

NAMUR

# Sur le marché, le chef a cuisiné à l'aveugle

**Un chef coq cuisinant les yeux bandés, samedi matin, sur le marché de Namur.**

Pour soutenir la campagne de la ligue Braille: les fruits, c'est bon aussi pour la vue.

Sur le marché de Namur, entre les sonores échoppes à fruits et à légumes de la place du Palais de justice, Olivier Bourguignon, chef coq du restaurant le Darville, vit une expérience étrange. Déstabilisante. A la demande de la Ligue Braille, il éviscère des scampis, les yeux bandés. Pour la première fois, il réalise l'importance de ses yeux dans sa pratique professionnelle.

Cette singulière attraction d'un homme bandé cuisinant suscite une légitime curiosité des chalandes.

Le chef coq professionnel, à l'épreuve d'une recette exigeant de la fine manipulation au couteau - (des scampis à la mode thaï) -, est en compétition avec une cuisinière de la Ligue Braille, Monique Coucharière, œuvrant, elle, à yeux bien ouverts. Par cette action, dans le tumulte hebdomadaire d'une foule faisant provision de fruits et légumes, la Ligue Braille attire l'attention sur une série d'aliments contenant des antioxydants, qui sont bénéfiques pour la vue.

« Consommer ces aliments permet de garder des yeux plus longtemps en bonne santé et de prévenir l'apparition de maladies tels que le glaucome, la cataracte, la DMLA, les trois maladies que l'on rencontre le plus souvent chez nos nouveaux membres » (les nouveaux aveugles) explique la porte-parole, Virginie Vandemeir.

Le slogan de la campagne: « les fruits, c'est bon aussi pour la vue », est scientifiquement prouvée. Déjà qu'ils sont réputés comme constituant une barrière naturelle prévenant le cancer, les fruits et légumes sont décidément bons à



Éviscérer des scampis, émincer des pommes et des poireaux, assaisonner, sans l'assistance des yeux, c'est galère.

tout point de vue, parce qu'ils contiennent de puissants antioxydants tels que les pigments, les vitamines et les minéraux. Attention, ces derniers n'ont aucune action thérapeutique. Quand la maladie survient, il est trop tard.

Les deux cuisiniers, l'amatrice et

le professionnel, sont chacun assistés d'une aidante de la ligue Braille.

À la fin de la compétition, le public pourra voter pour la meilleure préparation.

Les ingrédients de la recette sont bons pour les yeux, mais ils sont

censés faire découvrir aussi à Olivier Bourguignon que cuisiner sans voir, c'est galère. Mais que cette infirmité est cependant surmontable, qu'il y a des trucs pour ne pas se couper et épicer à bonne dose. C'est ce que la ligue Braille apprend à ses membres.

La préparation a commencé à 10h30. Les deux cuisiniers ont roulé les scampis dans de la poudre de curry, coupé très finement des feuilles de coriandre ainsi que des poireaux, des échalottes, des poivrons et des pommes, soit en tranches, soit en rondelles.

Il est temps de mettre les ingrédients dans le wok. De laisser dorer les échalottes, d'assaisonner et d'arroser le tout avec du jus d'ananas. L'assaisonnement cause du souci au chef coq du Darville.

Il est quasi-midi, les curieux ont grossi devant le stand, prêts à « goûter » et à voter.

Détail frappant: la personne non voyante a surconsommé de l'huile.

La majorité des goûteurs déclarent que la préparation réalisée par la cuisinière voyante est la meilleure.

La fin d'une véritable épreuve pour le chef-coq qui a été confronté à une perturbante cacophonie de sons. ■ P.W.

## 200 personnes autour de moi

Comment se porte Olivier Bourguignon? Impression à chaud, en pleine préparation. « On se sent tout petit, diminué, c'est impressionnant. Tout se réduit au toucher et à l'écoute, qui compte beaucoup, surtout au moment de la cuisson. Car, quand ça sent, il est trop tard. Le toucher compte bien plus que l'odorat. C'est sur de petites choses comme ça qu'on se rend compte de la difficulté, on ne voit pas le résultat de son travail, on ne peut pas savoir si l'on travaille bien ou pas. Ce n'est pas angoissant mais déstabilisant, surtout que j'entends une foule de sons. Beaucoup plus que si j'avais mes yeux. J'entends le marché, les gens, il y a plein de sons perturbants que je ne peux pas identifier. Cela crée une cacophonie compliquée. Il y a énormément de bruit ici, comme si j'avais 200 personnes autour de moi. En fait, il n'y en a pas tant que ça.



Olivier Bourguignon privé de ses yeux: «C'est déstabilisant, impressionnant».

Mais ça va, c'est pour la bonne cause, le tout est de savoir si je ne vais pas vous empoisonner (rires). La recette est simple mais les yeux bandés, c'est très compliqué...». Une personne voyante la réalise en une demie heure. ■ P.W.

## Les antioxydants vous font les yeux doux

La DMLA est une maladie qui affecte une partie de la rétine (la macula) et qui, à un stade avancé, se traduit par une perte de la vision centrale. La cataracte se caractérise par une opacification du cristallin et donne l'impression à la personne porteuse de la maladie de regarder à travers une vitre dépolie. Le glaucome affecte gravement la vue aussi. La personne qui en souffre perd toute la vision périphérique, elle a l'impression de voir à travers un... maraoni.

**Le top 20 des fruits et légumes bons pour la vue: côté fruits, la myrtille, la groseille, la mûre, le pruneau, la framboise, la fraise, la cerise, la prune, la pomme et la datte. Côté légumes, le brocoli, le chou de Bruxelles, l'artichaut, l'épinard, le cresson, le chou rouge, le poivron jaune, la betterave rouge, l'asperge, l'oignon.** Selon l'avis d'un nutritionniste, nous avons tout à gagner à augmenter la part végétale de notre menu quotidien: 5 portions minimum de fruits et légumes (de 80 à 100 grammes) par jour, au moins à chaque repas, en alternant les couleurs, le cru et le cuit.

La ligue Braille a été fondée en 1922. Près de 50 % de ses ressources financières sont issues de dons et de legs, 26,8 % de subsides. En 2009, elle a aidé 12396 personnes.

► Ligue Braille ASBL, rue d'Angleterre 57 à 1060 Bruxelles. Tél. 02/533 32 11. Attestation fiscale pour tout don à partir de 30 €. [info@braille.be](mailto:info@braille.be) / [www.braille.be](http://www.braille.be)