

Anne Dufour & Carole Garnier

PRÉFACE DU DR BERNARD SCHMITT

LE RÉGIME VIKING

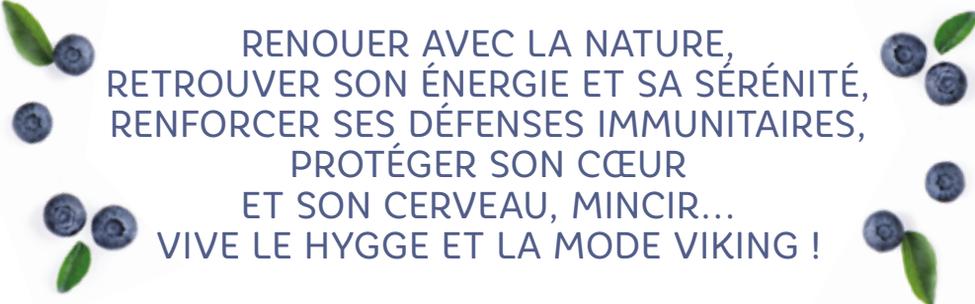
LE NOUVEAU PASSEPORT ANTIOXYDANT

Troubles digestifs, cholestérol, fatigue...
les solutions venues du Nord !

INCLUS
100
RECETTES
SANTÉ



L E D U C . S
E D I T I O N S



RENOUER AVEC LA NATURE,
RETROUVER SON ÉNERGIE ET SA SÉRÉNITÉ,
RENFORCER SES DÉFENSES IMMUNITAIRES,
PROTÉGER SON CŒUR
ET SON CERVEAU, MINCIR...
VIVE LE HYGGE ET LA MODE VIKING !

Les habitants des pays du Nord (Islande, Norvège...) ont une espérance de vie en bonne santé supérieure à la moyenne. Leurs secrets ? Une vie plus proche de la nature et une alimentation non industrielle, riche en oméga 3, vitamine D, antioxydants et fibres.

AU PROGRAMME

- **Tous les bénéfices santé du Régime Viking** : anticancer, anti-cholestérol, minceur...
- **Les ingrédients « stars »**, simples et proches de chez nous : saumon, myrtilles, choux, avoine, carottes... leurs bienfaits et des astuces pour les consommer au quotidien.
- **15 jours de menus santé-minceur**, des repas rapides à préparer.
- **10 nouveaux réflexes venus du Nord** : marche nordique (un jeu d'enfant !), piscine et/ou sauna, bains aux huiles essentielles pour se détendre, joie des balades nature (même en ville)...
- Et bien sûr, **100 recettes faciles inspirées de la cuisine nordique** : rillettes de crabe à l'aneth, agneau à l'écrasée de carottes, omelette au saumon fumé, sorbet aux myrtilles...

ANNE DUFOUR et **CAROLE GARNIER** sont journalistes spécialisées en nutrition, et auteurs à succès de nombreux livres aux éditions Leduc.s dont *Mes petites recettes magiques antifrigoles et antikilos*, *Régime express IG minceur* et *Mon week-end végétarien*.

Préface du Dr Bernard Schmitt, médecin nutritionniste
et directeur du CERNH (Centre d'enseignement
et de recherche en nutrition humaine).

ISBN 979-10-285-0426-7



9 791028 504267

18 euros
Prix TTC France

LE D U C . S
É D I T I O N S

design : hejjeanne

illustration : © Gennelise / Fotolia

RAYON : SANTÉ

DES MÊMES AUTEURS, AUX ÉDITIONS LEDUC.S

Mes petites recettes magiques antifringales et antikilos, 2017.

Mon week-end végétarien, 2017.

Le régime Mind, avec Raphaël Gruman, 2017.

Régime express IG minceur, 2016.

Le grand livre des protéines végétales, avec Marie Borrel, 2016.

Découvrez leur bibliographie complète :

www.editionsleduc.com/anne-dufour

www.editionsleduc.com/carole-garnier

Retrouvez-les sur leur blog : biendansmacuisine.com

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :

<http://leduc.force.com/lecteur>

Découvrez aussi notre catalogue complet en ligne sur
notre site : www.editionsleduc.com

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog et sur les
réseaux sociaux.



Maquette : Sébastienne Ocampo

Illustrations : Fotolia et Delétraz (p. 158)

© 2017 Leduc.s Éditions

29 boulevard Raspail

75007 Paris – France

ISBN : 979-10-285-0426-7

ANNE DUFOUR CAROLE GARNIER

LE RÉGIME VIKING

LE NOUVEAU PASSEPORT
ANTIOXYDANT

L E D U C . S
E D I T I O N S

*« La cuisine nordique sera probablement
la prochaine plus grande cuisine du monde. »*

FERRAN ADRIA
restaurant El Bulli, meilleur chef cuisinier
du monde en 2003

SOMMAIRE

PRÉFACE DU DR BERNARD SCHMITT	7
INTRODUCTION	15
PREMIÈRE PARTIE	19
À LA DÉCOUVERTE DU RÉGIME VIKING	
DEUXIÈME PARTIE	33
RÉGIME VIKING, MODE D'EMPLOI	
Les 4 acteurs santé du Régime Viking	39
La cooking list du Régime Viking	85
TROISIÈME PARTIE	135
L'ABÉCÉDAIRE DE LA VIE QUOTIDIENNE « À LA VIKING »	
QUATRIÈME PARTIE	201
100 RECETTES SANTÉ	
Petites faims, soupes, sandwichs et tartines	205
Plats	255
Desserts	291
ANNEXES	314
INDEX	322
TABLE DES MATIÈRES	327

PRÉFACE

Il n'est certainement pas facile de sortir des sentiers battus et de défricher de nouvelles voies en matière de nutrition et de santé. C'est pourtant le défi que se sont lancé Anne Dufour et Carole Garnier en prenant le relais de grands chefs cuisiniers scandinaves pour nous faire partager leur passion. La difficulté d'une telle entreprise tient à plusieurs éléments : manger n'est pas qu'un acte banal, pluriquotidien et naturel et l'alimentation ne se réduit pas au simple apport énergétique nécessaire à la survie. La symbolique alimentaire touche tous les domaines constituant la trame de notre humanité et s'intègre ainsi au plus profond de la structuration de nos sociétés et de notre identité. Aujourd'hui, notre société doute d'elle-même. Prise en étau entre l'aspiration profonde au bonheur et à l'épanouissement personnel et collectif d'un côté, et une réalité quotidienne de plus en plus difficile à assumer de l'autre, elle n'a jamais exprimé avec autant de force la nécessité de donner du sens au quotidien et de trouver des raisons d'espérer. Dans cette quête du bien-être, la nourriture joue un rôle essentiel. Car celle-ci est vécue aujourd'hui comme l'aboutissement de tout un processus de production avec des exigences de qualité de plus en plus fortes tout au long de la chaîne alimentaire (« du sol à l'assiette ») et comme le vecteur incontournable d'une bonne santé.

Or, le consommateur est souvent désemparé devant l'incertitude qui plane sur la provenance de ses aliments, sur les circuits de production et de distribution et sur la qualité intrinsèque des produits qui lui sont proposés. Tout semble être fait en effet pour conditionner le bonheur des individus, mesuré par « le moral des Français », à l'obtention de biens de consommation et de services et pour lier la

reconnaissance sociale au niveau de cette consommation. Il n'est pas sûr qu'une telle orientation réponde réellement à l'attente des citoyens comme en témoigne l'expression de nombreux courants d'opinion s'opposant au diktat de l'économie sur le devenir de nos sociétés. Parallèlement, on constate un changement de ton au sein des mouvements consuméristes : le « toujours plus » est dorénavant remplacé par le « toujours mieux ». La consommation de biens n'est plus une finalité en soi, mais s'inscrit davantage dans la recherche d'une meilleure qualité de vie. Cette modification d'une co-approche économique et écologique confirme l'émergence d'un nouveau consommateur, plus exigeant et plus citoyen, qui s'inscrit dans une démarche à plus long terme, davantage inspirée par l'exigence d'un développement raisonné, durable et solidaire.

Derrière le contenu plein d'humour de cet ouvrage, s'inscrivent en filigrane deux idées-forces : 1) Qu'est-ce que c'est que *la santé*, et, en corollaire, quelles stratégies peut-on avoir pour se maintenir en bonne santé ? 2) Quel *type d'alimentation* peut-on adopter, tenant compte de notre environnement géographique, social et culturel, et comment cette alimentation peut-elle contribuer à nous maintenir en bonne santé ?

La santé : une définition source d'ambiguïté

En raison du vécu unique que chaque individu a de sa santé, en raison également de la connotation très affective et parfois irrationnelle des réactions de chacun face à la maladie, il est bien difficile de dégager une attente univoque des usagers en matière de santé (quel que soit le système de soins, le pays concerné ou la culture de référence). Cette difficulté à aborder les aspirations collectives en matière de santé est encore renforcée par l'ambiguïté liée à la définition même du terme de santé. Celle-ci nous renvoie à une multitude de champs de compétences : médicales, économiques, sociales, politiques, philosophiques, éthiques, religieuses, qui interfèrent les uns avec les

autres parfois de façon contradictoire. Elle tient ensuite au fait que les professionnels de santé comme les usagers confondent consciemment ou inconsciemment « la santé » en tant qu'un état particulier d'équilibre individuel et social avec « l'absence de maladie » qui recouvre une notion totalement différente. Parallèlement, le champ politique et social confond volontiers « politique de santé » ou « promotion de la santé », c'est-à-dire la manière de mettre en place les moyens de se maintenir en bonne santé pour une population (c'est la prévention primaire), avec « politique médicale » c'est-à-dire la manière d'organiser le système de production et de distribution de soins pour des individus malades (démarche thérapeutique liée à la responsabilité médicale).

Cette confusion est liée à l'héritage hellénistique de la médecine contemporaine, fondée sur sa filiation à Asclépios (Esculape pour les Latins) dont le culte a été développé à l'époque classique par Hippocrate et Galien. Le mythe fondateur raconte qu'Asclépios avait quatre filles dont *Panacée* (la guérisseuse universelle) et *Hygie* (la santé) dont le nom a donné « hygiène ». En développant les « Asclépiéions », établissements de soins où exerçaient des prêtres-médecins qui avaient le monopole de la thérapeutique, les fondateurs du culte d'Asclépios ont délibérément privilégié la suprématie de la fille aînée, *Panacée* la guérisseuse, au détriment d'*Hygie*, déesse de la santé, du bonheur et du bien public. La tradition médicale, développée dans la sphère d'influence occidentale, s'est pérennisée sur ce modèle. Or, cette filiation est tout à fait intéressante et significative, puisque, aujourd'hui encore, elle identifie, à tort, la santé à la lutte contre la souffrance et la maladie. Et lorsque les disciples d'Hippocrate, dont nous sommes les héritiers, finissent par contester les méthodes des Asclépiades au nom de la connaissance rationnelle fondée sur l'observation et la déduction, c'est pour mieux préserver le pré carré du savoir et sceller définitivement, au nom de la démarche scientifique, la suprématie de l'acte thérapeutique (c'est-à-dire

la tentative « héroïque » de vaincre la maladie et la mort), sur la promotion de la santé en tant que valeur indépendante de la maladie mais donnant du sens à la vie à travers toutes ses composantes.

De nouveaux acteurs de santé ?

Au-delà de ces clarifications nécessaires, une autre question mérite d'être posée : la santé doit-elle rester dans le giron des acteurs traditionnels ou doit-elle être partagée, dans une vision plus globale, par de nouveaux acteurs qui font valoir leur contribution dans le domaine de la santé ?

Ceci est particulièrement vrai pour certaines industries agroalimentaires. En effet, grâce à l'évolution considérable des connaissances et à une innovation technologique en plein essor, les industries agroalimentaires, diététiques et cosmétiques se sont investies ces dernières décennies dans les « aliments santé » et les compléments alimentaires à vocation santé, en proposant aux consommateurs une palette considérable de produits dont beaucoup ont fait la preuve de leur efficacité.

Mais ceci est également vrai pour le consommateur lui-même. Aujourd'hui, celui-ci exprime clairement sa volonté de partager la responsabilité d'un choix de vie à travers la négociation et la recherche d'un équilibre entre professionnels de santé « experts » et malades « citoyens ». Accepter ce partage de responsabilité, c'est admettre que la santé n'est pas uniquement la suppression ou l'absence de maladie mais également une mise en perspective globale et dynamique à la fois de l'individu et de la collectivité dans laquelle il s'insère. Si la finalité de la médecine est le « passage » de la maladie à la guérison, la santé pourrait se définir comme « le révélateur de l'homme dans sa disposition à pleinement exister, en dépit de ce qui le menace, grâce à ce qui le soutient, à travers des limites acceptées ».

Mais le consommateur a le plus souvent bien du mal à s'y retrouver. Influencé par l'efficacité d'une publicité suggestive le renforçant inconsciemment dans son aspiration à exercer son libre arbitre face à sa propre santé, le risque est grand pour lui de se laisser abuser par des produits ne méritant pas un tel label ou d'ignorer, par une mauvaise appréciation des bénéfices allégués, l'utilisation de produits alimentaires réellement efficaces. Par ailleurs, nous voyons émerger aujourd'hui une importante proportion de la population déboussolée par le chômage, l'acculturation, l'absence de perspectives sociales, et chez qui se développent de multiples formes de régression identitaires. La peur de l'autre, le manque de confiance en l'avenir entraînent des attitudes de replis frileux. L'exclusion se trouve ainsi banalisée, acceptée, intégrée dans le champ social quotidien et contribue à alimenter les frustrations. Il est frappant de voir, à travers toutes les dernières enquêtes épidémiologiques, à quel point les problèmes de « malbouffe », associés au développement de l'obésité et des maladies métaboliques sont l'apanage privilégié des populations les plus défavorisées. Or, ce sont ces populations, majoritairement insolubles, qui auraient le plus besoin d'avoir accès à une éducation appropriée parallèlement à une alimentation de qualité. L'enjeu essentiel en matière de santé publique est ainsi de permettre l'accès du plus grand nombre à une alimentation équilibrée, garante d'une bonne santé. Il est donc essentiel que la proposition d'une alimentation adaptée colle au plus près des modèles culturels et des disponibilités environnementales et matérielles des populations concernées.

L'alimentation, menace ou soutien ?

Les peurs alimentaires ont toujours existé et ont marqué profondément et durablement le subconscient de nos sociétés. Si la situation dans certaines parties du globe reste particulièrement préoccupante, famines, disettes, choléra, « mal des Ardents », intoxications alimentaires ont disparu de nos sociétés occidentales, remplacés par

d'autres formes de peurs et de malnutrition : vache folle, épizooties animales transmissibles, pollutions environnementales et alimentaires par les pesticides, la dioxine, les métaux lourds... Cette liste, non exhaustive, a donné naissance à des mesures de prévention des risques de la part des pouvoirs publics permettant de disposer aujourd'hui d'un niveau de sécurité alimentaire très élevé, mais a également généré des comportements individuels et/ou collectifs parfois irrationnels ou inadaptés, voire dangereux. Enfin, tout le monde s'accorde à reconnaître l'importance de la « malbouffe » à l'origine de bon nombre de maladies cardio-vasculaires, métaboliques (diabète et obésité) et cancéreuses.

A contrario, la relation entre alimentation et santé a trouvé ses lettres de noblesse à la suite des premières grandes enquêtes épidémiologiques menées après guerre (Framingham) et à partir des années soixante-dix, notamment avec la *Seven Countries Study* (Keys, 1967), chez les Esquimaux du Groënland (Kromann & Bjerregaard, 1980), l'étude MRIFT (1982), l'étude lyonnaise (De Lorgeil, 1994), etc. De nombreuses études cas témoins sont venues renforcer la conviction que les aliments pouvaient avoir un rôle positif pour la santé. L'obligation de l'apport de la preuve, imposée par l'Afssa (Agence française de sécurité sanitaire des aliments) puis, au niveau européen, par l'Efsa (European Food Safety Authority) dans le cadre des allégations a renforcé la légitimité des produits alimentaires en matière de santé. Enfin, l'élaboration de programmes nationaux tels que le PNNS (Programme national nutrition santé) ou le PNA (Programme national pour l'alimentation), témoignent de l'importance de la nutrition dans le cadre des politiques de santé publique.

Le « bien-manger », un défi ?

La nature et la qualité des aliments sont déterminantes. Leur richesse en acides gras polyinsaturés de la famille des oméga 3 dont les bénéfices cardio-vasculaires, métaboliques ou neurologiques ne

sont plus à démontrer, la présence d'antioxydants et de polyphénols, de fibres, de vitamines et oligo-éléments sont autant de facteurs essentiels garants d'une bonne santé.

Mais la qualité des aliments ne fait pas tout. On aura beau démontrer le bien-fondé du choix de certains aliments, de filières alimentaires ou de modèles de production agricoles, ceux-ci seront rejetés s'ils ne s'intègrent pas culturellement dans les habitudes de la population concernée. Si la démarche pédagogique d'accompagnement n'est pas en phase avec l'attente du consommateur, ou si les exigences nutritionnelles préconisées au motif de l'efficacité heurtent le bon sens, il y a peu de chance que les préconisations nutritionnelles soient adoptées dans le long terme. Or, c'est bien à la fois dans le long terme et dans une démarche collective qu'il faut s'inscrire si l'on veut arriver à modifier profondément et durablement des comportements alimentaires préjudiciables à la santé. Les régimes « méditerranéen » ou « crétois » ont pu s'imposer comme modèles parce qu'ils correspondaient à un référentiel culturel pour une partie de la population et que le bassin méditerranéen est chargé d'une symbolique forte portée par des aspirations affectives qui nous concernent tous. Mais ce n'est pas parce qu'il est un modèle possible que ce régime a pour autant été adopté dans la pratique de tous les Français : les « Nordistes » font de la résistance et il est légitime de tenter de leur proposer un modèle alimentaire culturellement adapté.

En ce sens, la démarche des auteurs du *Régime Viking* est intéressante. Car elle fonde le référentiel nutritionnel sur un constat simple : dans les faits, nous appartenons majoritairement à une sphère culturelle élargie, proche du modèle nordique et d'Europe du Nord. Ce rattachement à une telle entité géographique n'est pas neutre. Outre le partage d'une culture commune, élément de confiance et d'adhésion, elle garantit aussi le partage d'un patrimoine végétal, animal

et environnemental commun. Alors que les nécessités de l'économie rejoignent les contraintes environnementales, que les circuits courts doivent être privilégiés pour maîtriser le bilan carbone et l'émission des gaz à effet de serre, il est impératif que l'objectif santé s'inscrive lui aussi dans cette perspective. Si le Danemark en a été le précurseur, rapidement rejoint par les autres pays scandinaves, il était légitime de mieux faire connaître ce régime, largement fondé sur des ressources alimentaires communes et sur une bonne dose de bon sens que les auteurs de cet ouvrage nous font partager avec enthousiasme. Alors, bonne lecture et bon appétit !

DOCTEUR BERNARD SCHMITT

Médecin nutritionniste, Directeur du CERNh
(Centre d'enseignement et de recherche en nutrition humaine)
à Lorient et expert en nutrition à l'Afssa

INTRODUCTION

Avant l'éruption du volcan islandais Eyjafjöll, en avril 2010, bon nombre de nos compatriotes ignoraient la position exacte de l'Islande sur la mappemonde. Le nuage de cendres est cependant rapidement arrivé dans notre espace aérien, bloquant tout trafic et clouant au sol les avions. Preuve que ce pays n'est pas bien loin. Un petit 3 heures de vol seulement ! Comme la Norvège, la Suède, le Danemark et la Finlande, à peine plus éloignés et pourtant curieusement méconnus : il n'est pas rare de situer Oslo au Danemark ou Copenhague en Finlande... Pourtant, ces pays, gardiens de la nature, emblèmes de la vie saine et simple, ont beaucoup à nous apprendre. Ils se sont même réunis pour mieux nous parler des bienfaits de leur alimentation et de leur mode de vie. Les chiffres et les statistiques parlent pour eux : longévité remarquable en bon état de santé, taux exceptionnellement bas de criminalité en tout genre, respect de la nature et des autres... les Nordiques n'ont pas fini de nous étonner.

La sagesse de la nature, ou les bases du Régime Viking

Les scientifiques planchent enfin sur ce principe, de bon sens : la nature, pas si bête, ferait pousser les aliments adéquats à l'endroit adéquat. Il y aurait du « bon » à prendre au Sud comme au Nord, en Europe comme en Asie. En d'autres termes, pourquoi aller chercher à l'autre bout du monde (au Japon, en Crête, en Chine...) des aliments bons pour la santé, alors que l'on a aussi bien, et probablement plus adapté à nos besoins, juste sous la main ? De fait, gour-

mand, sain, de proximité, simple et naturel, riche en antioxydants, en fibres, en oméga 3 et en vitamine D, le Régime Viking cumule les avantages nutritionnels et gustatifs. Par ailleurs, pourquoi renoncer à son identité culinaire, basée sur le terroir, alors qu'elle aussi fonde notre bien-être et nos racines culturelles ? Enfin, sur un tout autre plan, comment justifier d'importer des antipodes, à grands frais financiers et écologiques, des légumes et huiles, alors que l'agriculteur ou le transformateur du coin en propose d'autres, largement aussi goûteux, nettement moins chers, et à l'impact écologique incomparablement moindre ?

Les scientifiques et les chefs cuisiniers nordiques se sont « alliés » dans cet objectif : faire profiter au plus grand nombre de l'excellence de leurs produits, végétaux comme animaux, de leur impact bénéfique majeur sur la santé, et de leur dextérité à les mettre en scène dans une assiette. Depuis quelques années, la jeune génération de chefs rafle toutes les récompenses gastronomiques les plus prestigieuses¹.

La nouvelle cuisine nordique : une idée très populaire

En effet, en 2004, dans le cadre d'un manifeste, les jeunes chefs talentueux des pays nordiques, Noma² en tête, ont décidé de promouvoir leur cuisine sous le quadruple signe de la fraîcheur, la pureté, la simplicité et le respect des saisons. Avec ces suppléments d'âme : des plats traditionnels mais revisités, et l'emploi d'aliments locaux, pour leurs exceptionnelles propriétés liées aux particularités géographiques et climatiques locales. Ainsi, dans cette région fort éloignée

1. Étoilés au *Guide Michelin*, Bocuse d'Or, Restaurants de l'année...

2. Le Noma a été élu quatre fois meilleur restaurant du monde depuis 2010.

de l'équateur, le climat est surtout côtier, propice à une agriculture de qualité, associé à des courants océaniques chauds (Gulf Stream en particulier) et à des eaux non gelées, configuration idéale pour la pêche. Au fil des mois, le long et sombre hiver cède la place au non moins long été, aux jours avec une période « excessivement lumineuse », sans nuit ou presque : encore des particularités climatiques qui rendent la faune et la flore des pays nordiques uniques au monde. Les fées de la nutrition se sont indiscutablement penchées sur l'assiette des Nordiques afin de leur garantir une alimentation de qualité. Avec une vision bien plus large que celle que l'on connaît habituellement : bien-être animal dans les élevages, respect des paysages sauvages, intégration et « appropriation » des méthodes de cuisson douces et des « bons aliments » venus d'ailleurs, harmonisation raisonnée entre marchés locaux et nationaux, entre artisans, industriels et grande distribution, etc.

Un an plus tard, les divers pays nordiques, par le biais des ministères de la Pêche, de l'Agriculture et de l'Alimentation, apportaient massivement leur soutien pour développer cette « nouvelle cuisine », à la fois éthique (production locale), simple et délicieuse.

Si la démarche est, au départ, de mieux faire connaître les atouts nordiques (et qui les en blâmerait ?), le fond de la réflexion est désintéressé. En effet, loin de vouloir tout rapporter à eux, de tenter à toute force de nous vendre « leur région » et « leurs aliments », et loin d'ériger chaque aliment nordique en quasi-potion magique, les promoteurs de ce mouvement font, au contraire, passer ce message simple : partout dans le monde, il est possible (et souhaitable) de suivre le même chemin. À nous de mettre en valeur notre patrimoine culinaire local, régional ou national selon les mêmes principes. La seule condition : être conscient de la valeur de ce patrimoine, et ne pas ménager ses efforts pour le valoriser. Y compris au niveau individuel, vous et moi, dans notre cuisine. C'est ce qui fait l'immense

force de ce mouvement : il n'a rien à voir avec une sorte de pacte de grands chefs élitistes drapés dans leur supériorité, c'est exactement l'inverse ! Porté par l'envie générale d'un retour aux aliments simples, vrais, naturels, inspiré par le désir de retrouver ses racines (sans pour autant abandonner ce que nous ont apporté d'autres nations ces dernières décennies), c'est un formidable manifeste pour le goût, la gourmandise, l'alimentation santé, le plaisir à table. En découlent une meilleure santé, un bien-être optimal, une silhouette que nous n'aurions jamais dû perdre, et que l'alimentation trop industrialisée et « mondialisée » nous a momentanément caché.

Le hygge, nouvelle grande tendance Viking

Plus largement, notre quête du bien-être grâce à la nature repose davantage sur la recherche d'un bonheur simple et sain que d'un fantasme autour de Robinson Crusoë. L'immense accueil fait au hygge, cet art de vivre à la danoise, depuis quelques années, le confirme : nous avons tous envie d'être des Vikings, mais 3.0. Que nous proposent les chercheurs spécialisés en « Régime Viking » ? De consommer des aliments simples, bons pour la santé, de saison, bio (ou les moins traités possible), bon marché, écologiques car ne venant pas de loin, et faciles à trouver. De composer des menus équilibrés en « bonnes protéines », « bons sucres » et « bons gras ». De cuisiner soi-même, gage d'antimalbouffe et d'économies. De renouer avec la nature, d'où le respect des saisons. Et de manger ensemble, attablés, dans la joie et la bonne humeur, plutôt que chacun dans son coin, à n'importe quelle heure, avec pour seul objectif de se remplir le ventre. Du pur bon sens, en somme.

PREMIÈRE PARTIE

À LA DÉCOUVERTE DU RÉGIME VIKING

Dans le contexte d'une globalisation générale à l'échelle planétaire, chaque pays, chaque région, chaque culture cherche à se faire entendre, à promouvoir son identité, ses avantages. Nous avons beaucoup entendu parler des régimes Okinawa et crétois, à juste titre puisqu'ils possèdent de très solides bienfaits nutritionnels et santé. Mais sommes-nous tous pour autant obligés de consommer des algues, du soja, de la soupe miso et des sushis pour bien se porter ? Non. Ou alors des tomates, de l'huile d'olive, des fromages de chèvre et des escargots méditerranéens pour espérer échapper aux maladies cardiaques ? Non plus. Si tous ces aliments, effectivement protecteurs, ont été mis sur le devant de la scène, cela ne signifie pas qu'ailleurs, d'autres légumes, d'autres huiles, d'autres habitudes culinaires n'avaient jusque-là pas voix au chapitre.

Ces dernières années furent, en nutrition santé, celles des oméga 3 et des antioxydants. Alors qu'auparavant, les scientifiques mettaient timidement en avant l'intérêt des minéraux, des fibres et des vitamines, évoquant de grands groupes d'aliments protecteurs, comme « les fruits et légumes » ou « le poisson », les recommandations se font plus précises aujourd'hui. Nous recherchons des aliments à haute densité nutritionnelle, c'est-à-dire fournissant une dose maximum

d'éléments protecteurs pour chaque calorie ingérée. Soit toujours des minéraux, des fibres et des vitamines, mais plus précisément des fibres solubles anticholestérol, insolubles anticonstipation, des antioxydants anti-âge, dont les fameux polyphénols « aux super-pouvoirs », des composés soufrés anticancer, des acides aminés bien précis pour leurs vertus bien précises, des phyto-œstrogènes, etc. Bref, nous confions en partie notre santé à notre assiette, priée de nous nourrir ET de nous protéger, nous rendre plus mince, plus beau, en meilleure santé. Et avec raison, puisque tout indique que certains aliments semblent spécialement équipés pour protéger notre cœur, fluidifier notre sang, éviter les micro-inflammations responsables des maux les plus bénins comme les plus graves. Il faudrait être fou pour ne pas les inviter à notre table !

Cependant, attention à ne pas tomber dans les extrêmes : ne recherchons pas une précision médicale dans les aliments, ce ne sont pas des médicaments. En outre, heureusement, les nutriments protecteurs ne sont pas concentrés dans quelques aliments seulement, n'en déplaie aux marchands de rêve. Non, il ne suffit pas de boire du jus de baies « miracle » pour rester en bonne santé, ni de consommer 5 fruits et légumes par jour. Le secret de l'alimentation santé est à la fois plus complexe (car plus large) et en même temps plus simple (car à la portée de chacun d'entre nous). Il repose sur un système, un équilibre. Le régime crétois en est un, le régime Okinawa aussi. Le Régime Viking, de même.

Microclimat et grandes tablées

Chefs cuisiniers, auteurs culinaires et autres acteurs de la filière gourmande des pays nordiques se sont réunis en novembre 2004 en se demandant comment développer la nouvelle cuisine nordique. Ils se sont aperçus que, malgré la diversité de leurs pays respectifs, ils partageaient nombre de points communs : des montagnes, des kilomètres de côtes, un climat et un ensoleillement particuliers, une pureté de l'air légendaire, de nombreux microclimats aussi, imposant de constantes adaptations d'élevage, d'agriculture et... de recettes de cuisine. Le long, très long hiver, loin de les effrayer, ravit nos Nordiques, qui ne demandent qu'à s'inviter les uns les autres pour de grandes tablées, bien au chaud dans leurs habitats spacieux et fort confortables. Chez les Islandais, les Norvégiens, les Finlandais, on sait recevoir. La cuisine conviviale, c'est-à-dire se retrouver ensemble autour de bons petits plats, est une question de survie. Survie nutritionnelle mais aussi sociale, lorsque dehors il fait nuit ou presque une partie de l'année.

Le nouveau régime méditerranéen ?

La presse (étrangère surtout) s'est bien sûr emparée du thème, comparant le Régime Viking à son grand frère méditerranéen. Une réaction logique, tant il faut bien trouver des points de repère, mais absurde aussi. Le Régime Viking n'est pas le nouveau régime méditerranéen : c'est le Régime Viking tout simplement. Lorsque le régime Okinawa a pointé du doigt les bienfaits de l'alimentation de cette île japonaise, véritable fabrique à centenaires (heureux et en pleine forme), personne ne l'a comparé au régime crétois. C'est la même chose aujourd'hui. Comment comparer l'Islande avec la Sardaigne ? La Norvège avec la Crète ? La Suède avec la Grèce ? Cela n'aurait aucun sens ! Mais, de fait, en matière d'aliments santé,

le régime méditerranéen, très à la mode (avec raison) depuis plus de vingt ans, a désormais un sérieux rival : le Régime Viking. Les poissons gras, les baies et les choux concurrencent l'huile d'olive, les tomates et les aromates. Cependant, au-delà de l'effet de mode, il s'agit avant tout d'une logique cohérente pour retrouver les « bons aliments à côté de chez soi », tout simplement.

LE RÉGIME VIKING... À CÔTÉ DE CHEZ SOI

On croyait le régime méditerranéen le plus sain du monde, et il a effectivement maintes fois prouvé son efficacité, notamment contre les maladies cardiaques et le diabète. Puis est venu le régime Okinawa, lui aussi « anti-âge » et extraordinairement protecteur. Mais... et si le régime méditerranéen était bon pour la santé des peuples méditerranéens, le régime Okinawa pour les Japonais alors qu'au Nord, le Régime... Viking était préférable ? Un concept pétri de bon sens, qui nous intéresse particulièrement ainsi que nos amis Britanniques et Canadiens, dont les racines et habitudes alimentaires sont très proches de celles des Nordiques, pour cause de climat comparable.

Climat, terroir et spécificité

Tout a commencé lorsque les pays nordiques (l'Islande, le Danemark, la Finlande, la Norvège et la Suède) ont réalisé que leur gastronomie et leurs habitudes alimentaires avaient de nombreux points communs. Et pour cause : soumis aux mêmes aléas climatiques et, pour certains, géothermiques (utilisation de la chaleur naturelle du sol), tous affichent un grand respect pour l'environnement et l'agriculture biologique, les produits de la mer, les petites baies des montagnes, etc. Les étés offrent de grandes amplitudes de tempé-

ratures diurnes/nocturnes auxquelles les plantes doivent s'adapter. Aux longues, très longues journées de soleil (pas de nuit ou presque) suivent les longues, très longues journées d'obscurité (pas de lumière ou presque) et de froid rigoureux : des conditions très spéciales, auxquelles, là encore, les végétaux doivent se plier pour survivre. Ils poussent lentement, très très lentement. Une excellente idée, peu compatible avec la rentabilité, mais propice à la qualité, car plus un végétal prend son temps, plus il se charge de minéraux, de saveurs complexes, de subtilités gustatives ; au contraire, plus on l'arrose d'engrais et d'aides pour « pousser vite », plus il est fragile (squelette rapidement construit, mais de mauvaise qualité), riche en eau mais pauvre en minéraux et en complexité sensorielle. Dans les montagnes, les conditions se corsent encore : comme chez nous, il y fait plus froid et, bien sûr, les rayons solaires y sont plus agressifs (davantage d'UVB). C'est pourtant le terrain de jeu des baies, à la peau fine donc peu protectrice, mais bourrées de pigments protecteurs. Heureusement pour elles... et pour nous, puisque ces pigments sont de puissants antioxydants, dont vous découvrirez toutes les propriétés santé dans ce livre. Ce phénomène se rapproche de celui bien connu des viticulteurs : une vigne qui souffre un peu donne le meilleur d'elle-même. Dans les pays nordiques, c'est la même chose : le climat impose aux végétaux de se défendre et de déployer des trésors d'ingéniosité contre ces agressions. Une stratégie de survie qui se traduit par une production accrue en substances protectrices, aussi bénéfiques pour le végétal que pour celui qui le consomme ! Sans parler des amplitudes phénoménales de température, aussi bien dans une même saison (entre le jour et la nuit) qu'entre deux saisons (il peut faire 35 °C en été et - 40 °C en hiver), auxquelles, là encore, les plantes sont priées de s'adapter. Elles fabriquent alors d'autres composés « doucoune », qui se traduisent en bouche par une certaine amertume ou une pointe acidulée.

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



**Le régime Viking,
le nouveau passeport antioxydant**
Anne Dufour et Carole Garnier



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous
à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**,
invitations et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

L E D U C . S
E D I T I O N S