

ent plus saines



XVII^e siècle. Les éventuelles vitamines présentes dans les fruits étaient ainsi perdus.

La pomologie est apparue en tant que branche botanique au XVI^e siècle. Les variétés ont été classifiées et ordonnées, et des pépinières ont été créées. Pendant un certain temps, la tendance a consisté à greffer plusieurs variétés de fruits sur un même arbre. Un pomologue et pasteur allemand s'est ainsi targué de posséder un pommier comptant 300 variétés différentes. Jusqu'au XX^e siècle, la variété sélective s'est poursuivie, explique l'expert en culture fruitière Peter Braun, ce qui a donné de bons fruits. Pendant longtemps, l'accent a été mis sur la taille. « Au niveau des saveurs, l'homme a tout simplement éliminé ce qu'il n'appréciait pas trop. »

Réaugmenter les vitamines

Cela explique également la faible teneur en phénols des pommes. Les croisements ciblés visant à améliorer certaines caractéristiques ou à supprimer les pépins des raisins ou des mandarines n'existent que depuis environ 80 ans.

Ce n'est que récemment que l'on a tenté de réaugmenter la teneur en vitamines des fruits sans pour autant revenir à plus d'acidité. Selon Peter Braun, les tentatives d'obtenir des pommes à chair rouge sont prometteuses. Avec les variétés du type Baya Marisa, Redmoon ou Vampira (oui, elle existe), la teneur en colorants anthocyanes est nettement plus élevée, ce qui lie les radicaux libres et aurait un effet anti-inflammatoire et vasculoprotecteur. En revanche, les pommes à chair rouge présentent un taux d'acidité élevé. Peter Braun mise davantage sur le jus de fruits.

Les anthocyanes donnent à la peau des fruits leur couleur rouge, en particulier celle des cerises et des baies. Plus la couleur est foncée, plus les constituants sont nombreux. Ainsi, la baie d'acai d'Amérique du Sud a pu être qualifiée de « superaliment ». Mais les cerises poussent aussi dans les jardins domestiques.

Lorsqu'il s'agit de faire l'éloge des anciennes variétés de pommes comme la reinette ananas, la reine des reinettes ou la berlepsch, Peter Braun se montre sceptique. « Elles ne se conservent pas longtemps. Certaines deviennent rapidement farineuses. D'autres présentent un goût intense qui ne plaît pas à tout le monde. » En ce qui concerne les fruits destinés à la consommation, les anciennes variétés

sont très précieuses. Il attribue le fait que l'Allemagne présente la consommation de jus de pomme par habitant la plus élevée au monde aux nombreux petits pressoirs qui utilisent les fruits du verger pour produire de très bons jus.

En ce qui concerne le jardin domestique, Peter Braun recommande d'opter pour des variétés robustes, peu sensibles aux maladies et aux parasites. « J'opterais pour un fruit qui me plaît, dans lequel j'ai envie de mordre. » Grâce à son centre d'expérimentation, le professeur n'est jamais à court de fruits. Par conséquent, il n'en a aucun dans son jardin.

« Avec Michael Jordan, nous étions de simples collègues de travail »

Scottie Pippen, l'ancienne star des Chicago Bulls, s'est confiée à l'occasion de la sortie de son autobiographie, « Libéré ».

LE FIGARO

ENTRETIEN

CHRISTOPHE REMISE

Six titres de champion NBA, sept fois All Star, membre de la Dream Team 1992... Scottie Pippen est une authentique légende du basket américain. Passé par Chicago (1987-1998), où il a écrit les plus belles lignes de son histoire aux côtés d'un certain Michael Jordan, puis par Houston (1999-2000) et Portland (2000-2003), avant une dernière pige chez les Bulls afin de boucler la boucle (2003-2004), le natif de la petite ville de Hamburg (Arkansas) n'a pas grandi avec une cuillère en argent dans la bouche, tant s'en faut.

Un parcours semé d'embûches qui a forgé le caractère de l'ancienne star de 56 ans, qui se livre dans une autobiographie, *Libéré* (Hugo Sport). Un ouvrage dans lequel il raconte son histoire. L'occasion de mettre les choses au clair après la diffusion du documentaire *The Last Dance* sur ESPN, en 2020, qu'il considère trop centré sur Michael Jordan et pas assez sur la mythique équipe de Chicago. De ses relations avec « MJ » à l'émergence des joueurs internationaux en NBA, en passant par son enfance ou ses regrets, Scottie Pippen s'est confié au *Figaro*.

Pourquoi avoir choisi de vous raconter dans un livre ?

Je suis heureux de l'avoir fait. J'y pensais depuis longtemps et je l'aurais fait même sans la diffusion du documentaire. J'avais le sentiment d'avoir une histoire à raconter aux fans, à ceux qui ont suivi les Bulls à l'époque, et l'envie de montrer une autre facette de moi-même, la façon dont j'ai grandi.

Vous racontez qu'avoir onze frères et sœurs vous a appris à faire partie d'une équipe.

Clairement, le fait d'avoir grandi au sein d'une grande famille m'a appris énormément pour partager, donner. Ça permet d'avoir l'esprit formé à cette notion de générosité, vous voulez passer la balle à votre frère. On a aussi beaucoup joué au basket avec mes frères et j'ai grandi avec ces valeurs, sur et en dehors des terrains. Ça a contribué à façonner le joueur que j'ai été par la suite, ça ne fait aucun doute. J'ai vite compris qu'il faudrait que je sois plus fort, qu'il serait nécessaire d'en faire encore plus, d'être physiquement préparé et costaud mentalement. J'ai assimilé tout cela dès le lycée, et j'ai mis ces ingrédients à l'université et en NBA.

Quel était votre sentiment après la diffusion de *The Last Dance* ?

J'étais déçu, pour un certain nombre de raisons, de la façon dont ça a été fait.

Contrairement à ce que l'on pourrait penser après vous avoir vu gagner six titres ensemble, on apprend dans le livre que vous n'avez jamais été si proche que cela de Michael Jordan...

On était de simples collègues de travail. On faisait notre travail ensemble et ensuite on avait chacun notre vie. Je peux comprendre que les gens imaginent qu'on avait tissé des liens personnels forts après nos années à Chicago, mais ça n'a jamais été le cas.

Etiez-vous aussi amer de voir toute la lumière mise sur Michael Jordan à l'époque où vous jouiez ensemble que

lors de la diffusion de *The Last Dance* ?

Je ne dirais pas que j'étais amer, mais je pense que c'est ce qui a cassé notre premier triplé, avec le départ d'Horace Grant, le fait que tout le monde essaie d'individualiser le basket-ball. Horace en avait marre aussi (Grant a quitté les Bulls en 1994, NDLR). Au final, c'était surtout ce qui a marqué la fin de toute notre équipe.

Vous avez déclaré vous considérer comme un aussi grand joueur que Michael Jordan...

Pas besoin d'apporter d'éclaircissement. J'ai dit ce que j'ai dit et mon parcours parle pour moi.

Vous parlez de la période sans Michael Jordan à Chicago, entre sa première retraite à la fin de la saison 1992-1993 et son retour au cours de la campagne 1994-1995, comme la plus amusante...

C'était agréable. C'était la première fois que je jouais en NBA sans Michael. C'était différent, une vraie coupure en ce qui concerne le contexte autour de l'équipe et entre nous. C'était moi et les autres joueurs, les regarder apprendre l'attaque en triangle... On a fait une grande saison en 1993-1994. Mais, finalement, on n'a fait qu'une campagne de playoff sans Michael. On voulait montrer qu'on pouvait le faire sans lui.

Quel regard portez-vous sur l'évolution des joueurs internationaux, bien plus présents et performants au sein de la NBA qu'à votre époque ?

Ils prennent le contrôle ! A mon époque - l'époque de Jordan, disons -, et je ne veux pas que ce soit pris de la mauvaise façon, il n'y avait pas de joueur blanc qu'on pouvait citer parmi les candidats potentiels au titre de MVP (meilleur joueur, NDLR). Même si on a joué ensemble au sein de la Dream Team, Larry Bird avait connu ses meilleures années avant cela. Depuis la fin de ma carrière, j'ai vu tous ces joueurs internationaux débarquer. Steve Nash, Dirk Nowitzki ou encore Nikola Jokic l'ont gagné... Au-delà des joueurs blancs ou noirs, les joueurs internationaux mettent désormais le grappin sur les titres de MVP et sur d'autres récompenses individuelles. Luka Doncic est aussi dans cette catégorie maintenant. Cela montre que le jeu a tellement grandi au fil des années que les joueurs internationaux en ont pris le contrôle.

Avez-vous des regrets quand vous repensez à votre carrière ?

J'aurais aimé remporter un titre avec Portland. J'aurais pu faire mieux là-bas. Mais je commençais à sentir un peu plus mon âge et, surtout, les blessures...



Chicago ÉTATS-UNIS



C'était la première fois que je jouais en NBA sans Michael. C'était différent, une vraie coupure en ce qui concerne le contexte autour de l'équipe et entre nous

”

Scottie Pippen à la grande époque des Chicago Bulls. © NBA.



près de 3.000 ans, ils étaient déjà le gage d'un plaisir esthétique et d'une diversité admirable. Lorsqu'Ulysse parvient chez le roi des Phéaciens, Homère décrit le jardin dans lequel poussent poires, grenades, figues, raisins « et des pommes mouchetées de rouge ». Au IV^e siècle avant J.-C., le naturaliste Théophraste mentionne déjà six variétés de pommes et quatre de poires. Il décrit par ailleurs pour la première fois des cerises. En ce qui concerne les raisins, il renonce à avancer un décompte : « Autant de variétés que de champs. » Les villas et domaines des riches Romains comprenaient bien entendu des vergers. Des instructions précises ont d'ailleurs été conservées concernant leur agencement, notamment pour le stockage des pommes récoltées.

Outre les jardins d'herbes médicinales et de légumes, les monastères du Moyen Âge portaient toujours un « pomarius », c'est-à-dire un verger. Des sources arabes indiquent que les conseils de santé datent de cette époque. Les prunes étaient censées aider en cas de troubles biliaires, les pêches en cas d'accès de fièvre, les poires en cas d'estomac fragile. Les nêfles étaient recommandées aux femmes enceintes pour leurs propriétés anti-nauséuses. L'huile d'abricot était utilisée contre les gonflements, les troubles de la parole et les douleurs d'oreille.

Au Moyen Âge, la consommation de fruits frais s'accompagnait souvent de troubles digestifs. Ils étaient probablement consommés trop tôt, alors qu'ils n'étaient pas assez mûrs. De ce fait, et aussi parce que les dents (généralement gâtées) ne parvenaient pas à les croquer, les fruits ont été cuits jusqu'au

Les anciennes variétés ne se conservent pas longtemps. Certaines deviennent rapidement farineuses. D'autres présentent un goût intense qui ne plaît pas à tout le monde

Peter Braun
Université de Geisenheim

”