« Libre à chacun·e de consommer ce qu'il·elle veut »

Trois questions à Yseult Théraulaz, co-autrice de Manger intelligent, un ouvrage qui ambitionne d'aider les consommatrices·teurs à faire des choix éclairés en matière de nutrition, grâce à des explications claires.



Yseult Théraulaz © May Yang

(REISO) Les livres de nutrition sont nombreux dans les rayonnages des librairies. Qu'est-ce qui vous a donné envie d'en écrire un ?

(Yseult Théraulaz) En effet, nous avons choisi un thème qui est souvent abordé, mais qui est également souvent traité sous forme d'injonctions ou alors sous forme trop scientifique et peu accessible au grand public. Avec les experts que sont Céline Ohayon, biologiste spécialisée en nutrition à la Haute école pédagogique du canton de Vaud et Nicolas Godinot, conservateur des sciences de la nature à l'Alimentarium de Vevey, nous voulions proposer un livre facile à lire. Les lecteur·rice·s peuvent picorer les chapitres qui les intéressent et obtenir rapidement des informations sur les glucides, le sel, ou les intolérances alimentaires, entre autres.

Que trouve-t-on dans votre bouquin qu'il n'y aurait pas dans les autres ?

Je ne sais pas précisément ce que l'on trouve dans les autres livres, mais dans Manger intelligent, il y a des explications claires sur les besoins de l'organisme, sur les mécanismes biologiques liés à la nutrition, des recettes, des anecdotes et — je l'espère — une fluidité de lecture qui en augmente le plaisir !

Comment vous positionnez-vous face aux multiples, et parfois contradictoires, injonctions liées à l'alimentation dans notre société contemporaine ?

C'est précisément pour ne pas donner des injonctions supplémentaires que ce livre a vu le jour, mais pour fournir des informations scientifiques, justes et claires. Nous ne disons pas aux lecteurs et lectrices : cessez de manger des gras trans. Nous leur expliquons ce que sont ces acides gras, comment on les fabrique, quels sont les effets sur l'organisme d'une consommation régulière. Nous ne voulons pas prodiguer des conseils, nous souhaitons informer le public. Libre à chacun et chacune ensuite de consommer ce qu'il·elle veut.

(Propos recueilis par REISO)

« Manger intelligent, concilier le goût et la santé », Yseult Théraulaz, Céline Ohayon, Nicolas Godinot, Epfl Press, 2022, 163 pages