

## Se nourrir : un rituel et un acte de civilisation, un vrai sujet de développement durable

Ce Mardi de 4D est la première séance proposée sur le thème de l'alimentation. Comment aborder cette question sous l'angle de la durabilité ? Cette conférence est centrée sur la question des modèles alimentaires, dans notre pays. Manger est un acte individuel mais aussi un acte social : comment peut-il être durable, équitable, éthique, solidaire, naturel, authentique ?

Ce Mardi s'est tenu le 14 janvier 2009 et a réuni Gilles Fumey, enseignant chercheur à Paris IV – Sorbonne et CNRS, auteur de *Géopolitique de l'alimentation*, édition Sciences humaines, 2008 ; Pierre Meneton, chercheur à l'INSERM, auteur de *Le sel, un tueur caché*, édition Favre, 2009 ; Jean-François Molle, consultant ; Anne-Laure GAFFURI, Déléguée exécutive de l'association Bio Consom'acteurs et Pierre Feillet, membre de l'Académie des technologies, auteur de *La nourriture des Français, de la maîtrise du feu aux années 2030*, édition Quae, 2007, avec Jean-Luc Redaud comme animateur.

### L'évolution du modèle alimentaire

Jusqu'à la naissance de l'agriculture et de l'élevage, il y a à peu près 10 000 ans, l'espèce humaine se caractérise par un mode de vie essentiellement basé sur la chasse et la cueillette. Le régime alimentaire est principalement composé de fruits et légumes cueillis, de la viande d'animaux chassés, du poisson pêché avec des rapports entre ces différentes classes d'aliments qui peuvent être très variables. Les enquêtes menées aujourd'hui auprès de peuples ayant ce type de pratiques démontrent l'absence quasi totale de pathologies très fréquentes aujourd'hui dans nos sociétés, à savoir les maladies cardio-vasculaires et les cancers.

Avec l'apparition de l'agriculture, de nouvelles pratiques alimentaires se mettent en place. L'espèce humaine a choisi de cultiver essentiellement des variétés particulières de végétaux qui sont des céréales (blé, orge..), qui ne sont pas optimales sur le plan de la santé par rapport aux autres fruits et légumes ; elles fournissent des calories, mais avec une insuffisance de teneur en certains éléments nutritifs, ou une non disponibilité de ces éléments pour l'organisme.

La consommation de viande provenant non plus de gibier mais d'animaux d'élevage, change profondément la qualité nutritionnelle de nos repas, en particulier le contenu en acides gras, qui devient défavorable pour la santé des artères.

Des pratiques culinaires particulières se développent - le fromage, la charcuterie par exemple, recettes déjà recensées il y a déjà 2000 ou 3000 ans - qui, par la quantité de graisse déséquilibrée et de sel apportée, posent de vrais problèmes de santé.

A partir de la Révolution et avec les importations des colonies, la consommation de sucre va augmenter. La qualité nutritionnelle de l'alimentation à cette époque est d'ailleurs catastrophique. Chez la plupart des gens, 80% de l'énergie provient d'un seul type d'aliment (le pain), ce qui induit des carences majeures. Depuis la Révolution s'est mise en place une diversification de l'alimentation incontestable, avec en particulier le développement de la consommation de fruits et légumes.

Après la seconde guerre mondiale, on assiste à une transformation généralisée des aliments

de base avec une consommation de masse en supermarché. Cette transformation pose deux problèmes de fond : les ajouts massifs de sucre, de sel et de graisse par rapport aux teneurs naturellement présentes au départ ; les techniques de transformation, qui ont souvent tendance à faire perdre les éléments nutritifs naturellement présents dans les aliments - vitamines, minéraux, fibres et autres - ce qui aboutit à des carences chez nos populations en fer, potassium, magnésium, etc.

Le repas familial, tel que nous le connaissons, est une construction sociale qui a deux siècles. Le repas socialisé (chez soi comme au restaurant), qui représente un moment fort de notre vie sociale, est hérité du modèle aristocratique et s'est développé en France à l'époque moderne. C'est notre pays qui a inventé les restaurants pendant la Révolution, en même temps que la salle à manger dans les espaces domestiques. Aujourd'hui, la cuisine concentre l'investissement lourd des ménages. Plus l'on abandonne les tâches ménagères, plus on équipe la cuisine, une pièce qui redeviendra centrale dans les années qui viennent.

L'industrie est entrée massivement dans tous les chaînons de la fabrication des produits. Cette industrie a accompagné l'urbanisation et une demande qui se voulait différente. A l'échelle de la planète, ce modèle concerne les pays riches mais également d'autres pays qui connaissent un développement un peu particulier (pays du Golfe, par exemple, où les problèmes d'obésité sont très développés).

Le modèle alimentaire « occidental » actuel n'est pas généralisable

Le système alimentaire qui fournit nos aliments dans nos assiettes *in fine*, est constitué d'une chaîne d'activités : travaux de sélection, production par les agriculteurs, puis distribution, transformation industrielle, et distribution à nouveau.

Le contenu technologique de notre alimentation a profondément modifié notre façon de nous nourrir, sans parfois que nous nous en rendions compte. C'est le cas pour la baguette : ni le blé, ni la meunerie, ni le boulanger ne sont les mêmes ; toute la chaîne est différente même si dans l'assiette c'est toujours le même pain, car c'est ce pain que les consommateurs réclament, sans visibilité sur ce qui se passe avant.

La situation est un peu paradoxale : d'une certaine manière, les consommateurs refusent l'intrusion de la technologie dans leurs aliments mais en même temps se scandalisent si, en dépit du progrès technique, on trouve encore des listérias ou des salmonelles dans les produits mis sur le marché. Il y a donc un paradoxe à gérer au niveau social entre le besoin et le refus de technique dans notre alimentation.

Cette confusion est renforcée chez le consommateur par les informations que distillent les messages publicitaires, entre l'aliment qui nourrit et l'aliment qui guérit. L'aliment est fait pour nourrir, pour se faire plaisir, il n'est pas destiné à guérir. Par exemple, les publicités pour la margarine anti-cholestérol disent à la fois que c'est un produit réservé aux gens qui sont sous traitement anti-cholestérol, qu'il ne faut surtout pas que cela soit consommé par les femmes enceintes et les jeunes enfants, qu'il ne faut pas en prendre plus de 3 grammes par jour, alors que ce produit se trouve en grande surface à côté de tous les autres produits.

L'OMS estime que *d'ici à 2020 les deux tiers de la charge de morbidité seront imputables à des maladies non transmissibles chroniques pour la plupart nettement associées au régime alimentaire. Le passage à une alimentation comportant davantage de denrées alimentaires raffinées, d'aliments d'origine animale, de graisses joue un rôle majeur dans l'épidémie actuelle d'obésité, de diabète et de maladies cardio-vasculaire entre autre affections non transmissibles* (OMS 2002).

Les pouvoirs publics veulent réguler d'une manière ou d'une autre notre système alimentaire. Ils

ont tendance à légiférer pour que ce que nous mangeons soit sain - indemne de pathogènes ou toxiques -. Mais, en même temps, ils ne légifèrent pas sur ces problèmes de santé publique. Il n'y a pas une seule réglementation sur les problèmes nutritionnels. Ainsi, la plupart des déséquilibres alimentaires, notamment les excès de sel et de sucre, ne font pas l'objet d'un étiquetage obligatoire. La taxation qui avait été proposée serait une mauvaise solution pour un problème de ce type puisque elle toucherait d'abord des gens défavorisés sur le plan économique et social, qui sont les premiers consommateurs de ces produits déséquilibrés. Il faut néanmoins indiquer qu'au niveau européen, depuis un an ou deux, une réglementation demande une évaluation scientifique par l'Agence Européenne de sécurité des aliments : il y a donc des équipes qui travaillent dans des laboratoires de nutrition pour établir l'impact de l'alimentation sur la santé.

Une autre caractéristique de notre modèle alimentaire est l'inversion du rapport végétal-animal dans nos ressources de protéines, avec un usage de plus en plus grand de protéines animales.

Ce modèle « occidental » n'est pas généralisable, d'abord parce que les surfaces cultivables sont insuffisantes pour produire ce qui serait nécessaire. Il est également absurde de penser que des sociétés dont le niveau de vie rattraperait le nôtre consommeraient automatiquement de la viande. Notre modèle ne se généralisera pas, parce que les cultures alimentaires sont très différentes d'un pays à l'autre, parce que la consommation d'énergie est très élevée, et parce que les coûts sont exorbitants en matière sanitaire.

Chaque jour, chacun d'entre-nous utilise en énergie l'équivalent de ce que brûle une lampe de 100 Watts en 24 heures. Si on fait l'hypothèse que tous les hommes adoptent le modèle alimentaire du consommateur urbain des pays développés, et sachant que ce modèle mobilise 10 calories d'énergie fossile pour produire une calorie alimentaire, il faudrait utiliser chaque année 5 méga-TEP d'énergie fossile pour nourrir l'humanité, soit plus de 50% de la consommation annuelle mondiale d'énergie fossile !

Quelles tendances pour l'avenir ?

Il n'y a pas un pays dans le monde où les repas réunissant quelques personnes ne sont pas un tant soit peu sacralisés. Parce que quand nous mangeons, nous mangeons le monde, nous absorbons les valeurs de ce monde qui nous entoure : notre rapport aux autres, notre rapport à la nature, et nous intégrons en nous-mêmes, de manière intime, des choses qui peuvent nous menacer.

Au niveau mondial, il est intéressant de raisonner par ères culturelles alimentaires. Il ne faut pas oublier aussi que, malgré le phénomène d'urbanisation, un être humain sur deux est encore paysan, et qu'il n'y en n'a jamais eu autant qu'aujourd'hui.

L'Asie a quasiment réglé ses problèmes alimentaires avec un modèle largement appuyé sur la culture du riz, selon un système de production très sophistiqué, et des installations hydrauliques remarquables.

En Afrique on est plutôt dans la gestion de l'urgence mais on est très loin de l'abandon du manioc.

Pour l'Amérique Latine, le modèle alimentaire a été déstructuré avec l'arrivée des espagnols, C'est Christophe Colomb qui a apporté la graisse de porc et le sucre par exemple. Ce phénomène explique que le premier pays à avoir demandé le classement de son pays au patrimoine immatériel pour l'alimentation est le Mexique.

En France, l'idéal gastronomique que nous portons est lié à notre histoire. En 1981, Jack Lang a lancé un inventaire gastronomique de la France, Maintenant, une dizaine de personnes sous la double tutelle du Ministère de l'Agriculture et du Ministère de la Recherche travaillent pour faire inscrire la gastronomie française au Patrimoine immatériel de l'humanité de l'UNESCO. Il s'agit de convaincre que notre gastronomie, notre manière de faire la cuisine s'inscrit dans notre histoire et notre culture, fait référence au passé mais prépare aussi

l'avenir, avec des pratiques spécifiques, souvent régionales, représentant un bien immatériel que nous voulons conserver.

Parmi les acteurs qui détermineront le modèle alimentaire du futur, l'Etat restera présent bien sûr : à quand la carte Vitaliment, qui indiquera au consommateur ce qu'il doit manger en fonction de son patrimoine génétique ?

Mais le consommateur constitue une force vive du système ; il doit pouvoir s'exprimer, poser des questions. Les associations de consommateurs ont donc un rôle clé de relais d'opinion. Ainsi, l'association Bio Consom'acteurs, née en 2005 du constat d'un manque de représentativité des consommateurs bio, informe ceux-ci sur l'importance de leurs choix, tente de promouvoir une consommation responsable, en posant les bonnes questions : d'où vient l'aliment, comment a-t-il été produit, quelles sont les conséquences pour moi et pour l'environnement ?

Alors que la demande en bio croît de 10% depuis 5-6 ans, les surfaces agricoles stagnent, malgré les engagements pris au Grenelle de l'environnement, et plus de la moitié des produits bio consommés en France sont importés.

Concernant l'impact des pesticides, de vraies questions sont posées par les consommateurs, et on ne peut se contenter du discours classique : « *il y a des études, des précautions sont prises, donc il n'y a pas de danger* » quand on sait que les études sont généralement faites ou financées par les responsables agro-alimentaires (Monsanto par exemple). Et il faut tenir compte de la synergie qu'il peut y avoir entre les différents pesticides.

Le souhait est exprimé que des moyens de recherche et d'information publics plus conséquents soient consacrés au sujet : Alimentation et santé. Ainsi, le PNSS (Programme National Nutrition Santé) ne mobilise que 50 millions d'euros par an, à comparer aux 2 milliards d'euros de publicité alimentaire.