

Quand on retombe en enfance...

Nous gardons longtemps en mémoire certaines spécialités et produits consommés pendant l'enfance. Des personnalités suisses partagent leurs souvenirs et un spécialiste des émotions nous parle du phénomène «madeleine de Proust».

TEXTE JOËLLE CHALLANDES





Gesamt

Coopération Gesamt
4002 Bâle
0848 400 044
<https://www.cooperation.ch/>

Genre de média: Médias imprimés
Type de média: Magazines populaires
Tirage: 610'960
Parution: hebdomadaire



Page: 32
Surface: 335'765 mm²



**UNIVERSITÉ
DE GENÈVE**

Ordre: 1094772
N° de thème: 377.116
Référence: 91613163
Coupage Page: 2/11

SIMON ROMANG, COMÉDIEN

Une rareté vécue comme une fête

«Quand ma mère faisait des raviolis en boîte, c'était la fête», sourit le comédien Simon Romang, qui a grandi dans une ferme à Apples (VD). En réfléchissant bien, il pense que c'est parce que ce plat tout prêt était rarement au menu qu'il aimait tant le manger. Christiane, sa maman, cuisinait la plupart du temps maison. Jean-Jacques, son papa, avait une seule mission en cuisine: écraser les pommes de terre à l'aide d'un fouet. «C'était pour les fameuses patates au lait, que j'adorais avec la saucisse à rôtir et une sauce pour faire des petits lacs», précise le Vaudois épicurien de 40 ans. Autre excellent souvenir gustatif de son enfance, les vol-au-vent, «avec le craquant de la coque et le crémeux de la farce». Ainsi que le chocolat chaud du matin. Père d'une petite fille et dans l'attente d'un heureux événement, Simon Romang se met souvent aux fourneaux et constate que les gnocchis, les pâtes et le riz sont toujours appréciés. Son défi actuel: «Feinter pour faire passer les légumes!» L'artiste a participé à l'émission culinaire d'Annick Jeanmairet «Les saisons de Pique Assiette»: à voir sur Play RTS.

MISS HELVETIA, YODLEUSE

«Quel plaisir de manger et de partager!»

Enfant, elle adorait le chocolat. Mais pas seulement: «J'aime toutes les bonnes choses, c'est difficile de n'en choisir qu'une», s'emballe la Bernoise Barbara Klossner, qui a grandi dans la belle vallée Diemtigtal et travaillé à Genève durant huit ans. Le premier album de la yodleuse – Miss Helvetia sur scène – s'appelle d'ailleurs «E Guete – Bon appétit»: l'artiste chérit le partage et le plaisir que permet la table. «À la maison, ma maman Käthi cuisinait midi et soir pour six enfants, les siens ainsi que trois orphelins. C'était chaud et copieux, on mangeait très bien», raconte la chanteuse, qui donne de la voix en allemand et en français. Barbara Klossner se souvient en particulier de la purée de pommes de terre maison: «On la dégustait avec un rôti et une délicieuse sauce. Je faisais un petit lac avec et j'imaginai des canards dessus!» Lorsqu'elle ferme les yeux, la chanteuse entend encore les bruits de la cuisine et de sa mère qui s'activait, «avec une endurance incroyable». Pour assurer le rythme sur scène, Miss Helvetia surveille son alimentation. Un défi pour cette bonne vivante. Elle se produira au restaurant Edelweiss de Genève, le 2 mai, et sortira le single de son prochain album «Volksmusik on the Rocks» le 17 mai.



Gesamt

Coopération Gesamt
4002 Bâle
0848 400 044
<https://www.cooperation.ch/>

Genre de média: Médias imprimés
Type de média: Magazines populaires
Tirage: 610'960
Parution: hebdomadaire



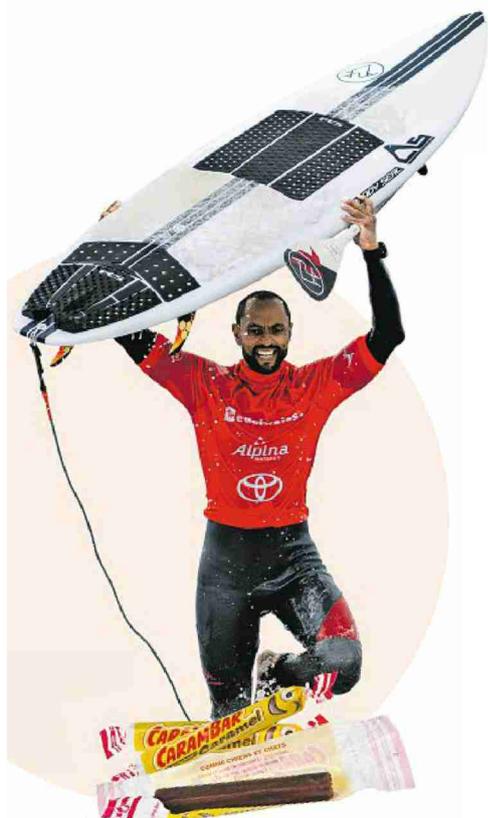
Page: 32
Surface: 335'765 mm²



UNIVERSITÉ
DE GENÈVE

Ordre: 1094772
N° de thème: 377.116
Référence: 91613163
Coupure Page: 3/11





NICK CRETENAND, SURFEUR

«On s'échangeait les blagues»

Valaisan et surfeur, c'est possible: Nick Crettenand en est la preuve. Passionné de stand-up paddle surf, ce responsable marketing de profession s'entraîne notamment dans une piscine à vagues. Il a participé aux championnats du monde de la discipline ces deux dernières années, à Porto Rico et en Vendée. Dans l'eau, le Sédunois de 47 ans se sent dans son élément: «Ça ne s'explique pas, c'est une évidence. Mon attirance pour l'eau est presque mystique.» Lorsqu'il se remémore les goûts de l'enfance, Nick Crettenand pense aux bonbons: «On n'avait pas de sous, on grattait les petits centimes que grand-maman donnait pour aller s'acheter des Carambar sur le chemin de l'école et les manger à la récré. On se racontait les blagues, on se les échangeait, c'était génial!» En été, il adorait déguster une glace Fusée à la piscine en plein air de Sion: «Je mangeais d'abord les petites ailes au



Gesamt

Coopération Gesamt
4002 Bâle
0848 400 044
<https://www.cooperation.ch/>

Genre de média: Médias imprimés
Type de média: Magazines populaires
Tirage: 610'960
Parution: hebdomadaire



Page: 32
Surface: 335'765 mm²



**UNIVERSITÉ
DE GENÈVE**

Ordre: 1094772
N° de thème: 377.116
Référence: 91613163
Coupure Page: 5/11

goût citronné, puis le chocolat sur le nez et gardais le goût d'orange pour la fin. Il fallait manger vite parce que ça te coulait sur les doigts...» Des plats inoubliables, le surfeur cite le poulet au curry de sa maman mauricienne, servi avec du riz, des petits pois et un satini pomme d'amour, garniture à base de tomates et d'oignon. Une odeur reconnaissable entre toutes, pour un repas plein de couleurs et de saveurs. Fans aussi, ses copains lui demandaient de leur en mettre de côté...

ELIANE AMHERD, MUSICIENNE

Cervelas, purée et soupes

Établie à New York, Eliane Amherd – elianeperforms.com – a grandi dans le Haut-Valais. La musicienne et chanteuse se souvient du carnet de sa maman Hilda, constitué de menus économiques. L'artiste raffolait ainsi du cervelas émincé, grillé à feu vif dans une poêle, puis servi avec une sauce au vinaigre et de la purée Stocki. «C'était toujours un événement pour moi ce repas... Quel plaisir de faire un petit lac avec la sauce! Je ne suis plus une grande mangeuse de cervelas, mais si ma mère refaisait cette recette, je la mangerais tout de suite. J'aime toujours les Stocki», rigole la compositrice. Les spaghettis, les bâtonnets de poisson, la choucroute (elle détestait à l'époque!) ainsi que le cervelas enrobé de pâte et cuit au four font aussi partie de ses souvenirs d'enfance. Il y avait également les soupes, en particulier chez ses grands-mamans: «Ma grand-mère Seline nous servait la soupe Oxtail préparée avec de la queue de bœuf, qu'on appelait la soupe marron. Chez l'autre grand-maman, Anna, c'était le minestrone.» À New York, l'artiste apprécie notamment les sushis. Ainsi que la cuisine bio de son conjoint James.



Gesamt

Coopération Gesamt
4002 Bâle
0848 400 044
<https://www.cooperation.ch/>

Genre de média: Médias imprimés
Type de média: Magazines populaires
Tirage: 610'960
Parution: hebdomadaire

32



Page: 32
Surface: 335'765 mm²



UNIVERSITÉ
DE GENÈVE

Ordre: 1094772
N° de thème: 377.116
Référence: 91613163
Coupure Page: 6/11



PIERRE-PASCAL CLÉMENT, CUISINIER

«L'Ovo, un trophée après l'effort»

Le Fribourgeois Pierre-Pascal Clément (32 ans) a participé à la 15^e saison de «Top Chef», émission diffusée sur M6, en attendant d'ouvrir son propre restaurant cet été. Il a grandi avec la cuisine saine de sa maman Josiane, une infirmière passionnée de diététique.

«Je lui suis reconnaissant: grâce à elle, j'ai gardé de bonnes habitudes alimentaires, y compris dans mon métier.

Je privilégie, par exemple, les céréales complètes et l'huile d'olive.» L'Ovomaltine accompagne le cuisinier depuis l'enfance. «On allait souvent skier à Charmey ou au Moléson, le dimanche en famille. Le réconfortant gobelet fumant d'Ovo, qui avait servi un million de fois, c'était comme un trophée après une heure et demie d'effort», sourit-il.

Fan de la profondeur de goût de la poudre maltée – qu'il préfère au chocolat en poudre – Pierre-Pascal Clément en a conçu un dessert très gourmand il y a quelques années. «J'ai proposé une barre de céréales soufflées avec une confiture de lait et une glace au malt torréfié. C'était à Berlin, mes collègues se demandaient ce que c'était et je leur expliquais que la base correspondait à une boisson de Suisse qui me manquait.»



Gesamt

Coopération Gesamt
4002 Bâle
0848 400 044
<https://www.cooperation.ch/>

Genre de média: Médias imprimés
Type de média: Magazines populaires
Tirage: 610'960
Parution: hebdomadaire



Page: 32
Surface: 335'765 mm²



**UNIVERSITÉ
DE GENÈVE**

Ordre: 1094772
N° de thème: 377.116
Référence: 91613163
Couverture Page: 7/11

MARIA METTRAL, COMÉDIENNE

«Mes petits-fils adorent aussi!»

Depuis qu'elle est gamine, la Genevoise Maria Mettral mange chaque matin du pain tartiné de beurre salé et de Cenovis. «À l'école, la moitié de la classe avait des racines d'ailleurs, comme moi. Avec une copine, on faisait des goûters ensemble et, chez elle, on mangeait des tartines au Cenovis. Je n'avais jamais vu ça de ma vie et ai trouvé ça génial tout de suite!» C'est devenu notre produit en famille: même mes deux petits-fils adorent! La comédienne, présentatrice de la météo jusqu'en juin prochain, cuisine volontiers, sans que ce soit une passion. Elle se dit très olfactive. Lorsqu'elle se rend dans les Pouilles, au sud de l'Italie, terres d'origine de ses parents, les odeurs de feu de bois des cuisines la replongent dans son enfance: «Ma mère, Elisa, nous faisait une cuisine régionale, avec des choses toutes simples, mais très bonnes. Elle a préparé des orecchiette maison presque jusqu'à la fin de sa vie.» Maria Mettral (64 ans) sera sur scène au Théâtrical de Genève du 7 au 23 mai dans «L'autre» un spectacle de et avec Mélanie Chappuis.





GAËTAN, CHANTEUR

Après l'extinction des feux...

Gaëtan et les plaques de Ragusa, c'est une longue histoire d'amitié. «En camp de ski, avec mon meilleur copain Sébastien, on en mangeait dans la nuit, éclairés à la lampe de poche, après l'extinction des feux... C'est toujours mon meilleur ami et il n'est pas rare qu'on s'offre ce chocolat à nos anniversaires réciproques», rapporte le chanteur pour enfants de 49 ans. Il emmenait des réserves dans son sac, mais ça ne suffisait pas: «On allait refaire des stocks au magasin de la station!» À la maison, un de ses plats préférés était les croûtes dorées, avec du sucre et de la cannelle. «Je suis un peu déçu, mes enfants ne sont pas fans», observe le père de trois bambins, qui cuisine volontiers. Il a grandi avec les plats de sa mère, Anne-Françoise: «C'était varié et très bon. Je me souviens bien de la fondue ou du gratin de pâtes le dimanche soir, probablement choisis pour motiver les troupes à recommencer la semaine le lendemain.» Gaëtan exécrait en revanche les endives cuites: «Un jour, je les ai jetées par la fenêtre parce que c'était impossible de me mettre ça dans le gosier et que la règle était de finir son assiette...» Actuellement en tournée à Paris, l'auteur-compositeur-interprète sera en concert à Morges (VD) lors du Diabolo Festival (diabolofestival.ch), les 22 et 23 juin prochains.



Gesamt

Coopération Gesamt
4002 Bâle
0848 400 044
<https://www.cooperation.ch/>

Genre de média: Médias imprimés
Type de média: Magazines populaires
Tirage: 610'960
Parution: hebdomadaire



Page: 32
Surface: 335'765 mm²



**UNIVERSITÉ
DE GENÈVE**

Ordre: 1094772
N° de thème: 377.116
Référence: 91613163
Coupage Page: 9/11

LEILA HENRY, SPÉCIALISTE DE BMX

Souvenirs de sorties scolaires

Leila Henry (22 ans) aime manger: au quotidien, elle se fait plaisir tout en veillant à miser sur une alimentation équilibrée. La sportive se souvient bien de ses sorties scolaires, quand il fallait prendre un pique-nique. En se replongeant dans l'ambiance, elle raconte qu'elle aimait les compotes de pomme en gobelet, les chips nounours Pom-Bär, la viande séchée ou encore les bonbons. «Et j'adorais les petits biscuits en forme de cœur de Wernli.» Concernant les plats chauds, la Genevoise fait savoir que depuis l'enfance, elle apprécie les rôtis en sachet et les filets de perche. «J'ai grandi avec une alimentation simple et variée. Ma maman est Marocaine et j'ai aussi eu droit à des tajines et à du couscous.» Actuellement en apprentissage d'employée de commerce à l'État, la sportive se réjouit d'avoir repris les entraînements au Bicross Club Genève, après une année passée difficile. Son rythme: trois entraînements de BMX et un de renforcement musculaire hebdomadaires. Son objectif: reprendre du plaisir dans ce sport qui fait partie d'elle depuis qu'elle a 7 ans.



Gesamt

Coopération Gesamt
4002 Bâle
0848 400 044
<https://www.cooperation.ch/>

Genre de média: Médias imprimés
Type de média: Magazines populaires
Tirage: 610'960
Parution: hebdomadaire

Quand on
retombe en
enfance...



Page: 32
Surface: 335'765 mm²



UNIVERSITÉ
DE GENÈVE

Ordre: 1094772
N° de thème: 377.116

Référence: 91613163
Coupage Page: 10/11



«La mémoire liée à l'odeur est très émotionnelle»



SYLVAIN DELPLANQUE
CHERCHEUR AU
CENTRE INTER-
FACULTAIRE EN
SCIENCES AFFECTIVES
DE L'UNIVERSITÉ
DE GENÈVE

Que se passe-t-il dans notre cerveau quand on mange?

Étant donné qu'on doit manger pour notre survie, le cerveau nous «récompense» quand on le fait. C'est une boucle vertueuse. Les molécules qui sont traitées par notre cerveau atteignent rapidement les zones du plaisir.

Pourquoi se rappelle-t-on longtemps d'odeurs de plats de son enfance?

Les odeurs nous transportent dans des espaces de notre enfance très émotionnels, c'est le phénomène «madeleine de Proust». Les parties du cerveau liées à l'olfaction sont aussi en train de s'occuper de la mémoire et des émotions: elles se chevauchent. On est donc bâtis pour associer des odeurs à des épisodes de mémoire et à des émotions.

Et qu'en est-il du goût?

Quand on parle du goût, on évoque les saveurs, ce qui arrive sur la langue: sucré, salé, acide, amer et umami, mais aussi toutes les odeurs qui montent dans le nez quand on mâche. Les goûts nous ramènent également dans l'enfance parce qu'ils concernent aussi les odeurs.

Les souvenirs remontent souvent loin dans l'enfance...

Oui, car nos premiers souvenirs sont olfactifs. Et quand on sent une odeur qui nous ramène à notre enfance, on a énormément

de détails de l'épisode qui remontent. La mémoire liée à l'odeur est beaucoup plus émotionnelle que celle rattachée aux domaines visuel et sonore.

C'est positif ou négatif?

L'odeur des bons petits plats nous rappelle heureusement le plus souvent de bons souvenirs. En revanche, si elle est associée à un événement difficile, on va s'en rappeler négativement.