

Jacques-Pascal Cusin Homme de convictions ...

Qu'avez vous ressenti après la parution de votre livre "les petits-déjeuners des grands de la diététique"?

JPC: A la parution de chacun de mes livres, je ressens la satisfaction d'avoir matérialisé un projet, mais aussi une légère appréhension mêlée d'espoir de voir le nouveau-né bien reçu et bien accepté par le public et par la presse.

Jacques-Pascal est-ce facile d'écrire sur un thème qui en apparence semble commun? N'est-ce pas un bel exercice que de traiter d'un sujet que le grand public pense déjà maîtriser?

JPC: Il est des thèmes d'apparence communs qui suscitent chez la plupart doutes et interrogations. L'univers du petit-déjeuner entre dans cette catégorie. Connaissiez-vous de nombreuses personnes, des enfants aux personnes âgées, pour lesquelles le premier repas du jour sonne comme une évidence? A en juger par la fréquence des idées reçues contradictoires sur le sujet, du genre "il faut ou il ne faut pas manger le matin" et des nombreuses controverses sur la composition idéale du petit-déjeuner, il m'est apparu indispensable d'écrire un ouvrage fouillé sur le sujet. Peut-on qualifier de maîtrise des habitudes jamais remises en question, donc, forcément en inadéquation avec ses propres besoins à un moment spécifique de son existence? Permettez-moi d'en douter surtout lorsque ses habitudes résultent de campagnes publicitaires agressives que l'on pourrait parfois soupçonner de poursuivre prioritairement des objectifs autres que ceux de la santé des consommateurs et que le respect de notre environnement.

Selon vous qu'est-ce que votre livre va apporter aux lecteurs, que pensez-vous leur apprendre?

JPC: Si mon livre pouvait permettre à chacun de personnaliser son petit-déjeuner en satisfaisant aux exigences de son propre mode de vie, de ses besoins et de ses envies, à la lumière d'une nutrition imprégnée de bon sens, mon objectif serait atteint. Il s'agit plutôt d'une sensibilisation que d'un apprentissage.



Apprendre à distinguer le bon grain de l'ivraie en matières de régimes, connaître un peu mieux les aliments du petit-déjeuner, être à même d'adapter son bol matinal à certaines étapes cruciales de l'existence, situer le petit-déjeuner dans une perspective historique et géographique pour s'ouvrir l'esprit et relativiser ses habitudes, voilà l'ossature didactique de mon travail.

Avez-vous déjà eu des échos de votre livre?

JPC: Les quelques échos que j'en ai eu, notamment par les nombreux journalistes présents à la conférence de presse organisée à Paris par mon éditeur pour la sortie du livre sont encourageants. Quant aux lectrices et aux lecteurs que j'ai rencontrés, je préfère associer les compliments reçus au fait que la plupart d'entre eux me connaissent... J'en retiendrai cependant un, émanant d'un ami médecin familier de la nutrition aurait bien vu ce livre figurer au rang de manuel scolaire.

Mettez-vous facilement en pratique ce que vous préconisez dans votre ouvrage?

JPC: Bien sûr que j'essaie d'être cohérent! D'autant plus que la voie n'est pas si escarpée puisque j'y prends plaisir. Consommer des aliments savoureux, naturels, riches en nutriments de bonne qualité et qui, de plus, préservent la santé ne relève pas du sacrifice. Encore faut-il avoir toujours envie de se faire du bien à l'estomac et à l'esprit et encore faut-il être toujours en mesure de trouver le carburant adéquat! Je crois que l'équilibre consiste à connaître certains principes, à savoir les mettre en pratique, mais aussi à être capable de s'adapter à une situation spécifique telle qu'un voyage, un instant de convivialité ou simplement à des humeurs qui nous poussent parfois vers des aliments pas forcément sains. Tant que l'exception ne devient pas la règle!

Vous avez écrit deux autres livres " Santé et vitalité par l'alimentation vivante" et "Jus de vie et boisson de haute vitalité"? Avez -vous écrit ce livre dans un autre état d'esprit, avec d'autres convictions?

JPC: Chacun de mes ouvrages a été écrit à une étape différente de ma vie. Comme la vie est en perpétuel mouvement et que j'essaie d'avancer les yeux ouverts, je découvre régulièrement sur mon chemin de nouveaux sujets de réflexion, d'investigation et d'expérience. Cette démarche s'articule cependant autour de valeurs qui me tiennent à cœur : développer sa capacité de se remettre en question, opter pour une certaine qualité de vie, considérer la différence comme un enrichissement, apprendre à poser des choix personnels et éclairés... autant de principes qui jalonnent mon travail. "Personnaliser son petit-déjeuner ", le sous-titre de ce livre le résume bien.

" On est ce que l'on mange" ... vous pensez que cette expression est empreinte de bon sens ou qu'elle est en fait trop réductrice que pour être considérée?

JPC: Cette expression est réductrice. S'il est indéniable que notre alimentation joue un rôle fondamental sur notre manière de fonctionner, elle ne peut tout expliquer. Le rôle premier de l'alimentation consiste à nous fournir de l'énergie pour survivre et si possible nous maintenir en bonne santé. La qualité et la composition de ce carburant vont influencer nos mécanismes. Alors, autant choisir le meilleur. Une alimentation à tendance végétale et naturelle, riche en vitamines, en minéraux, en oligo-éléments, en fibres, en enzymes, en phyto-nutriments ainsi qu'en graisses, en protéines et en hydrates de carbone de bonne qualité constitue une condition nécessaire mais pas suffisante à la santé. Si l'on pouvait réduire la santé aux molécules que l'on ingère, l'humain ne serait pas humain ! Ceci étant, il est amplement démontré que notre manière de nous alimenter influence nos humeurs et nos comportements.

L'alimentation des enfants est pointée du doigt par les plus grands spécialistes: obésité, diabète, carences en tous genres...Pour vous quelle est l'origine de ces troubles?

JPC: Nos modes de vie actuels ont déstructuré les repas. Dans la famille, chacun pare

au plus pressé. Plats préparés, grignotage continu, sodas constituent hélas souvent le bol alimentaire quotidien de nombreux enfants. Généralement généreusement pourvus de sucre, de sel, et de graisses souvent cachés, ces aliments industriels raffinés qui dénaturent le goût par saturation et par les nombreux additifs qu'ils contiennent ont une valeur nutritionnelle qualitative qui frise le néant. Ce sont des calories vides qui rendent dépendant, qui dérèglent les métabolismes et finissent par générer les maux que vous citez, sans oublier les troubles de comportement y afférents (hyper-activité, angoisse, violence...).

Ne faudrait-il pas sensibiliser le milieu scolaire à l'importance du petit-déjeuner ? Pourquoi ne pourrait-on pas également apprendre à bien se nourrir à l'école?

JPC: Une prise de conscience des parents et la mise sur pied dans les écoles d'un véritable programme d'éducation nutritionnelle et gastronomique relève de l'urgence. Il est intéressant de constater que des enfants nourris sainement, après le rejet massif et salutaire caractéristique de l'adolescence, reviennent toujours, jeunes adultes, à des habitudes alimentaires saines. Lorsque l'on affirme que l'enfance fournit de bonnes ou de mauvaises armes pour la vie... donnons-leur cette chance.

Quelles est sont vos deux citations préférées?

JPC: " Limité par sa Nature, Infini par ses Vœux, L'homme est un Dieu tombé Qui se souvient des Cieux " de Lamartine et " Ne me demandez plus mon programme; respirer n'en n'est pas un ? " de Cioran

Et pour conclure quel est le message que vous voulez adresser à votre éditeur?

JPC: Tout d'abord le remercier pour sa confiance et ensuite lui souhaiter, ainsi qu'à son équipe, une expansion raisonnée qui n'oublie pas de tenir compte qu'une entreprise, bien que reposant sur des contingences économiques, doit demeurer une aventure humaine.

Pouvez-vous vous décrire en quelques mots ?

JPC:" Homme de convictions " avez-vous titré. D'accord si derrière ce vocable vous ajoutez " en recherche " avec tout ce que cela suppose de subjectif et de respect pour le chemin de chacun vers un peu plus de dignité, de conscience, d'ouverture et de responsabilité.

Quelle frange des lecteurs souhaitez-vous sensibiliser le plus: les enfants, les sportifs, ...?

JPC:Par sa structure, son style, sa mise en page et son contenu, ce livre est tout public. Néanmoins, il devrait particulièrement interpeller les femmes et les valeurs qui caractérisent la féminité .Notre monde a aujourd'hui particulièrement besoin de cette sensibilité pour accélérer certaines remises en question et amorcer certains changements, fussent-ils alimentaires.