

CIBU NOSTRUM

Décliné dans de nombreuses locutions latines, le mot « CIBUS » est employé pour désigner toutes les dimensions de l'alimentation. L'incorporation physiologique des aliments, les usages culinaires, la qualité des produits, la recherche de la nourriture, le manque et la satiété, le goût et bien sûr l'aliment comme objet spirituel... Le génie latin que l'on retrouve bien vivant en langue Corse dans le mot CIBU signifie la nourriture au sens large. Le propos de ce livret est de rappeler l'appartenance latine et plus largement méditerranéenne de notre alimentation. Il entend suggérer des pistes pour réinscrire l'alimentation des corses dans le « Mare Nostrum » et rejoindre ainsi les pratiques et le style de vie si bénéfiques du fameux régime crétois. Ce faisant les auteurs espèrent donner une meilleure place aux produits de notre agriculture et de notre tissu agroalimentaire.



Mare Nostrum

L'ALIMENTATION : LE SECRET DES NUTRIMENTS DU BONHEUR

MANGER : Absorber un aliment, mais cela se résume-t-il à cette seule définition ?



MANGER pour sa « SANTE » : Une alimentation variée et équilibrée, associée à une activité physique régulière, donne une sensation de bien-être et aide à rester en bonne santé. Les aliments apportent l'énergie nécessaire au fonctionnement quotidien de l'organisme et permettent au corps de se développer, de se renforcer et d'évoluer.

MANGER pour son « PLAISIR » : Quel est le lien entre alimentation et plaisir ? **Si manger, et surtout bien manger, est un besoin vital pour le corps, c'est aussi un plaisir.**

Essentiel dans la vie, le plaisir est un signal qui nous avertit que nous accomplissons une fonction utile à nous-mêmes. Le plaisir joue un rôle essentiel dans le système de régulation de la prise alimentaire.



Il est important de prendre du plaisir en mangeant car cela permet d'atteindre un sentiment de bien-être qui mène à la satiété. Savourer un repas, découvrir de nouveaux goûts, retrouver le goût d'un plat de notre enfance et recharger nos batteries. Tout cela nous apporte un grand bien-être, essentiel pour notre qualité de vie et notre santé

Le plaisir relève de 5 sens à stimuler lors du repas : l'ouïe, la vue, le toucher, l'odorat et le goût.

Le plaisir alimentaire est d'abord fait de **désir** (avant la prise alimentaire), puis, lorsque nous mangeons, nous allons vivre des **plaisirs sensoriels** mais également des **plaisirs symboliques** faits de **partage, de convivialité, de détente, de souvenirs** mais également de **réconfort**.

MANGER pour la « CONVIVIALITE » :

La convivialité est un facteur de bien-être individuel et collectif, alors mangez avec ceux que vous aimez le plus souvent possible !



Partager un repas, c'est :

- Cuisiner seul(e) pour ou avec votre famille, vos amis,
- Favoriser des relations et échanges agréables et chaleureux,
- Plaisanter avec le groupe,
- Être accueillant et faire preuve d'hospitalité,
- ...

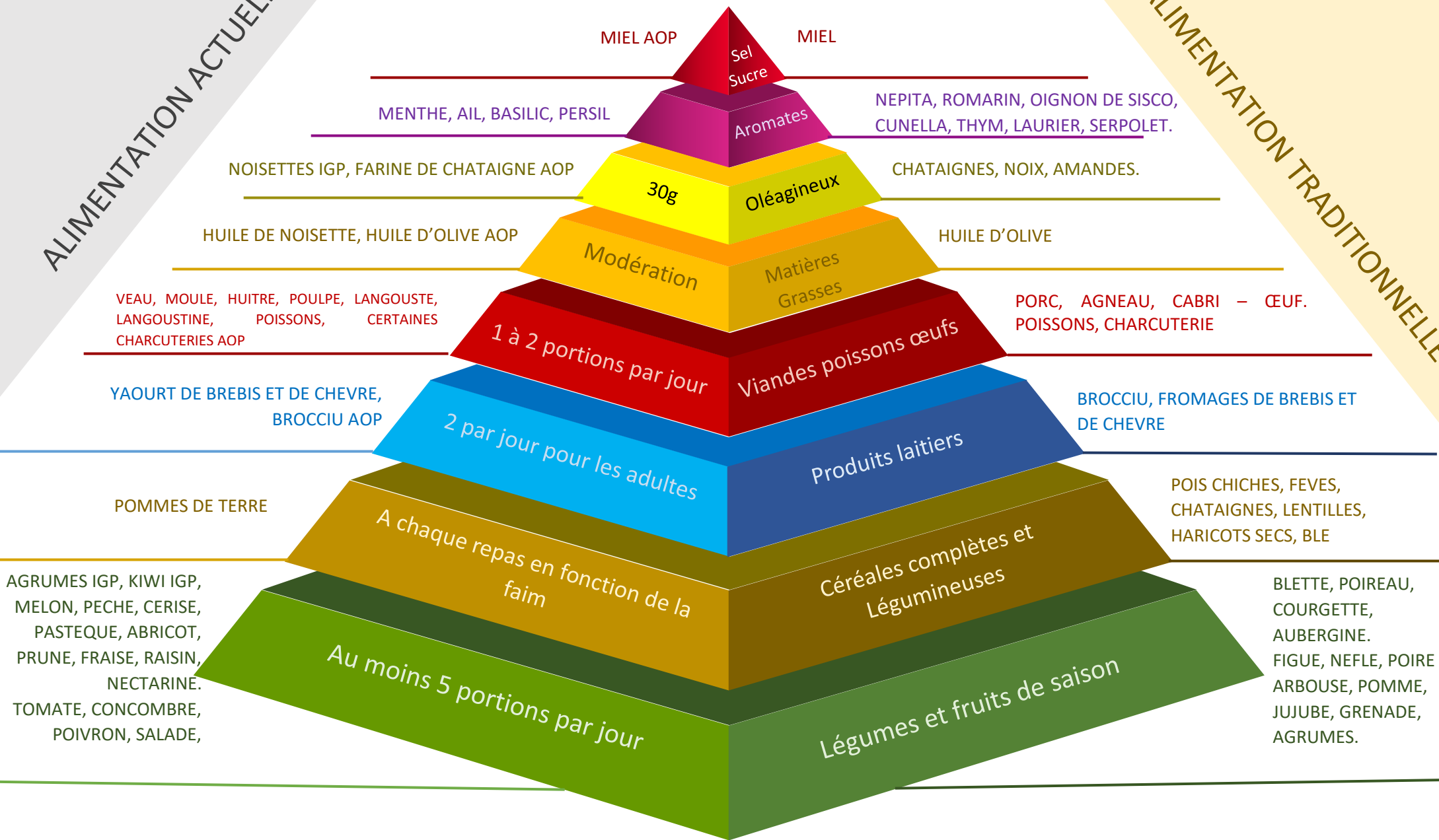
**Bien manger est un plaisir unique,
Partager ce moment avec les autres en est un autre tout aussi intense.**



***"Manger, c'est incorporer un territoire".
(Jean Brunhes, géographe)***

ALIMENTATION ACTUELLE

ALIMENTATION TRADITIONNELLE



FOCUS CORSE

Fruits et légumes :

Combien ? Au moins 5 fruits et légumes par jour. Une portion est l'équivalent de 80 à 100 grammes, cela correspond en moyenne à la taille d'un poing ou à deux cuillères à soupe pleines.

Pourquoi ? Parce qu'ils sont riches en fibres, en vitamines et minéraux. Les fibres jouent un rôle protecteur dans la prévention de maladies, comme les cancers, les maladies cardiovasculaires, l'obésité, le diabète...

En Corse : Agrumes, blette, poireau, courgette, aubergine, figue, nèfle, poire, arboise, pomme, jujube, grenade, agrumes, kiwi, melon, pêche, cerise, pastèque, abricot, prune, fraise, raisin, nectarine, tomate, concombre, poivron, salade

Céréales complètes et légumineuses :

Pourquoi ? Leurs richesses en fibres, minéraux, vitamines et protéines végétales

Combien ?

- **Céréales complètes :** Au moins un féculent complet par jour car ils sont naturellement riches en fibres.
- **Légumineuses :** Au moins 2 fois par semaine car ils sont naturellement riches en fibres et en protéines végétales.

En Corse : Châtaignes, pois chiches, fèves, lentilles, haricots secs, blé, pommes de terre.

Produits laitiers :

Combien ? 2 par jour pour les adultes.

Pourquoi ? Le calcium essentiel à la formation et à la solidité des os et des dents.

En Corse : Fromage et yaourt de brebis et de chèvre, brocciu.

Viandes poisson œufs et fruits de mer :

Poisson et fruits de mer :

Combien ? 2 fois par semaine, dont un poisson gras.

Pourquoi ? Il nous apporte des protéines d'excellente qualité. De plus, les poissons gras sont riches en Oméga-3.

En Corse : Moules et huitres de Diana, rascasse ; saupe, sabre argenté, poulpe, turbot, serliole, merlan, congre, violet, sèche, roussette, oblade, barracuda, mostelle, murène, liche, langouste, lotte, thon, mérrou, rouget, sardine, denti, saint pierre, corbe, chapon, loup.

Viande :

Combien ? Privilégier les viandes les moins grasses (veau sans gras, mignon de porc, volaille) et limiter les viandes rouges (porc, bœuf, veau, mouton, agneau, abats) à 500g par semaine. Privilégier les viandes issues d'élevage en plein air intégral

Pourquoi ? Richesse en protéines, B12 et en fer.

En Corse : Veau, agneau, cabri et porc en élevage extensif.

Matières grasses :

Combien ? En petite quantité tous les jours. En privilégiant les huiles d'olive, de colza et de noix, noisette

Pourquoi ? Pour les acides gras essentiels.

En Corse : L'huile d'olive et l'huile de noisette.

L'huile d'olive : Est riche en acides gras monoinsaturés qui permettent de réduire les risques de maladies cardiovasculaires, les maladies métaboliques et le diabète. Est riche en vitamine A, qui permet une bonne vue, de préserver l'acuité visuelle, l'état de votre peau et muqueuses. Elle est riche en vitamine E, un antioxydant qui maintient un bon état des tissus.

Oléagineux :

Combien ? Une petite poignée par jour

Pourquoi ? Car ils sont riches en acides gras polyinsaturés et en particulier en Oméga-3 pour ce qui est des noix.

En Corse : Noix et noisettes.

Aromates :

Combien ? A volonté

Pourquoi ? Elles renferment des vitamines, des minéraux, et des antioxydants Ils donnent du goût et permettent de limiter la consommation de sel.

En Corse : Nepita, romarin, oignon de Sisco, cunella, thym, laurier, serpolet, menthe, ail, basilic, persil

Sel et sucre :

En petite quantité avec modération en privilégiant le miel au sucre raffiné.

En Corse : Les miels AOP

UNE JOURNEE

« CIBU NOSTRUM »

Petit déjeuner

- *Pain complet ou aux céréales avec du miel ou de l'huile d'olive*
- +
- *Un fruit frais de saison*
- +
- *30g de noisettes et/ou amandes et /ou noix*

Repas

- *Un filet de poisson ou 2 œufs ou viande peu grasse (filet mignon de porc, volaille)*
- +
- *Légumes cuits et/ou crus de saison volonté*
- +
- *Céréales complètes ou semi complètes ou légumes secs ou châtaignes*
- +
- *Huile d'olive*
Herbes aromatiques ou/et oignons ou/et ail et/ou épices
- +
- *Une portion de fromage corse OU un ramequin de brocciu OU un yaourt de chèvre ou brebis*
- +
- *Un fruit frais de saison*

STYLE DE VIE MEDITERRANEEN

D'où provient la fameuse longévité méditerranéenne ? Pendant longtemps, la gastronomie du « Mare Nostrum » a été le seul facteur explicatif de cette exceptionnelle espérance de vie. Le régime méditerranéen, ses huiles d'olive, ses fruits et son poisson sont justement recommandés pour endiguer les problèmes cardiaques. Mais la recherche insiste aujourd'hui sur le rôle des conditions de la prise alimentaire et plus largement sur la contribution du style de vie méditerranéen aux bénéfices observés du « régime alimentaire ».

La clé de la longévité des habitants du pourtour méditerranéen est bien une association de nature et de culture, d'une manière de produire, de manger et de vivre ensemble.



Equilibre alimentaire, activité physique, relations sociales épanouissantes, et bien évidemment art de la sieste... le style de vie méditerranéen semble cocher toutes les cases pour jouir d'une qualité de vie agréable.

Le style de vie méditerranéen traditionnel se caractérise en tout premier lieu par l'intensité et la fréquence des interactions sociales qui sont bénéfiques à tous les âges de la vie et en toutes circonstances. De l'enfant aux séniors, au sein de la famille, au travail ou lors des moments de repos, les travaux de recherche montrent a contrario que l'isolement social peut augmenter le risque – 'avoir ou de mourir -d'une crise cardiaque ou d'un accident vasculaire cérébral, accélèrent chez certaines personnes âgées la dégénérescence cognitive.

D'autres aspects du mode de vie doivent être pris en compte bien au-delà de la simple activité physique. Plusieurs usages, coutumes, rites de la vie traditionnelle des corses illustrent l'importance sociale et culturelle de l'alimentation, qu'il s'agisse des événements festifs toujours manifestés dans notre île par un repas en commun. Citons les mets et les repas célébrant la nativité (*mirinzani, brocciu, ficatellu*), les saints et les morts (*i sciacci*), ou encore la Pâque (*a merendella*) mais aussi les prises alimentaires du quotidien, à la maison (*a suppa paisana, a pulenta*) ou à la campagne (*u spuntinu*).

A la faveur du retour de la cuisine « fait-maison », ces usages alimentaires retrouvent une force et avec eux les bénéfices du style méditerranéen. Les motivations du « cuisiner maison » sont la maîtrise de son alimentation pour préserver sa santé, se faire plaisir et créer des moments de convivialité en famille et entre amis, des motifs qui rejoignent dans certains cas la volonté de réduire le budget alimentaire.

La recherche du partage social lié à l'alimentation et la recherche de la qualité nutritionnelle associée aux aliments locaux semblent une tendance durable. La cuisine n'a jamais eu autant le vent en poupe dans les médias : émissions télévisées, livres, magazines de recettes, blogs, sites de cuisine, sites de pâtisserie se multiplient ! (Émissions dédiées dans la presse visuelle, écrite et parlée).

A noter cependant que plusieurs études récentes apportent une nuance. Ces tendances « ne s'inscrivent pas dans le quotidien et pas chez tout le monde ». De même, la cuisine fait à la maison et les usages traditionnels demeurent une pratique féminine d'une part et qui concernent essentiellement les milieux aisés d'autre part.

Un rythme de vie avec la famille d'abord

Même si les habitudes ont pu changer au fur et à mesure de la mondialisation, la famille et le temps qu'on lui accorde restent des valeurs fondatrices des pays méditerranéens. Passer du temps en famille est ainsi bon également pour la santé grâce aux repas !



En vérité, il s'agit de logique : prendre ses repas en famille plus souvent et passer du temps à table signifie manger plus lentement et profiter davantage de petits plats maison à base de produits frais.

... et puis les amis !

Les pays méditerranéens sont réputés pour la richesse de leur vie « festive » souvent agrémentée de nourritures prises en commun à l'extérieur du domicile, dans les rues, sur les places, à la campagne. Les possibilités de vie sociale offertes par le climat constitue un atout et des occasions de réunion au-delà du groupe familial, une habitude de santé qui tend à se perdre en France mais qui demeure encore vive en Italie, en Espagne, au Portugal ou encore dans le Maghreb. La recherche indique que cette sociabilité pourrait avoir un impact positif sur le recul de la dépression, plus faible en Espagne (10,6 %) et en Italie (9,9 %) qu'en France (21 %).



« Chi va pianu, va sanu »

Mais bien sûr on ne peut pas parler de mode de vie méditerranéen sans parler de la somnolence post-prandiale, de la fameuse sieste ou micro-sieste qui suit le repas, longtemps décriée par la morale septentrionale mais si bonne pour la santé.

La « sieste » réduit le stress, la tension artérielle et le risque de maladies cardiovasculaires. Elle est souvent le signe que l'individu adopte un rythme de vie plus lent, favorable au calme en dehors et lors des repas. En ce sens, la sieste est un indicateur du style de vie méditerranéen, lequel accorde le temps de vivre, de contempler voire de flâner, en considérant ces activités comme une pratique concrète du bien être individuel et collectif, en somme, un plaisir et un bénéfice pour le plus grand bien de notre appareil digestif et de notre esprit, car pour reprendre les termes de Claude Lévi-Strauss :

**“ Il ne suffit pas qu'un aliment soit bon à manger,
encore faut-il qu'il soit bon à penser » !**

CIBU NOSTRUM



LA COOPÉRATION AGRICOLE
CORSE

Route du Stade – 20215 VESCOVATO

Tel : 04 96 32 84 47 – E-mail : lcacorse@corse.lacoopagri.coop

Sites web : <https://www.lacooperationagricole.coop/regions/corse>
<https://manghjemucorsu.corsica/>

Contributeurs : Laetitia Ansaldi (diététicienne), Jean-Michel Sorba (INRAE de Corse), Mélanie Lorenzi et Nathalie COLLETTE (LCA Corse)

