

**interview**

**« On ne mange pas avec sa raison mais avec sa culture. C'est pour cela que les injonctions alimentaires ne marchent pas. »**

**une interview avec Gilles Daveau**

**Ven :** Sociologue et cuisinier, c'est un drôle de parcours. Quel est le lien ?

**Gilles Daveau :** Dès les années 80, j'étais persuadé que si on ne changeait pas nos façons de vivre, on irait droit dans le mur. Le déclic s'est fait en 1974 quand j'ai vu René Dumont montrer un verre d'eau à la télé et expliquer que là serait le problème du XXI<sup>e</sup> siècle. J'ai pris ce message pour moi : ce monde va devoir changer et j'ai la possibilité d'en être un acteur. Après des études de sociologie, c'est lors de mon service civique dans l'association *Les amis de la terre* que j'ai découvert la réalité des problématiques écologiques ; comme la pollution de l'eau par les nitrates du fait d'engrais qui servent notamment à faire pousser des aliments pour nourrir des animaux. La conclusion était évidente : aller vers des agricultures bio et changer d'alimentation, c'est contribuer à avoir plus tard une eau potable, un sol vivant, des élevages durables. À 23 ans, je découvrais que l'écologie politique était une chose mais que les enjeux sociétaux se jouaient concrètement dans l'écologie de la vie quotidienne. Je décidai alors de devenir cuisinier pour accompagner le changement.

**Ven :** Depuis 35 ans, vous avez formé

**Gilles Daveau**

ouvre son premier restaurant en 1988, déjà bio et végétarien. Il travaille ensuite autour de la restauration en collectivité et organise des formations en cuisine alternative. En 2020, il co-crée le Mouvement des cuisines nourricières, dédié à la cuisine du quotidien.



© Ana Turéfiga

des milliers de personnes à la transition alimentaire. Pourquoi ?

**G.D. :** J'ai fait près de 1 800 ateliers auprès de parents, ou de cuisiniers et cuisinières qui font à manger pour des enfants, des personnes âgées, en colonies, en entreprises, au lycée... Les personnels qui préparent les repas ont un rôle essentiel en tant qu'éducateurs et éducatrices à une nouvelle façon de s'alimenter, et les animateurs doivent les accompagner en ce sens. Si on veut que les choses changent, il faut pouvoir prendre conscience des missions à la fois nourricières, environnementales et sociales auxquelles répondent les restaurants sociaux quand ils nourrissent les gens. L'approche doit donc être collective et pratique. Cuisiner favorise cette dynamique systémique.

**Ven :** Comment procédez-vous ?

**G.D. :** J'aime bien placer les gens devant une table recouverte de légumes.../

« On a désappris à cuisiner, il ne nous reste qu'un imaginaire de cuisine festive, inadaptée au quotidien. »



« Aller vers des agricultures bio et changer d'alimentation, c'est contribuer à avoir plus tard une eau potable, un sol vivant, des élevages durables. » **Gilles Daveau**

/... neuses. On les observe, on s'interroge sur leur origine et les contes qu'ils évoquent. Pois chiches, lentilles, fèves... fertilisent les sols et, associés à des céréales, apportent les protéines dont nous avons besoin. Puis on se met derrière les fourneaux par petits groupes et on cuisine différents plats très simples, accessibles économiquement et savoureux. On découvre alors que le bio n'est pas forcément cher et insipide. Mais bien sûr, c'est juste un début. La « transition alimentaire », c'est aller d'un point A à un point B. C'est stimuler chacun-e à être en mouvement, à évoluer dans ses habitudes.

**Ven :** Pourquoi est-il si difficile de changer nos habitudes ?

**G.D. :** On ne mange pas avec sa raison ! Si on a tous et toutes plus ou moins conscience qu'il faudrait changer notre façon de nous alimenter, ce n'est pas pour autant que l'on est prêt à le faire. L'alimentation va bien au-delà de ce que l'on ingère, elle met en jeu tout un système de représentations. À cela s'ajoute le fait que les omnivores que nous sommes ne vont vers des aliments inconnus que si quelqu'un les y conduit. Cela s'appelle la « néophobie alimentaire ». Après le sevrage, un veau ira naturellement brouter de l'herbe, et un renard se jettera sur la première souris de passage, mais les êtres humains n'iront vers un aliment inconnu, potentiellement toxique, que s'ils sont accompagnés par un référent, dans une médiation éducative. C'est pour cela que quand on présente un aliment nouveau à un enfant de plus de 18 mois, le premier réflexe est de dire « non ».

« Une transition, c'est aller d'un point A à un point B. C'est stimuler chacun-e à être en mouvement, à évoluer dans ses habitudes. »

**Ven :** Quels conseils donneriez-vous à des animateurs qui veulent éduquer leurs publics à une nouvelle manière de s'alimenter ?

**G.D. :** D'éviter tout ce qui ressemble de près ou de loin à des injonctions, les « ne mange pas de viande », « mange du bio parce que ça protège les sols, des graines parce que c'est bon pour le climat ». Cette approche ne peut pas fonctionner. Quand on touche à nos références culturelles et à nos papilles, on ne peut réagir qu'en se défendant de ce qui nous est imposé. Les éducateurs et éducatrices doivent donc se demander comment on amène les gens à vivre une expérience nouvelle, et positive, pour les décaler progressivement de leurs croyances, de leurs représentations. L'important est de montrer ce qu'on y gagne plutôt que ce que l'on y perd.

**Ven :** Pourquoi continue-t-on à mal manger malgré tout ce que l'on sait des méfaits d'une alimentation industrielle ?

**G.D. :** Au XX<sup>e</sup> siècle, l'alimentation s'est améliorée sur le plan de l'hygiène et de l'accessibilité. Mais depuis soixante ans, le modèle du repas d'exception, riche en protéines animales, en sucre, laitages et gras, est devenu quotidien, grâce à des productions agricoles intensives. Les produits agroalimentaires supplantent souvent la cuisine maison. Lorsque tout est accessible tout le temps, on va toujours vers le plus facile, le plus attrayant : sucré, liquide, salé, gras... et les capacités sensorielles se réduisent. Nous sommes devenus accros à un système dont nous voyons les limites en termes de maladies chro-

niques et de dégradations environnementales et sociales.

**Ven :** Pourtant les sites de recettes connaissent un grand succès. N'est-ce pas le signe que l'on s'intéresse à ce que l'on mange ?

**G.D. :** Dix-sept millions de livres de cuisine publiés chaque année, des dizaines de milliers de sites de recettes, des « show » du type Top chef... On a envie de dire stop chef ! Ce déluge gastronomique ne répond pas à l'impitoyable routine quotidienne : que fait-on à manger ce midi, ce soir... avec le temps et les moyens dont on dispose, avec ce qu'il reste ? D'une manière vivable qui réponde à notre envie de « bien manger » et si possible à un monde durable ? On n'a pas besoin de plus de recettes, mais d'apprendre à cuire, à associer, à construire des plats gourmands et digestes qu'on peut décliner avec les adaptations propres à la culture de chacun, au contexte, à la saison, avec et sans viande.

Cette autonomie à reconquérir, qui rend la qualité accessible, fondée sur des cuisines « nourricières » et non gastronomiques, se vit aujourd'hui dans certaines cantines où se partagent dans des programmes de paniers solidaires bio, qui peuvent concerner tous les milieux sociaux.

**Propos recueillis par Laurence Bernabeu**

**Pour en savoir plus :**  
[www.gillesdaveau.com](http://www.gillesdaveau.com)



**Le manuel de cuisine alternative, Gilles Daveau, collection « Domaines du possible », Actes Sud**

Plutôt que des recettes, réfléchir aux modes de cuisson, apprendre à se débrouiller face à un frigidaire ou aux fourneaux... Une approche pédagogique qui au lieu de renvoyer vers des recettes toutes faites, apprend à devenir plus créatif avec une poêle et une casserole.

