

Valérie MOSTERT

Manger sainement est une excellente façon de

Interview et texte : Marie-Noëlle LOVENFOSSE



« Il faut cultiver notre jardin », concluait déjà le *Candide* de Voltaire. Valérie, elle, a trouvé son bonheur dans son potager et ne demande qu'à le partager ! Par une matinée ensoleillée, au cœur du beau Pays de Herve, c'est en sirotant une tisane à la verveine – tout juste cueillie pour l'occasion – que je converse avec cette spécialiste de la cuisine santé¹ et de la culture bio, à deux pas d'un nichoir où pépient joyeusement des oisillons. Une grande bouffée d'air, dans tous les sens du terme...

Vous évoquiez tout à l'heure la ferme de vos grands-parents, où vous passiez du temps dès que vous le pouviez. Est-ce de là que vient votre intérêt pour tout ce qui touche à la nature, à la terre ?

Valérie MOSTERT : Certainement, parce que ce sont mes plus belles années d'enfance ! On courait de façon insouciante dans les champs. La ferme était au bout d'un chemin, et il ne passait aucune voiture. J'étais dehors la plupart du temps. Quand on a eu une enfance comme celle-là avec les animaux, le potager, la vie à la ferme, même si on a envie d'aller explorer

d'autres réalités, ce qui est d'ailleurs très bénéfique, on garde tout ça vivant au fond de soi et on a envie, à un moment donné, de retourner à ce qui nous a le plus nourri.

Mais vous avez fait des études qui n'avaient rien à voir avec cela, et vos premières années de travail non plus...

VM : Effectivement, j'ai fait la philologie germanique, qui n'a pas grand-chose à voir avec le travail de la terre ! J'ai étudié à Louvain-la-Neuve pendant quatre ans (et en Irlande avec Erasmus), puis à Leuven où j'ai fait un master en études européennes. L'étude des langues correspondait, en réalité, à une autre passion : les voyages ! Pas

n'importe où ni n'importe comment, pas en « touriste », mais en allant vraiment à la rencontre des gens, en vivant au sein des populations locales. Je suis partie un an, sac au dos, avec mon compagnon, en Amérique du Sud, au Pérou et dans les pays voisins, où nous partagions le quotidien des habitants dans de petits villages. Revenue en Belgique, j'ai cherché du travail en lien avec mon diplôme. J'ai coordonné des séminaires pour une société américaine pendant deux ans, mais je n'aimais pas l'ambiance de travail, la compétition entre les personnes, et j'ai décidé d'enseigner l'anglais des affaires à des adultes. Je l'ai fait pendant dix ans dans diverses entreprises, puis j'ai eu le sentiment

d'avoir fait le tour de la question, et cela me pesait de plus en plus de prendre ma voiture le matin et de perdre autant de temps dans les bouchons, pour aller donner cours dans des locaux souvent sans fenêtres, alors que je n'aspirais qu'à une chose : rentrer chez moi, pour travailler dans mon potager.

s'occuper de soi

C'est là que vous avez décidé de changer de vie ?

VM : J'avais l'impression, comme le dit bien Pierre RABHI, que ma vie se résumait à être enfermée dans des boîtes et à passer de l'une à l'autre. Comme j'adorais passer du temps dans mon potager et dans ma cuisine, de fil en aiguille, je me suis dit : pourquoi ne pas essayer de faire quelque chose de ma passion ? Je voulais cultiver la terre de façon biologique, ce qui amène tout naturellement à s'intéresser aussi à la nutrition, et j'ai lu énormément de livres sur la question, j'ai suivi diverses formations, notamment à la ferme bio du Bec Hellouin, en Normandie. Cela m'a donné envie de partager toutes ces nouvelles connaissances. Je les ai donc condensées dans des syllabus, et j'ai commencé à donner des cours de cuisine, de biogastronomie, en les accompagnant d'explications nutritionnelles. Après quelques années, j'en suis arrivée aussi à donner des cours de permaculture, puis à écrire des livres, parce que j'avais de plus en plus de demandes pour mes cours de cuisine, que je ne pouvais malheureusement pas satisfaire. Trois livres ont été édités sur trois ans, et je boucle le quatrième, qui va sortir dans quelques mois. Écrire un livre permet de partager un maximum. Quand on comprend le pourquoi du comment de la permaculture ou de la cuisine, on réalise les recettes plus facilement, on va plus volontiers dans un magasin bio, chez un producteur local qui travaille en harmonie avec la terre, ou au marché. Démarrer avec de bons produits, c'est la base !

À vous voir, on se dit qu'effectivement, ce changement de vie vous réussit !

VM : Avec mes activités actuelles, je n'ai jamais l'impression de tourner en rond, comme c'était le cas auparavant. Quand je suis dans la cuisine, que je travaille la terre, que je discute avec les gens qui ont cette même philosophie, j'apprends plein de

choses. Il y a toujours à partager. Quand on travaille la terre, on a d'abord une vision à très court terme, car on est dépendant des saisons et de la météo, mais on a aussi une vision à long terme, on se pose constamment des questions comme : comment participer, chacun à sa petite échelle, à la

guérison de la terre ? Comme l'entretenir pour ne pas l'appauvrir ? Comment conscientiser les gens à acheter différemment, à consommer différemment ? Cela change le rapport à soi-même et aux autres, à ses enfants, ses petits-enfants, et finalement, à la société tout entière.

Beaucoup choisissent la facilité et la rapidité en achetant des produits tout préparés. Ils ne savent tout simplement pas comment cuisiner, comment bien se nourrir. L'école devrait-elle en faire plus à ce propos, selon vous ?

VM : Oh oui ! Au cours de sciences, les élèves étudient la pyramide alimentaire, qui a d'ailleurs été revue récemment, ce que je trouve très positif. Mais s'il n'y a que la théorie et pas la pratique, on oublie... Pourquoi ne pas aller plus loin, en disant : en fonction de cette pyramide, au petit-déjeuner, comment manger équilibré ? Et à midi, quels aliments choisir ? Où sont les bonnes graisses, les bonnes protéines ? Quelles céréales privilégier ? Comment varier ? Tout ça pourrait faire partie d'un « cours de vie », sciences humaines ou autre.

Dans l'alimentation, il y a tout le cycle du vivant, la graine, la germination, etc. Pourquoi ne pas aller jusqu'à la dégustation, la préparation de repas sains et équilibrés à base de graines germées, par exemple ? Il est important que les jeunes comprennent que leur alimentation est leur première source d'énergie. Avec la malbouffe, ils vont être tout le temps fatigués, manquer d'énergie, être de mauvaise humeur, avoir des coups de barre, alors qu'avec une alimentation plus « vivante », plus naturelle, l'énergie et la concentration seront bien différentes !

Mais tout le monde n'a pas le temps ou la place de créer un potager...

VM : On peut déjà commencer par s'alimenter sainement, faire partie de GACS (Groupes d'achats communs et solidaires),

trouver un potager communautaire à proximité de chez soi. Il y en a de plus en plus ! Y aller ne serait-ce qu'une heure le week-end peut faire beaucoup de bien. On peut commencer petit, en plantant quelques herbes aromatiques. Rien ne vous oblige à en faire plus que ce que vous pouvez assumer... Quand on me dit qu'on n'a pas le temps, je repense à cette phrase à propos de la méditation : « Si vous avez le temps, une demi-heure de méditation par jour suffit. Si vous n'avez vraiment pas le temps, vous avez besoin de deux heures ! » Une heure passée à cuisiner dans le calme, en conscience, ou à faire son potager, c'est autant de stress en moins ! Manger sainement est une excellente façon de s'occuper de soi.

Certains vont vous dire que le bio est trop cher...

VM : Certains produits sont plus chers, mais si vous allez sur un marché, par exemple, ou chez un producteur, vous évitez toutes les tentations auxquelles vous êtes soumis dans une grande surface, comme des plats tout préparés. Vous n'achetez que les aliments dont vous avez besoin et que vous cuisinerez vous-même. C'est une première démarche. Ce sont les produits transformés qui coûtent cher. Les protéines végétales (pois chiches, lentilles...) ne coûtent quasi rien. Mais je conçois très bien qu'il soit difficile de sortir de ses habitudes, et qu'on puisse avoir d'autres priorités.

Pour moi, être bien au quotidien grâce à ce que je mange est le plus important, quitte à faire l'impasse sur d'autres choses. Du temps de mes grands-parents, 40% du budget d'un ménage étaient destinés à l'alimentation. Aujourd'hui, c'est 14% ! Certains préfèrent consacrer un mois de salaire à l'achat du dernier smartphone plutôt qu'à leur alimentation. Ça aussi pourrait faire partie de l'éducation : en moyenne, en Belgique, on gagne telle somme par mois, comment l'utiliser intelligemment ? Qu'est-ce qui permet d'être bien dans sa peau au quotidien ? Comment bien se nourrir, entretenir son corps, ouvrir son esprit et bien vivre en société, en travaillant en collaboration plutôt qu'en compétition ? ■

1. *Cuisine de la Terre : 75 recettes vivantes pour vos cinq sens* (tomes 1 et 2), suivi de *Légumes de la Terre* (livre 3), et bientôt *Douceurs de la Terre* (livre 4), aux Éditions Racine www.cuisine-sante-bio-cinq-sens.be