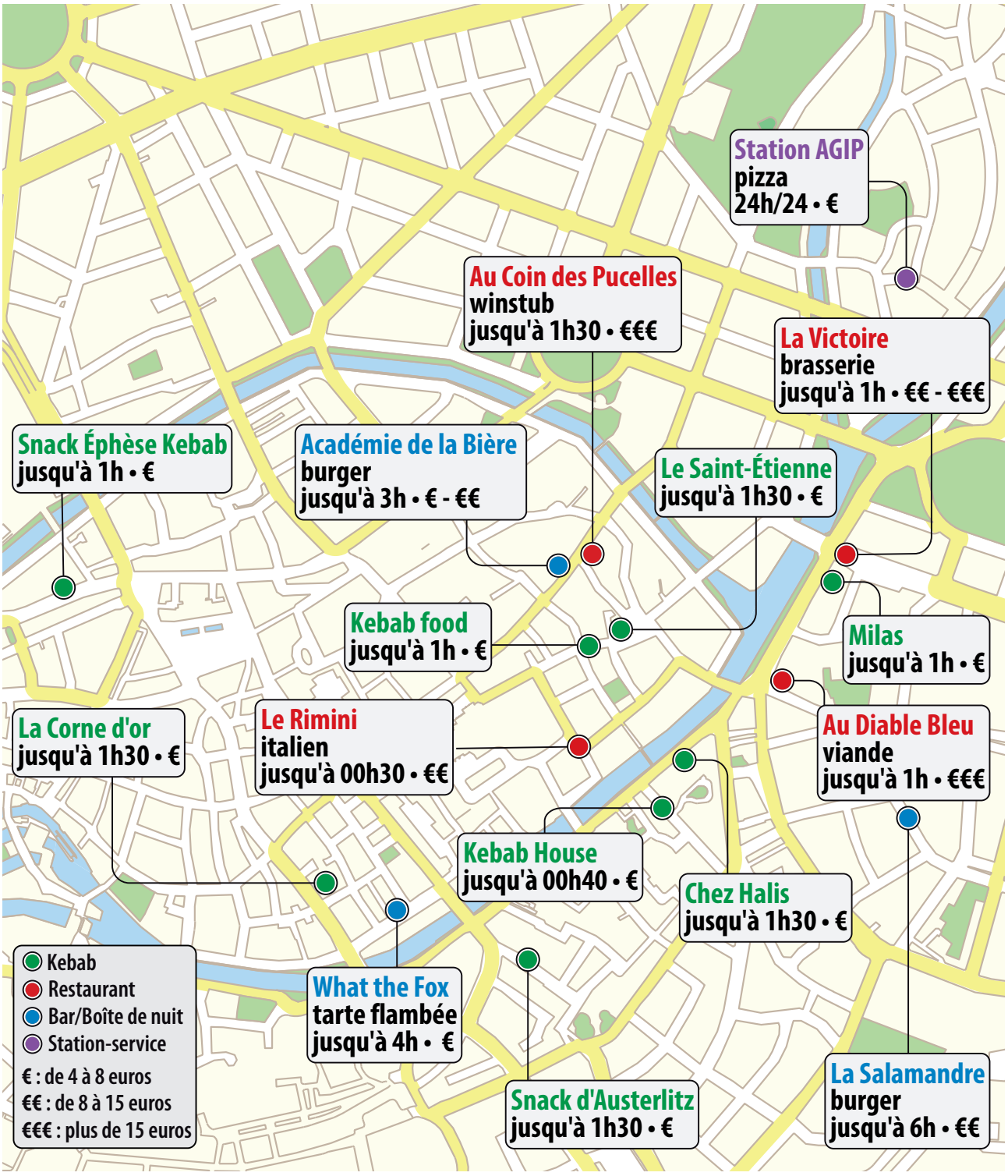
Les deux entrepreneurs se fournissent auprès de La Criqueterie, qui possède une exploitation en Moselle. « *Les insectes arrivent sous forme de poudre et on y ajoute des légumineuses*, explique-t-il. Lorsqu'on mélange le tout, on obtient la consistance d'un steak. *Au final, la part d'insectes représente 10 à 20%.* » Il a les mêmes apports nutritionnels qu'un burger classique. Par exemple, 100 grammes d'insectes contiennent 45% de protéines. « *Le produit a un goût prononcé de noisette* », assure Arthur Choisnet.

Les deux jeunes gens qui comptent lancer pleinement leur activité au mois d'octobre vantent surtout l'aspect écologique de leur entreprise à travers la culture d'insectes. La production d'un kilo de bœuf nécessite près de 16 000 litres d'eau contre 10 litres pour la même quantité d'insectes, et les émissions de gaz à effet de serre peuvent être jusqu'à cent fois inférieures. Seuls bémols pour les entrepreneurs : « *Aujourd'hui cela coûte très cher de se fournir en insectes et on sait que les clients goûteront le burger par curiosité, mais ce n'est pas vers ça qu'ils se tourneront en premier.* » Un pari sur l'avenir que les deux étudiants espèrent gagner, convaincus que la viande est amenée à disparaître de nos assiettes, pour laisser place aux insectes dans l'alimentation de demain.

Ignacio Bornacin

La nuit, je mange

Dîner tard à Strasbourg, c'est possible. Tous les week-ends, plusieurs adresses du centre-ville servent encore après minuit. Des spécialités alsaciennes au burger, tour d'horizon des tables ouvertes aux noctambules.



Nicolas Grellier et Mathilde Obert