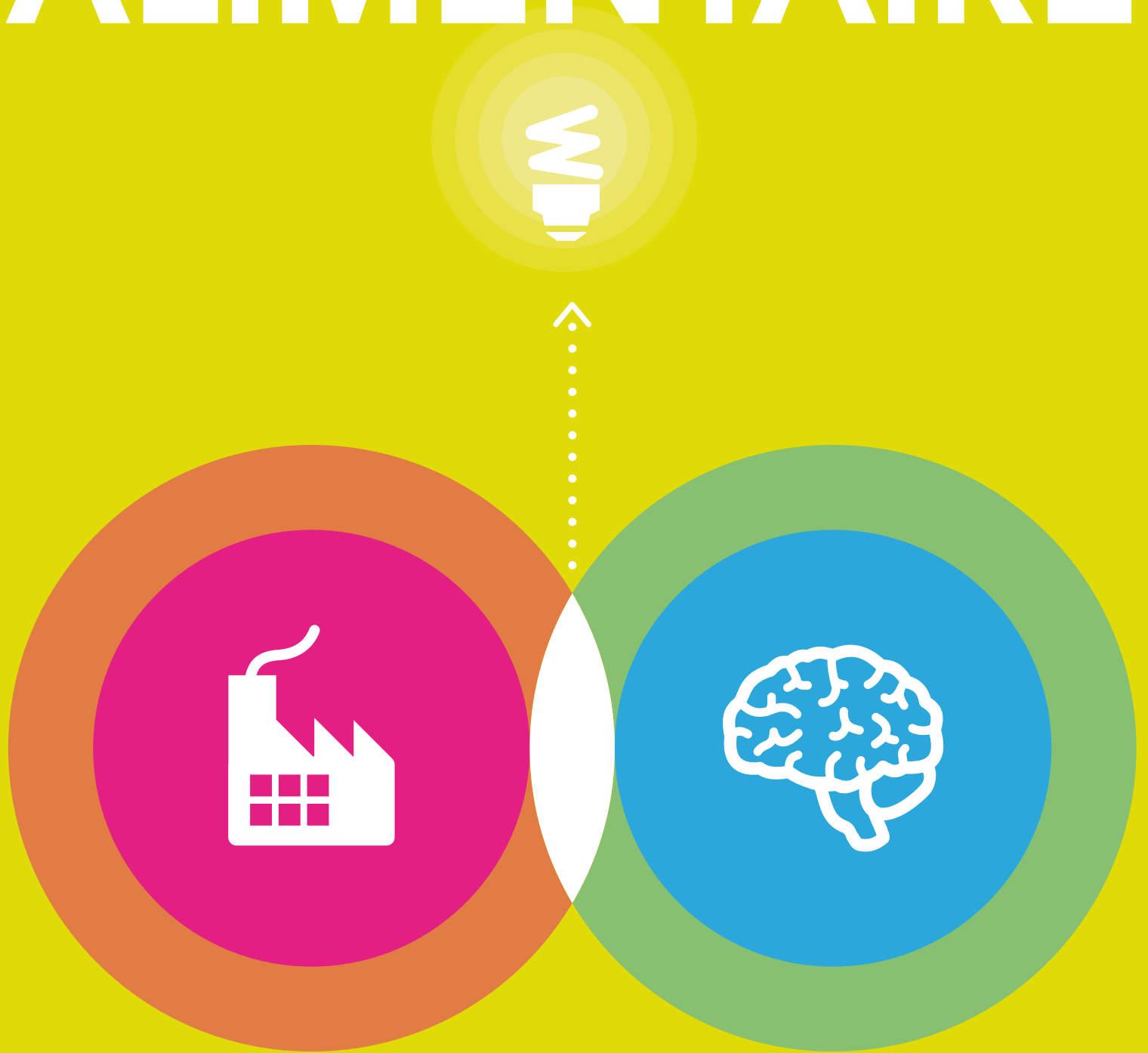


L'actualité ALIMENTAIRE



Cahier spécial
INGRÉDIENTS ET PROCÉDÉS

Dossier
TENDANCES ET INNOVATIONS
CE QUE VOUS RÉSERVE 2015

LES TENDANCES QUI FONT DES VAGUES, en Californie jusqu'ailleurs !

PAR LISE GALLANT

APRÈS DIX ANS À LA BARRE DU GUIDE SKI ALPIN, QUI L'A FAIT VOYAGER AU SOMMET DES MONTAGNES ENNEIGÉES DU MONDE ENTIER, LA JOURNALISTE EVE BOISSONNAULT A TROQUÉ LA MONTAGNE POUR LA PLAGE, ET LA NEIGE POUR LE SABLE. EN 2012, ELLE MET LE CAP VERS LA CALIFORNIE DU SUD POUR Y DÉCOUVRIR LES TENDANCES CULTURELLES DE LA DERNIÈRE FRONTIÈRE DE L'OUEST ET Y ÉCRIRE DES RÉCITS DE SES PÉRIPLS. L'EXPERTE EN VOYAGE, SPÉCIALISTE DES TENDANCES ÉMERGENTES, NOUS EXPLIQUE LES PRINCIPES DE VIE ACTIVE QUI FONT DES VAGUES EN CALIFORNIA, USA. UN ENTRETIEN EXCLUSIF – DES PROPOS QUI VOUS FERONT TANTÔT SOURIRE, TANTÔT RÉFLÉCHIR.

L'ALIMENTATION SOUS LE SOLEIL

« Pour comprendre la Californie, et tout particulièrement sa grande métropole, Los Angeles, il faut avant tout accepter quelques contradictions intrinsèques, explique d'entrée de jeu Eve Boissonnault, auteure de cinq guides voyages californiens. Notamment le fait que la Californie est à la fois le haut lieu de la malbouffe et le cœur du mouvement des aliments biologiques des années 1970. Et sur la côte du Pacifique, ces deux réalités coexistent parfaitement l'une avec l'autre ! »

Celle qui observe les tendances californiennes a toutefois remarqué un changement de paradigme au cours des deux dernières années, soit une nette préférence pour une alimentation saine à base d'ingrédients du marché. « Compte tenu du climat idéal pour l'entraînement physique, mais aussi, en conséquence, du culte de la minceur encensé par Hollywood, les Californiens recherchent avant tout une nourriture qui promet un résultat. Ainsi, pour un certain groupe d'adeptes, l'intérêt gastronomique est relégué à un rang très secondaire au profit d'une alimentation qui promet jeunesse, minceur et énergie », précise-t-elle.

TENDANCE JUICING

Le sentiment d'un perpétuel renouveau qui flotte dans l'air californien se retrouve volontiers

dans l'alimentation de ses résidents, et s'est récemment incarné sous forme de boissons. « Il y a tout d'abord eu un intérêt marqué pour l'eau de noix de coco, notamment pour son effet hydratant, désintoxiquant et son apport en vitamine. Évidemment, le faible apport en calorie est l'attrait sous-entendu. » Mais aussi populaires soient-elles, les tendances ne font pas long feu en bordure du Pacifique, si bien qu'un an plus tard, ce sont les jus de légumes fraîchement pressés, vendus à fort prix, qui ont la cote. « Les ingrédients vedettes de ces potions toutes naturelles sont le chou frisé, le gingembre et l'herbe de blé. »

Le *juicing* qui, hormis les fibres, tire tous les nutriments et les vitamines de l'aliment cru n'est pas une technique tout à fait nouvelle. « On sert des jus à base de betterave, d'épinard et d'ail depuis trente ans, dans un petit commerce d'aliments naturels qui ne paie pas de mine à Santa Monica. Mais aujourd'hui, le menu et la file d'attente s'affichent beaucoup plus longs, surtout depuis que l'intérêt envers ce type de ravitaillement a franchi les frontières hippies pour se déverser dans la masse », ajoute Ève Boissonnault. Maintenant, les comptoirs à jus pullulent. Certains d'entre eux offrent même la livraison à domicile et la tendance aux aliments crus et biologiques, soit le *clean food*.



© EVE BOISSONNAULT

PRESSED JUICERY OFFRE AUJOURD'HUI PLUS DE 30 JUS PRESSÉS À FROID DONT LA DURÉE DE CONSERVATION EST DE TROIS JOURS.

VÉGÉTALIENS – LÀ POUR Y RESTER !

Si plusieurs restaurants populaires affichent aujourd'hui un menu d'ingrédients de « la ferme à la table », un contrepois bienvenu à la friture et aux énormes portions qui dominent le service alimentaire américain, l'intérêt pour l'alimentation végétalienne en Californie est aujourd'hui à son comble. « À tel point que l'un des restaurants les mieux cotés à l'heure actuelle, Crossroads, consacre l'entièreté de son menu aux principes culinaires végétaliens apprêtés sous forme de haute gastronomie », renchérit Mme Boissonnault.

INFLUENTE CETTE CALIFORNIE – VEDETTES EN VEDETTE !

Mais la Californie – souvent synonyme de Hollywood, la véritable force de propagande – passe par le corpus de vedettes qui habite largement la Cité des anges. « Ici, si une célébrité fréquente un restaurant ou encore annonce son appétit pour un certain plat, ceux-ci deviennent instantanément populaires, explique-t-elle. Cette réalité a plus à voir avec l'industrie des médias que les tendances nutritives comme telles. Il suffit qu'une photo d'une actrice qui a la cote soit publiée, bouteille de jus fraîchement pressé à la main, pour que la tendance soit lancée publiquement. Toutefois, il y a plus en Californie que des tendances du moment; certaines sont enracinées dans une pratique bien vivante qui dure depuis des décennies dans certains cercles de L.A. » Mais la culture contemporaine se fait pantomime, et ce phénomène d'initiation, on le doit aux tendances psychosociales influencées par un vedettariat branché sur les médias sociaux. « Une fois que les célébrités rejoignent le mouvement, c'est là que la tendance devient globale et rejoint les masses », précise l'auteure.

LE SPORT À LA PLAGES

Le célèbre Gold's Gym, où Arnold Schwarzenegger gonfle ses muscles depuis les années 1970, a encore pignon sur rue près de la plage de Venice Beach. Si, en règle générale, le gymnase attire toujours un grand nombre d'adeptes, celui-ci s'est récemment transporté dans les parcs verdoyants en bordure du Pacifique pour des séances d'exercices à ciel ouvert. « Les années 1980 ont élevé le centre d'entraînement au rang de temple, explique la journaliste qui écrit depuis longtemps sur le sport. Mais aujourd'hui, le cadre du plein air attire davantage les adeptes de



LA MARCHE NORDIQUE : UNE ACTIVITÉ PLEIN AIR ADAPTÉE À NOTRE CLIMAT QUÉBÉCOIS - PLUSIEURS REGROUPEMENTS À TRAVERS LA PROVINCE. MERCI À ANNE-MARIE AUCLAIR DE WWW.MARCHENORDIQUE.CA

mise en forme. C'est pourquoi tôt le matin, les entraîneurs rallient leurs clients, qui sautillent et sprintent dans les parcs de Santa Monica ou dans les collines de Hollywood. En ce sens, la Californie s'affiche comme un immense terrain de jeu », affirme-t-elle.

RENOUVEAU DE L'ANCIEN

Mme Boissonnault remarque, comme c'est le cas en matière d'alimentation, que plusieurs tendances sportives récentes prennent racine dans des pratiques de

longue date, particulièrement en ce qui a trait au yoga et aux sports de mer.

« On pratique en Californie le yoga depuis plus de cinquante ans. À ce titre, le yoga fait partie intégrante de la culture américaine. La tendance actuelle est certainement au Kundalini et les séances sont menées par des gurus reconnus mondialement, et particulièrement à Los Angeles, qui s'affiche comme une plaque tournante du mouvement. Au-delà de la « saveur du moment », il y a une véritable communauté de yogis qui transcendent la tendance, la rendent réelle et importante. »

Une vie active sur les côtes du Pacifique gravite également autour des sports pratiqués en mer. « Il y a un intérêt pour un retour à la source du mouvement du surf avant même son apogée dans les années 1960. C'est pourquoi la planche à rame, populaire dans les années 1940, est une activité qui fait aujourd'hui bien des vagues », conclut-elle.

CLEAN

La Californie dans son ensemble s'avère un carrefour d'idées nouvelles, mais aussi d'idées revisitées au goût du jour. La bonne nouvelle, c'est que les résidents de l'État semblent délaisser les aliments modifiés génétiquement et les succédanés de sucre au profit d'une alimentation *clean* où chaque aliment est célébré pour l'apport de vitalité auquel il contribue au profil nutritionnel. Les Californiens du Sud d'aujourd'hui s'affichent beaucoup moins « plastique », du moins à en juger par ce qui se trouve au bout de leurs fourchettes! **A**



YOGA SUR LA PLAGES EN CALIFORNIE. CRÉDIT PHOTO : BRAD KEIMACH, PROFESSEUR DE YOGA