



JULIE ANDRIEU MET SON GRAIN DE SEL

Ils appellent cela le paradoxe français...

« Savez-vous que, depuis les années 1980, les Américains qualifient l'alimentation des Français de *french paradox*? Ils s'étonnent de nous voir faire encore des repas en trois services, manger des plats riches, mijotés, boire du vin, atteindre le record mondial de 2h 13 par jour passées à table, tout en étant faiblement touchés par l'obésité et les maladies cardiovasculaires (l'IMC des Français n'a pas augmenté depuis dix ans, alors que le monde grossit à une vitesse inquiétante). Notre secret?

L'usage des bonnes graisses comme l'huile d'olive, les graisses de canard, d'oie ou de cochon gascon; l'action bénéfique, à petite dose, des polyphénols contenus dans les tanins du vin rouge; mais surtout, une alimentation associée au plaisir, à la culture et à la communication. Le « repas gastronomique des Français », protégé par l'Unesco, nous rappelle que notre cuisine nourrit l'esprit autant que le corps et qu'elle résiste, tant bien que mal, à la mondialisation alimentaire. Veillons à préserver ce fabuleux patrimoine. »