

# agora N°33

Magazine de l'école Phénix & Dragon . Février 2014

## Infos Clubs

### PROCHAINS STAGES

#### QI GONG

##### **Dimanche 2 mars 2014 Daoyin Yang Sheng Gong**

Tao Muscles et Tendons / Sabre Taiji Qi Gong / Epée Taiji Qi Gong, 9h-16h30

##### **Dimanche 6 Avril 2014 Daoyin Yang Sheng Gong**

Tao 2e Paume / Tao 3e Paume, 9H-12H

#### Taiji Quan

##### **Dimanche 6 Avril 2014 Applications avec Matteo**

Taiji et Applications à 2 du Taiji, 14H - 17H

#### KUNG FU

##### **Samedi 1er Mars 2014 Self Défense**

Stage pratique très apprécié 9h30-12h30

##### **Samedi 17 Mai 2014 Danse du Lion avec Erwan**

9H30-16H30

##### **Dimanche 18 Mai 2014 Chang Quan et danse du Lion**

9H30-16H30

##### **Dimanche 15 Juin 2014 Stage de Tang Lang avec Maître Mario Mandra**

Stage très attendu avec Maître Mario Mandra, par groupes de niveaux, Tao Lu 1, 2 et 3, Cai Yao et Epée du Tang Lang, 12 formules verbales + Forme, 9h-16h30

### PRIX DES STAGES

1 stage, la 1/2 journée

45 euros pour inscription et règlement 10 jours avant. Ensuite 50 euros

1 stage, la journée entière

55 euros pour inscription et règlement 10 jours avant. Ensuite 65 euros.

Forfait 3 stages

1/2 journée : 115 euros

Forfait 5 stages

1/2 journée : 165 euros

Renseignements

phenixetdragon@gmail.net / 01 40 24 02 87

## Édito

### Plein de belles choses

Mandela est mort et voilà que tout le monde est envahi par son image. On ne parle que de lui, comme si le reste du monde n'existe pas. Moi, je retiendrai qu'il était optimiste et un grand maître de Qi Gong.

Sinon, comment aurait-il canalisé son énergie pendant ces 27 années de bagne, dans la souffrance physique et l'humiliation ? Il a su accepter l'état de fait, sans se résigner à accepter d'être nié en tant qu'humain.

La leçon que je tire de sa vie est qu'il ne faut pas être trop prudent si on veut vivre libre. Il faut sourire, il faut danser, il faut se battre pour sa dignité et celle des autres et il ne faut pas se laisser dominer par sa peur et sa colère.

C'était un homme avec des qualités et bien des imperfections.

En tant que président, il a été incapable de réduire les inégalités sociales et en tant qu'homme, il n'a pas toujours été à la hauteur avec ses compagnes.

À peine enterré, l'émotion pour ce combattant de la liberté a laissé place à l'émotion pour un symbole du sport de l'industrie pétrolière – un sacré grand écart –, le super pilote de formule 1 Schumacher.

Ce qui lui est arrivé est bien malheureux, mais cela ne méritait pas plus de quelques secondes aux infos.

Tout le monde s'en foutait, mais ce n'est pas grave, on en a mangé matin, midi et soir pendant plus d'une semaine... jusqu'à ce qu'arrive l'histoire Dieudonné. Je n'ai personnellement pas compris pourquoi on lui avait fait tant de pub s'il est antisémite. Si c'est le cas, pourquoi ne pas avoir laissé la justice faire son travail ? Mais je n'ai pas eu le temps de répondre à la question que voilà les fesses présidentielles qui occupent tout l'espace.

J'allais oublier l'histoire des deux adolescents qui se sont enfuis en Syrie pour le Jihad. On se moque vraiment de nous. Pourquoi ne pas nous parler de tous les ados qui fuient pour aller à Angers, à Barcelone ou à Nogent le Rotrou ?

Il y a des milliers d'ados qui fuient tous les ans avec des idées tordues dans la tête. C'est souvent l'âge pour ça, puis ça passe.

Faut-il faire augmenter le « trouillomètre » des futurs électeurs avec tout ça alors que ce ne sont que des anecdotes ?

Finalement on nous amuse avec des choses sans intérêt.

Nous nous plaignons de ce dont nous abreuvent les médias et d'un autre côté nous en redemandons.

En théorie c'est très simple, nous sommes libres de prendre ou de ne pas prendre. Nous avons le choix de ne pas regarder les émissions stupides et de ne pas acheter les journaux que nous désapprouvons.

Pour ma part, j'ai décidé, il y a bien des années, de ne jamais acheter de presse qui contienne une page horoscope et je m'y suis toujours tenu.

J'ai aussi décidé de ne jamais prendre de « gratuits » dans le métro car je sais que rien n'est jamais gratuit, alors j'essaye de prendre mes infos là où la pub ne décide pas de tout...

Mais au fait, qui nous parle de belles choses ? Il doit bien y en avoir.

Alors comme nous rentrerons dans l'année du Cheval de bois et que je ne crois pas à l'horoscope, fusse-t-il même chinois, je n'en reprends que ce qui est positif car c'est ainsi que cela doit être.

Le Cheval de bois symbolise l'inventivité, l'évolution, l'action, la liberté, la sociabilité, mais aussi le besoin de nouveaux horizons.

Je vous souhaite, comme le cheval fougueux, de l'indépendance. Exprimez votre créativité et comme Mandela aimez la vie et ne soyez pas trop prudents car la vie, c'est le risque.

Dansez, chantez et riez, c'est toujours le moment pour ça.

Matteo



## **LE 8E TOURNOI INTERNATIONAL PHÉNIX ET DRAGON AURA LIEU LE SAMEDI 14 JUIN 2014**

D'ores et déjà, marquez cette date sur vos agendas ! Nos amis italiens, norvégiens et ardéchois se joindront à nous pour ce 8e Tournoi, martial et convivial, qui viendra conclure en beauté l'année.

Ensuite, lors de la partie « Gala », nous ferons la démonstration de nos talents en Kung Fu, Taiji Quan et Qi Gong. L'événement durera toute l'après-midi, de 14h à 19 h environ. Les spectateurs peuvent venir à l'heure qu'ils désirent ; vous pouvez inviter tous vos amis !

Trois équipes s'affronteront lors du Tournoi : les **Tigres**, les **Dragons** et les **Phénix**, dans des épreuves de Kung Fu Wushu, de Tui Shou (poussée des mains) et, pour les disciplines dites « internes », des épreuves de Taiji Quan et de Qi Gong.

Ces trois équipes mixtes, composées d'enfants et d'adultes issus de chaque club et de chaque pays, seront mises en place au cours du printemps prochain ; les instructeurs solliciteront les élèves. Pendant les cours de Kung Fu, Taiji Quan et Qi Gong, nous répéterons et mettrons au point les démonstrations. C'est toujours un moment agréable de l'année, motivant et constructif.

Lors de cette partie « Gala », qui débutera vers 16h30, nous présenterons des taos de Kung Fu Wushu (avec sabre, bâton...), nous ferons des démonstrations de Sanda (lutte chinoise), des enchaînements de Taiji Quan avec ou sans épée, de Qi Gong à l'éventail, etc. Un spectacle au rythme rapide qui constitue une sorte d'initiation à toute la gamme des disciplines martiales et énergétiques pratiquées dans nos clubs tout le long de l'année.

En fin d'après-midi, vous serez conviés à un grand buffet pour conclure de manière conviviale cet événement.

Pendant toute l'après-midi, sur un stand spécial, vous aurez la possibilité d'acheter à prix associatifs une grande diversité de t-shirts, pantalons, chaussures, armes et accessoires...

**Le lendemain, le dimanche 15 juin, de 9h00 à 16h30, les pratiquants de Wushu pourront participer à un stage de Kung Fu Tang Lang animé par Maître Mario Mandra, venu spécialement du club Tana dei Dragoni de Milan (<http://www.tanadeidragoni.it/>).**



## LA PORTE LA MIEUX FERMÉE EST CELLE QUE L'ON PEUT LAISSEZ OUVERTE

Comme le dit Nicolas dans son article, à la page suivante, quand on fait du Qi Gong, du Kung Fu ou du Taiji Quan, on se met vite à apprendre des mouvements affublés de noms très poétiques et parfois mystérieux. S'agissant du cheval, le Taiji Quan comprend au moins deux mouvements « équestres » : « Séparer la crinière du cheval », et « Caresser l'encolure du cheval » (voir page suivante).

En ce début d'année du Cheval, l'étude de quelques proverbes chinois pourrait laisser penser que le cheval n'est qu'un simple « canasson », une bête pas très valorisée, une monture couarde, sans grand caractère : « Il y a courage et courage : celui du lion et celui du cheval », dit un proverbe, et puis : « Battez le mulet, le cheval aura peur aussi ». Pour enfoncer le clou : « Le bon cheval avance à la simple vue du fouet ».

D'autres dictons rendent hommage à la rapidité relative du meilleur ami du berger des steppes de Mongolie-Intérieure : « Quand une parole est lâchée, même quatre chevaux seraient en peine pour la rattraper. » Donc, attention avant d'ouvrir la bouche.

Le mouvement des jambes du cheval inspire cette autre formule sur la relativité d'un phénomène observé : « Quand un cheval galope tout seul, on ne peut pas voir s'il est rapide ou lent. »

Il faut bien avouer que les proverbes chinois peuvent parfois paraître un peu faciles, sinon insipides. Comment expliquer cela ? D'abord, en Chine, la notion de « sans goût », d'« insipide » n'est pas dévalorisée et a été étudiée par les philosophes. Il faut aussi savoir qu'en chinois,

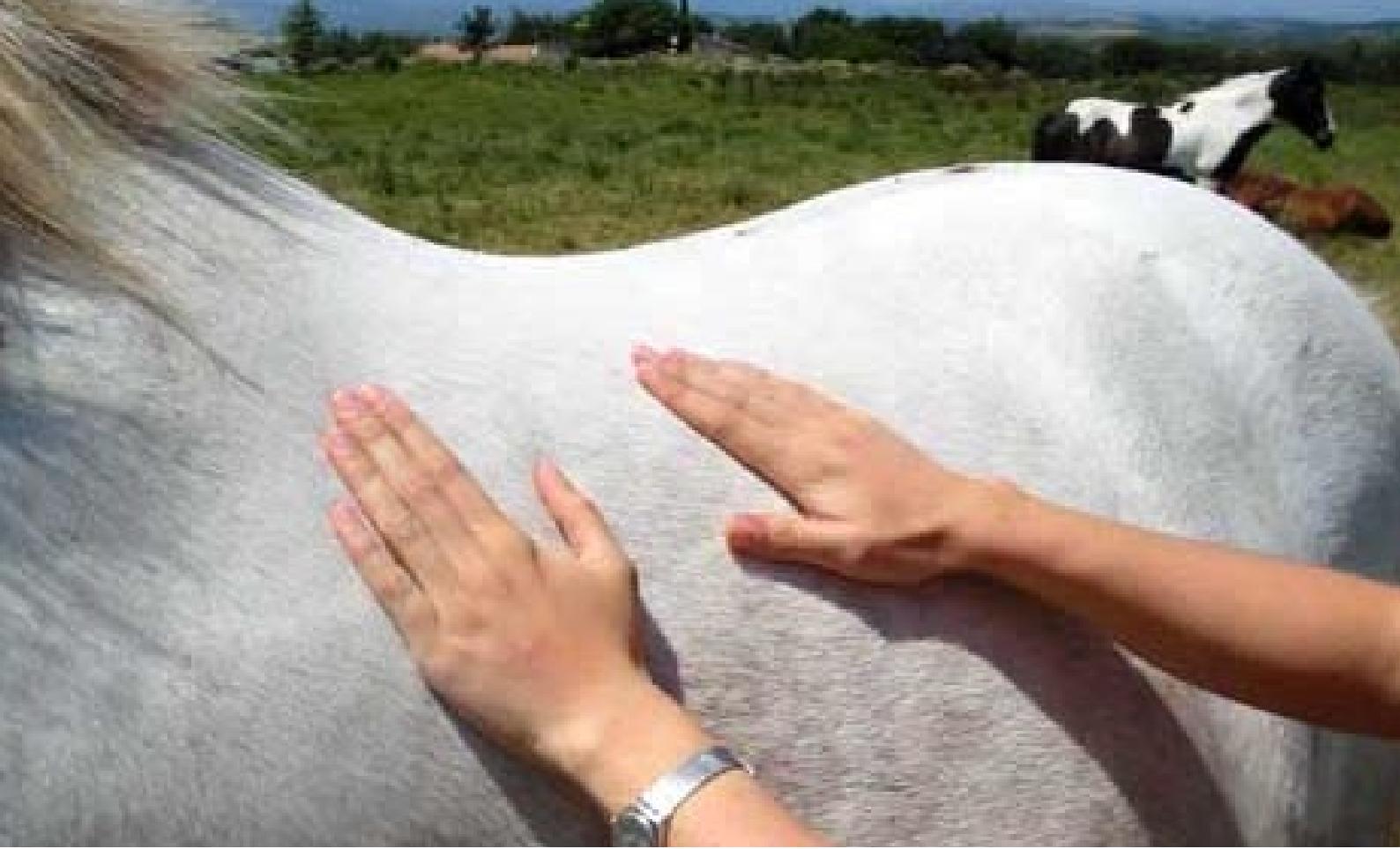
les dictons et sentences s'intègrent très bien à la conversation : il est aisément de parler par allusions, en utilisant des expressions toutes faites. Parce que la langue chinoise est assez pauvre en sons, en phonèmes, ces formules peuvent contenir de belles rimes, de jolies allitésrations, impossibles à rendre dans une langue étrangère.

Par ailleurs, il ne faut pas oublier que, fondamentalement, au sein de la culture confucéenne, l'individu n'est pas censé briller par son originalité... Dans l'éducation chinoise, combien de temps passe-t-on à copier, à recopier ? D'où l'utilisation de quelques sentences parfois sans saveur apparente.

Dans quelle mesure le pratiquant d'arts martiaux occidentaux est-il prêt à fondre une part de son individualité dans une culture qui, à la base, fronce les sourcils devant la part subjective, sinon rebelle, de chacun ? De la manière la plus « insipide » possible, je dirais qu'on peut sans doute pratiquer les arts martiaux en restant largement à l'extérieur du monde chinois...

Certains proverbes venus de l'Empire du Milieu peuvent donc sembler banals, se contenter d'enfoncer des portes ouvertes – et puis, parfois, on tombe sur une perle, concise et efficace, comme celle-ci : « La porte la mieux fermée est celle que l'on peut laisser ouverte ». Cette formule se prête à diverses interprétations, psychologiques, martiales, sécuritaires, etc., en lien ou non avec le Cheval nouveau de l'an 2014.

Henri



## CARESSER L'ENCOLURE DE L'ANNÉE DU CHEVAL PETITE LEÇON DE LEXIQUE

高探馬

Dans les arts martiaux chinois, on croise régulièrement des mouvements harmonieux aux noms évocateurs, ces noms aux accents poétiques, références jolies aux légendes anciennes, aux histoires de la Chine, au passé tumultueux, réel ou imaginaire.

Saisir la queue de l'oiseau, la mante religieuse attrape la cigale, faire un pont de pie... Mystérieuses sentences chargées d'un sens onirique mais hélas bien souvent loin de nous, de nos histoires et de notre entendement. Explorons là ce jour l'une d'entre elles qui nous vient du Taiji : caresser l'encolure du cheval....

高探馬 (gao tan ma) en chinois.

Si le nom de ce mouvement est évocateur, on peut se demander s'il se rapproche de quelque histoire formidable, s'il évoque une légende merveilleuse, s'il fait référence à un fait historique, s'il recèle une signification cachée...

Les caractères qui le composent peuvent peut-être nous en apprendre plus...

**Gao** signifie : haut, élevé, grand, supérieur. **Tan** a le sens d'explorer, d'éclairer (au sens militaire de l'action d'un éclaireur), tandis que **ma** est le caractère du mot cheval.

Point d'encolure donc, et point de caresses non plus... Comme souvent, l'expression chinoise aura été mal interprétée...

Pour autant, ces mots ne semblent pas nous éclairer d'avantage sur la signification de l'expression. Tournons-nous donc vers une autre école : l'école anglaise qui donne, elle, une autre signification à cette expression énigmatique.

Les Anglais disent : « High pat on horse ». Le verbe « to pat » signifie tapoter... Toujours point de rapport avec le sens chinois.

Mais le mot « pat » peut-être aussi l'élation du mot « patrol » qui, lui, signifie à la fois patrouille ou patrouilleur (policier effectuant des patrouilles).

On pourrait alors traduire l'interprétation anglaise par quelque chose comme : grand patrouilleur à cheval.

On se rapproche... Mais rien de bien poétique dans tout cela ! Une piste possible nous vient de quelques dictionnaires chinois de qualité : si l'on cherche non pas le sens des caractères individuellement mais qu'on associe tan et ma pour former le mot **tanma**, on trouve une traduction : mounted scout... autrement dit : patrouilleur, éclaireur à cheval.

Une petite recherche approfondie nous apprend que le terme **tanma** (Peut-être transposition du terme mongol tunmen) désignait dans la Chine antique les cavaliers mongols archers émérites de l'époque de Genghis Khan au 13ème siècle.

À la lumière de ces explications on comprend mieux la traduction anglaise. On peut ainsi donc imaginer que ce nom fait référence à ces cavaliers de toujours qui parcouraient sur leurs montures, inlassablement, les steppes du Nord de la Chine.

Les guerres avec les Mongols ou autres peuples des steppes ont fortement marqué l'imaginaire chinois.

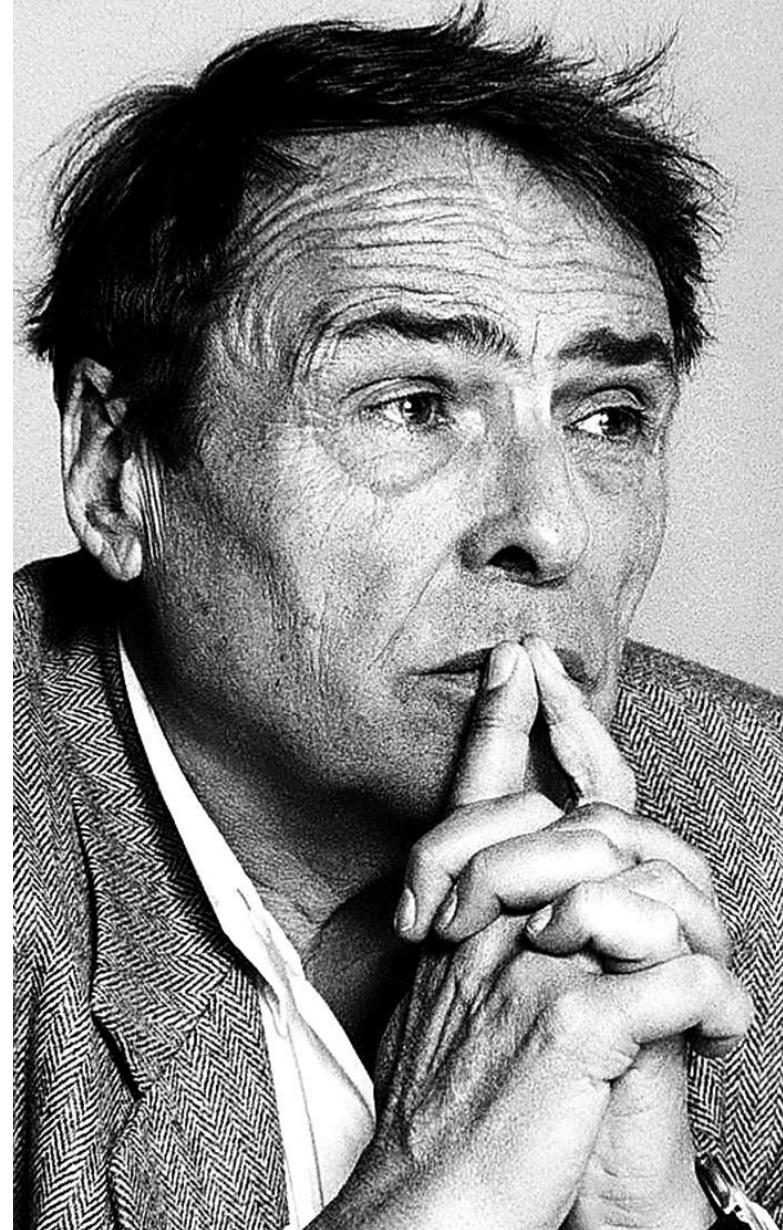
Étiré, position xu bu, une main sur la hanche, un bras tendu devant soi, s'imaginer là sur sa monture, aux aguets, dressé, l'arc bandé, prêt à fondre sur les troupes chinoises...

Simple mouvement de Taiji mais riche d'une culture plusieurs fois millénaire...

Nicolas



Jules Ferry



Pierre Bourdieu

## FERRY, C'EST FINIII ! (sur l'air de Capri...)

Souvent, en France, quand une manifestation d'enseignants a lieu, on peut lire des pancartes : « Jules (Ferry), reviens, ils sont devenus fous ! » Pourtant, si nous en sommes là aujourd'hui, c'est bien parce que le système mis en place par Ferry dans les années 1880 a réussi à perdurer. Lui, l'apôtre de la colonisation, a aussi prôné une colonisation des esprits en France métropolitaine. Aujourd'hui, le système scolaire qu'il a légué en héritage (via Guizot notamment) fait de plus en plus débat.

Les évaluations internationales PSISA et PIRLS, avec toutes les réserves que l'on peut avoir sur leur pertinence, ont le mérite d'alerter l'opinion sur la médiocrité de notre système.

De « Télérama » au « Monde Diplomatique », de nombreux médias interrogent désormais les règles du jeu scolaire. Tous les acteurs, qu'ils soient élèves, parents, ou enseignants, qui vivent chaque jour l'imposture de l'égalité des chances d'un côté, et la réalité de la reproduction sociale, de la violence symbolique et de la fabrique de l'impuissance de l'autre, sentent, savent que les dés sont pipés, et que quelque chose doit être fait.

Mais ce qui est moins connu, c'est le fait que notre modèle éducatif a été conçu pour être inégalitaire. D'un côté, le lycée destiné aux élites

de la Nation. De l'autre, l'école primaire, jusqu'au certificat d'études, pour « le peuple ». Ce peuple qui à la fin du XIXème siècle commence à déserter les campagnes pour aller travailler en ville, dans l'industrie et les usines.

Pour répondre aux besoins de main-d'œuvre créés par la révolution industrielle, il faut donc éduquer suffisamment les paysans pour qu'ils soient capables de se muer en prolétaires urbains, mais pas trop non plus pour éviter qu'ils ne remettent en cause leur condition de classe dominée par la bourgeoisie.

Pour ce peuple, pas besoin de trop réfléchir, donc : des exercices simples, répétitifs, dénués de sens, de liens, et la méthode de lecture qui va avec : l'écrit est une traduction de l'oral, on part donc des « sons » que font les lettres (!) pour déchiffrer syllabe après syllabe des mots, puis des phrases aussi riches que « la poule appelle ses petits ».... On sépare les enfants en classes d'âge, on segmente les disciplines entre elles, pour simplifier... et éviter de développer une pensée complexe et transversale chez ce peuple, qui pourrait faire des liens entre les choses au point de vouloir les changer !

L'objectif affiché de Jules Ferry, en-dehors de conditionner la future chair à canon qui arrachera l'Alsace et la Lorraine aux griffes des

« Boches », est de « fermer l'ère des révoltes » : c'est d'ailleurs ce qu'il annonce aux députés monarchistes de l'Assemblée Nationale pour les rassurer et consoler les congrégations religieuses qui perdent leur monopole éducatif.

Dans les années 1960, la sociologie critique de Pierre Bourdieu met le doigt sur les conséquences actuelles de ce système à deux vitesses, devenu encore plus pervers avec la mise en place du collège unique : un collège pour tous, mais dont la pédagogie héritée de celle du lycée met en échec sciemment les élèves des classes populaires.

Bourdieu explique que l'école républicaine reproduit les inégalités en évaluant sur ce qu'elle n'enseigne pas, qu'elle trompe tout le monde en proclamant une égalité des chances factice, et qu'elle exerce une violence symbolique brutale sur les dominés... Une école « pour le peuple », mais sans lui...

La prise de conscience actuelle n'est qu'un ressenti à grande échelle de ce que Bourdieu a démontré il y a cinquante ans.

Mais quelles réponses à ces interrogations, ce sentiment, ce vécu ? Les rares optimistes, qui ont cru que la « Refondation » initiée par le Ministère changerait quelque chose, ont pour la plupart déchanté.

Beaucoup font ce qu'ils peuvent à leur échelle, dans leur classe, école, quartier, sans pouvoir complètement expérimenter ce qu'ils voudraient, par manque de temps, d'audace, de formation, de travail d'équipe, ou en raison d'une pression de la hiérarchie, des collègues ou des parents d'élèves...

En parallèle, depuis quelque temps, les écoles « alternatives » se multiplient, aussi bien en ville qu'en province. Certaines sont estampillées Montessori, d'autres Steiner, d'autres encore sont un mélange de plusieurs influences.

Les publics concernés par ces établissements, les tarifs d'inscription, les relations avec l'Éducation nationale, et surtout les objectifs pédagogiques et politiques (quand ils sont évoqués) sont très variables, et n'ont souvent rien à voir avec une révolution éducative tendant vers une école « du peuple » (et non « pour lui »)...

Dans ce contexte dont on ne sait s'il est favorable ou pas, plusieurs mouvements pédagogiques ont décidé d'initier des rencontres pour chercher et construire les fondements d'une école « du peuple ».

Difficile de savoir par où commencer, tant la tâche est immense.

La situation est comparable à celle que vivent les Français dans leur ensemble vis-à-vis de la politique générale actuelle : tout le monde s'accorde pour dire que le cap n'est pas le bon, chacun sait bien que les remèdes annoncés ne guériront pas le mal.

Les forces dites « radicales » ou révolutionnaires ont beau clamer contre le fantôme de Thatcher et son fameux « There Is No Alternative » (TINA) que cette alternative existe bien, elles ont du mal à en faire la démonstration, ou même à la définir.

C'est ce qui a poussé le journaliste Serge Halimi à faire des propositions fort intéressantes dans un récent numéro du « Monde Diplomatique », précisant que « plus elles paraissent ambitieuses, plus il importe de les acclimater sans tarder, (...) sans jamais oublier que leur rudesse éventuelle doit être rapportée à la violence de l'ordre social qu'elles veulent défaire. »

Parmi les idées portées par les forces altermondialistes, antilibérales et révolutionnaires, Halimi en retient trois qui pourraient constituer un socle sur lequel les forces en question pourraient s'appuyer pour « élaborer une stratégie, imaginer son assise sociale et ses conditions de réalisation politiques ».

Les voici : la gratuité étendue à tous les besoins fondamentaux, sur le modèle de la sécurité sociale ; la remise à plat de la dette publique (voire son annulation pure et simple) ; et la récupération fiscale des recettes dilapidées en cadeaux fiscaux. L'idée n'est pas ici de juger ces propositions en tant que telles, mais de voir ce que la démarche a d'intéressant et de réfléchir à son application à d'autres domaines, comme par exemple l'éducation.

« Définir quelques grandes priorités, reconstruire le combat autour d'elles, cesser de tout compliquer pour mieux prouver sa propre virtuosité » : cette phrase d'Halimi pourrait-elle devenir le début d'un projet éducatif alternatif ?

Le mouvement Freinet, dont le fondateur qualifiait il y a presque cent ans déjà l'école républicaine de « fille et servante du capitalisme », qui a inventé (entre autres !) le journal scolaire, les correspondances entre classes, et la pédagogie coopérative, s'est-il endormi au point de n'avoir plus rien en commun avec l'Association Française pour la Lecture, qui prêche dans le désert depuis trente ans pour faire des élèves des producteurs de savoir plutôt que de simples consommateurs ? S'est-il résigné à laisser l'institution scolaire produire 15% d'illettrés supplémentaires à force de laisser croire que le « son des lettres » est plus important que le sens des mots ? La CNT, qui comptait d'excellents pédagogues, a-t-elle finalement baissé les armes après la guerre d'Espagne ? Les syndicats n'ont-ils plus pour objectif que de défendre le rythme des profs au détriment de celui des élèves ?

Avec l'expérience accumulée par ces associations, l'alliance de la recherche et de l'action, le recul acquis sur des pratiques ayant fait leurs preuves à la campagne comme dans les banlieues les plus défavorisées, comment accepter que les enfants du XXI<sup>e</sup> siècle soient instruits et éduqués selon des principes nés au XIX<sup>e</sup> siècle dans l'esprit d'un colonisateur revanchard qui voulait par-dessus tout fournir une main d'œuvre docile aux maîtres des forges et éviter qu'une nouvelle Commune (de Paris ou d'ailleurs) ne voit le jour ?

À l'heure où même les conférenciers du célèbre TED (Technology, Entertainment and Design) dénoncent les origines douteuses du système scolaire hérité du XIX<sup>e</sup> siècle, où la fondation Bill Gates et l'entreprise Google injectent des millions de dollars dans l'innovation pédagogique aux USA, peut-être est-il temps de mettre concrètement d'autres propositions sur la table ? De les faire connaître au reste du « peuple » dont on se demande si on fait toujours partie à force d'en parler !

Alors, à quand un Manifeste de la Révolution Éducative, première étape vers une décolonisation des esprits ?

Thomas Pagotto (élève du club Wushu Feng, en Ardèche)



## ELLE EST TROP GRILLÉE TA SAUCISSE !

La soirée est prévue de longue date, et Thomas attend Juliette avec impatience.

Elle a finalement répondu à l'une de ses nombreuses invitations. Il va lui préparer sa spécialité, ou plutôt la seule chose qu'il sache cuisiner, la fameuse « saucisse frites » que sa mère lui faisait quand il était petit.

Tout est prêt : le beurre, les pommes de terre et les saucisses. Juste le temps de mettre le vin au frais que la sonnette retentit. Salut Juliette, installe-toi, je vais lancer les frites et les saucisses, le temps de boire un verre.

Juliette est surprise, pour ne pas dire inquiète. Depuis quelques années elle s'est découvert une passion pour la cuisine et sa formation de biochimiste en a fait une experte en nutrition. Thomas comptait sur ses talents culinaires pour la faire chavirer, mais il semble qu'il ait des soucis à se faire.

Assis sur le convertible du salon, Thomas lui parle avec enthousiasme tantôt de musculation tantôt de viole de gambe et de musique baroque, quand tout à coup Juliette s'écrie : « Il y a quelque chose qui crame ! » « Ne t'inquiète pas, lui dit Thomas, c'est les saucisses, je les fais bien grillées, elles sont meilleures quand elles sont un peu noires. Je les fais revenir dans du beurre 1/2 sel. »

« Ah ! quelle horreur, s'écrie Juliette. Dans du beurre ? Le beurre c'est pas fait pour la cuisson ! »

Elle court dans la cuisine et éteint le feu sur la poêle. Thomas est perdu, il a l'impression que le sol se dérobe sous ses pieds. Il avait pourtant lu sur le net que finalement le beurre était réhabilité et qu'il n'y avait rien de mieux pour la cuisson.

Mais où as-tu lu de telles âneries ? lui dit Juliette, agacée.

Regarde, c'est sur un site très sérieux, je vais te le montrer. Effectivement, Thomas lui montre un article très bien écrit signé par le CERIN. Tous les ingrédients y sont : on parle d'étude scientifique, de réhabilitation, d'ingrédient indispensable dans la cuisine...

Juliette est déçue. Elle le croit plus perspicace.

Thomas, tu crois vraiment tout ce qui est écrit ?

Tu ne t'es pas posé la question de savoir qui est ce fameux CERIN ? Eh bien, le CERIN est ni plus ni moins que le centre d'information de l'interprofession des produits laitiers. Juste un centre de propagande pour vendre leur marchandise.

Sais-tu, Thomas, que pour la cuisson le critère est relativement simple : il faut se fier au point de fumée des huiles, qui est la température à partir de laquelle de la fumée est détectée. En effet, à partir de cette température critique, l'huile produit des composés très toxiques et cancérogènes, comme le benzo-pyrène (que l'on retrouve notamment dans les fumées comme celles des barbecues) ou l'acroléine. Or, pour le beurre, le point de fumée est très bas. Deuxièmement, lorsque tu grilles tes saucisses, tu produis des composés de Maillard. Comme je ne veux pas que ta petite santé en pâtitte, voilà l'explication en 2 étapes :

La cuisson peut avoir des effets bénéfiques, par exemple sur la digestion des protéines, puisqu'elle les rend plus accessibles aux enzymes digestives. Mais les protéines subissent également d'autres attaques qui, cette fois, diminuent leurs qualités nutritionnelles. C'est le cas de la réaction de Maillard. Elle est initiée par la réaction d'un sucre sur un acide aminé – constituant des protéines – et est accélérée par la chaleur (four, poêle, barbecue, friture). Elle évolue vers des composés responsables des arômes – composés de Maillard – dans les aliments. Les aliments grillés provoquent un brunissement dû à la formation de molécules (pain grillé, café, biscuits, poulet rôti...). Si cette réaction permet la formation d'arômes très recherchés par les cuisiniers, elle entraîne également la dégradation de nombreux nutriments comme les vitamines, les acides aminés, les sucres, les acides gras essentiels, etc.

Plus la cuisson est vive et plus il y aura de composés de Maillard, c'est à dire des substances toxiques, polluantes, antigéniques et cancérogènes. Plus la consommation de ces composés sera fréquente et plus il y aura la probabilité que cela te pose des problèmes de santé.

Thomas n'a rien écouté de cette explication peu romantique, mais il s'est promis que la prochaine fois, il ne tombera plus amoureux d'une chimiste.

Mais peut-on décider de qui on tombe amoureux ?

Matteo