

Université « Saveurs & Savoirs » 2004

« Alimentation et repères pour l'imaginaire »

Mercredi 8 décembre 2004

Alimentation et limites



Ont participé à cette conférence-débat :

Marc PUYGRENIER, directeur de la Valorisation de la Recherche à Agropolis International (Montpellier)

Bernard WAYSFELD, psychiatre nutritionniste

Marie-Noëlle GUERIN, directeur des relations extérieures et institutionnelles de Sopexa

Cette conférence-débat était animée par Jean-Sébastien PETITDEMANGE, journaliste à RTL.

Jean-Sébastien PETITDEMANGE

Bonsoir à tous. La conférence-débat qui nous réunit ce soir, troisième étape de l'Université « Saveurs et Savoirs », est consacrée au thème passionnant « Alimentation et limites ». Nous verrons ce soir si l'alimentation est sans limites et s'il est possible de tout faire, tant sur le plan des textures, par exemple, que sur le plan scientifique. Les différents intervenants nous apporteront leur éclairage sur ce thème.

L'agriculture va-t-elle devenir de plus en plus raisonnée : est-ce là une clé pour l'avenir ? Une race « d'agriculteurs durables » va-t-elle également apparaître ?

I. Vers une agriculture raisonnée ?**Marie-Noëlle GUERIN**

Quelle vaste question ! Comme nous l'avons déjà dit, les agriculteurs sont des producteurs d'alimentation, cette dernière n'étant pas une entité isolée, mais dépendant d'un consommateur. En conséquence, il ne peut y avoir d'agriculteurs raisonnés sans consommateurs raisonnés. Le partage de la raison alimentaire se fait donc à plusieurs niveaux. Devant les phénomènes de plus en plus présents comme, par exemple, l'obésité, la question des limites de l'alimentation se pose de plus en plus. Nous devons nous demander s'il existe des limites objectives à l'alimentation, comme à sa perception.

Jean-Sébastien PETITDEMANGE

1,75 % de la surface agricole française est une surface bio, ce qui n'est pas grand chose. En outre, 30 % des exploitations produisent sous des signes de qualité comme les AOC par exemple.

Entre la crise de la vache folle et le débat entourant les OGM, la science prend une dimension importante, en matière d'alimentation. Quelle est votre vision en la matière, Marc Puygrenier ?

II. Panorama mondial de l'alimentation**Marc PUYGRENIER**

Au-delà de votre question, j'aimerais évoquer avant tout la situation dans le monde, avant d'évoquer les problèmes de malnutrition. Aujourd'hui, les limites sont liées à la mondialisation des échanges.

1. Un constat inquiétant

Les chiffres issus du Comité de nutrition des Nations Unies sont alarmants. Un décès sur deux, au niveau des enfants de moins de cinq ans, est lié à la malnutrition. 30 millions d'enfants dans les pays en développement naissent avec un poids inférieur à la normale. 150 millions d'enfants de moins de cinq ans ont des retards de croissance. Au total, 2 milliards d'individus de tous âges sont victimes de carences. Aux problèmes de malnutrition liés à la connaissance de l'effet des micro-

nutriments sur la santé s'ajoutent des problèmes liés au développement de maladies chroniques, liées à des changements alimentaires et de modes de vie des populations (diabète, cancer du colon, du sein, etc.). Aujourd'hui, nous parlons d'épidémie : en effet, 300 millions d'adultes sont déjà atteints d'obésité de par le monde et un milliard est en surcharge corporelle. Globalement, 50% de la population mondiale est en situation de malnutrition, soit par excès, soit par carence.

2. Les moyens d'action

Il convient notamment de développer des approches alimentaires passant par la production et la consommation d'aliments plus riches en micro-nutriments. Les rééquilibrages alimentaires passent aussi par des actions éducatives comme par exemple par la promotion de l'allaitement maternel et des mesures de santé publique comme les campagnes de vaccination.

Des « incidents de parcours » interfèrent parfois dans les mesures prises, comme l'introduction d'autres politiques de santé par exemple contre le Sida en Afrique. Il convient donc de s'intéresser aux différentes approches alimentaires.

Nous sommes aujourd'hui dans une situation de transition nutritionnelle qui se caractérise par le développement des maladies dégénératives, qui représentent 40 % des causes de mortalité dans les pays en développement (contre 80 % chez nous) et qui ont progressé de 30 % en 20 ans.

3. Les raisons de la transition nutritionnelle

Les raisons de la transition nutritionnelle tiennent tout d'abord aux problèmes liés à l'urbanisation. En effet, au cours des flux migratoires, les paysans ont perdu leurs habitudes alimentaires et la sédentarisation a eu pour conséquence d'augmenter les phénomènes d'obésité. En ville, la consommation de produits d'origine animale, plus riches en graisse, en sucre et en sel, augmente, au détriment des fibres et des micro-nutriments.

Aujourd'hui, l'obésité s'explique par des facteurs métaboliques et génétiques. Dans la mesure où nous sommes en autosuffisance calorique, les phénomènes d'obésité se développent plus facilement.

L'environnement a aussi une incidence sur la transition nutritionnelle ; aujourd'hui, plus de la moitié de la population vit en ville, et notamment dans les grandes capitales. Le développement des maladies dégénératives s'expliquent aussi par une évolution de la pyramide des âges, marquée par une augmentation de la tranche des 45/59 ans, plus propice au développement des pathologies précitées.

Dans les pays du Sud, les catégories sociales moins aisées souffrent le plus de la malnutrition (les $\frac{3}{4}$ sont paradoxalement des paysans). Dans les pays riches, l'obésité est l'apanage des catégories sociales les plus pauvres, ayant un faible niveau éducatif.

4. La situation de la France

La France jouit encore de quelques bénéfices liés à ses habitudes alimentaires, seuls 8 % des adultes – si l'on peut dire – étant obèses, contre 25 % aux Etats-Unis. Quoi qu'il en soit, sans une

modification des habitudes alimentaires, la France atteindra en 2025 le taux de 25 % (contre 45 % pour les Etats-Unis).

5. Les recommandations

Depuis les années 60, des liens certains entre le monde de l'alimentation et les questions de santé publique des populations ont été mis en évidence. De grandes études suivies pendant plus de trente ans, sur des centaines de milliers de personnes, ont montré que les habitudes alimentaires du Sud de l'Europe favorisaient une moindre fréquence des maladies cardiovasculaires, par exemple. Ainsi, 38 décès pour 1000 sont liés à l'alimentation en Crète, contre bien davantage en Finlande.

En outre, une alimentation riche en fruits et légumes, associée à un taux suffisant d'hydrates de carbone, notamment très présents dans la cuisine des pays d'Europe du Sud, donne des résultats positifs et réduit les risques de cancers du sein ou du colon de 30 à 40 %.

III. L'alimentation et ses limites

Jean-Sébastien PETITDEMANGE

En matière d'alimentation, l'éducation n'a-t-elle pas délaissé la notion de « manger juste », nécessaire pour éviter les phénomènes mentionnés d'obésité ? Quelles sont les limites à ne pas dépasser en matière d'alimentation ?

Bernard WAYSFELD

L'éducation silencieuse, par les actes et non par le précepte, est la plus importante et efficace. Si cette éducation a cours depuis des siècles, nous sommes aujourd'hui en train de perdre la culture alimentaire, entourant les règles diététiques.

L'alimentation pose la question des limites, dans tous les domaines, même en matière de plaisir. Aujourd'hui, il convient de se demander ce qu'il advient quand l'agréable n'est plus au service de l'utile. Dans tous les domaines (moral, etc.), et non seulement dans celui de l'alimentation, le danger est palpable quand l'agréable n'est plus au service de l'utile.

1. Les régimes : des pratiques fallacieuses et de court terme

Face aux chiffres relatifs à l'obésité (actuellement, 10 % d'obèses en France, inflation de l'obésité dans les pays de l'Est ou au Japon et plus globalement dans les pays où a cours une mutation socioculturelle rapide) se pose donc la question des régimes. La logique universelle voudrait que les gens trop gros mangent moins. Tous les pays du monde proposent ainsi des régimes identiques et sévères à tous les obèses, ce qui relève selon moi d'un sophisme grave. En effet, les mesures visant à réduire les calories sont ineptes : la mesure thérapeutique échoue dans 95 % des cas, en matière de lutte contre l'obésité. Peut-être n'instaurons nous pas les bonnes limites ? Il existe aujourd'hui un problème au niveau des micro-nutriments. En mettant les gens au régime, nous déséquilibrons leur alimentation et ces derniers n'ont plus la capacité de synthétiser leurs neuromédiateurs (dont la

sérotonine), assurant le fonctionnement mental. Dans ce contexte, le régime ne peut fonctionner, dans la durée.

S'observent aussi des pratiques de régime truquées (régimes hyper-protéinés, régimes exotiques), qui visent toujours à diminuer les calories le plus vite possible ce qui ne peut avoir pour conséquence un rattrapage voire un dépassement du poids antérieur. En conséquence, la question des limites doit ici être véritablement posée.

Le corps n'est pas de la pâte à modeler et ne peut se conformer à des modèles standards trop rigides. En effet, le poids ne dépend pas de notre volonté ; en revanche, c'est une constante variable, qui est parfaitement régulée, sur la durée totale de la vie. Si la prise de poids est récente, les sujets qui se restreignent peuvent reprendre du poids dans les deux ans suivants. Dans le cas contraire, seuls 10 à 15 % du poids atteint peuvent être perdus, dans la mesure où le poids est constant et maintenu par un certain nombre d'informateurs circulants. En effet, le corps défend son poids et lutte contre une diminution brusque des stocks énergétiques passés.

Aujourd'hui, il est à constater que la gastroplastie (anneau gastrique) a tendance à se développer en France, comme aux Etats-Unis.

Neuf fois sur dix, une restriction alimentaire trop sévère amène à des troubles du comportement alimentaire, qui doivent aujourd'hui être considérés comme des marqueurs de notre époque, où les individus veulent « tout, tout de suite », sans passer par le circuit vertueux du désir et de l'attente.

2. L'aspect moral de l'alimentation

Tout le monde pense que certains aliments sont bons (salade, crudités, etc.) , alors que d'autres sont taxés de mauvais (gâteau, Champagne, etc.). En fait, ce concept est erroné : tout est en fait question de la quantité d'aliments ingérés. Il est possible que nous ayons aujourd'hui perdu nos repères en matière de quantité. Quoi qu'il en soit, tous les aliments sont bons, et il est bon qu'un aliment fasse grossir ; en effet, les aliments sont source de calories et apportent de l'énergie. En somme, il est normal de manger : en revanche, s'il est normal de manger lorsqu'arrive la sensation de faim, il n'est pas normal de manger sans faim.

Dans notre civilisation de consommation, une morale de la minceur a été érigée au rang de but suprême, notamment aux Etats-Unis. Les défilés de couture montrent aussi de plus en plus de mannequins filiformes, mis en scène par des couturiers très souvent homosexuels qui ne voient dans les femmes que des porte-manteaux, et probablement rien d'autre. Les mensurations de la poupée Barbie, même si elles ont été révisées, restent encore incongrues, ce qui entraîne aussi des conséquences dommageables sur nombre de fillettes et de femmes.

La morale de la minceur n'est pas politiquement correcte. Quoi qu'il en soit, encore aujourd'hui, il semble offensant d'être trop gros. La minceur semble bel et bien devenir une nouvelle religion. En dépit du retour du religieux, les dernières décennies ont montré que nos repères sociaux et moraux ont été sérieusement effrités. Les trois grandes religions monothéistes (peut-être moins l'Islam) prônent une certaine distance et réserve vis-à-vis de l'alimentation, en référence au partage, à la générosité et à la place du pauvre. L'alimentation doit aussi se faire dans une dimension religieuse, précédée par la prière. Si dans nos sociétés, Dieu est mort, les repères sont condamnés à disparaître : les individus isolés ont donc tendance à penser que tout est possible, que tout est

permis. Dans ce contexte, le marquage des aliments (AOC, labels, packaging, etc.) peut être un axe de retour à une certaine forme de repères et de rationalisation des comportements.

Dans la religion juive, les principes de la casherout, basés sur les Tables de la Loi, font intervenir des paramètres rationnels et irrationnels (ne pas manger du porc ; viande sale). Cette distinction n'est pas raisonnable. Les Tables de Loi ayant disparu, certains savants proposent aujourd'hui les « lois de la table ». Aujourd'hui, il est difficile de respecter des préceptes de base simples, consistant par exemple à manger cinq fruits et légumes par jour.

Les dernières décennies ont été globalement source de nombreuses dérives, en matière alimentaire, ce qui rend donc nécessaires des limites. Les indispensables limites résident notamment en matière d'alimentation, de nutrition et d'éducation. Tant que nous resterons au niveau du scientisme et ne dépasserons pas la vision des manuels scolaires rébarbatifs, nos enfants seront mal éduqués et nous aurons donc tout à craindre de l'avenir.

IV. Débat

De la salle

La religion, même si elle est aujourd'hui moins présente, n'induirait-elle pas une culture de culpabilité par rapport à la nourriture ? En outre, une personne consommant beaucoup d'aliments gras ressent-elle plus de plaisir qu'une personne mangeant des aliments plus sains ?

Bernard WAYSFELD

Il est possible que certains anciens modèles et concepts trouvent encore à nous influencer. Quoi qu'il en soit, je pense qu'au tournant du 20^{ème} siècle, nous avons assisté à une inversion des culpabilités, qui ne sont plus aujourd'hui situées au niveau de la sphère sexuelle, comme cela était le cas au temps de Freud. Au fur et à mesure, les interdits ont été renversés et le fait de manger a été condamné. Aujourd'hui, la pratique de manger pour vivre semble être condamnée ; à tort. Il est aussi à constater que les gens qui mangent bien – les bons vivants –, sont souvent plus en forme que les personnes enchaînant les régimes les plus drastiques.

Pour répondre à la deuxième question, il est à noter que les obèses avalent, et ne dégustent pas. Ils connaissent notamment le plaisir de se remplir, d'apaiser une angoisse, de faire taire leur colère. La nourriture devient un moyen de jouissance réelle, souvent inconsciente ou déniée. En effet, un mode alimentaire, le plus excessif soit-il, est forcément associé à une jouissance, sinon il s'arrête.

Marc PUYGRENIER

Concernant la notion de plaisir, j'aime à reprendre la classification des aliments distinguant les aliments « bavards », qui parlent aux sens, et les aliments « muets » comme le dit de Professeur Jacques PUISAIS de l'Institut de Goût. Selon moi, ces derniers sont ceux qui poussent à la surconsommation, dans la mesure où ils ne procurent pas tous les plaisirs.

De la salle

Que pensez-vous de l'invasion des produits allégés ?

Marc PUYGRENIER

Beaucoup d'inepties existent en la matière : en effet, un beurre sans cholestérol est inimaginable. Il est donc temps que le législateur s'intéresse à ce type de publicité, qui tend à égarer les consommateurs et à devenir de la désinformation. Aujourd'hui, de très nombreuses mesures sont à prendre en matière d'étiquetage des produits.

Bernard WAYSFELD

Il est prouvé qu'en cas de prise de petits-déjeuners allégés en sucre (par exemple, consommation de confitures allégées), une compensation alimentaire intervient dans les trois heures. En revanche, la consommation de produits allégés en graisse (fromage à 20 % de matière grasse, par exemple) est plus bénéfique, à condition de ne pas abuser de ces produits sous prétexte qu'ils sont moins riches en lipide.

Bernard WAYSFELD évoque l'exemple de l'aspartam en mettant en avant l'idée que le fait de frustrer le corps d'une matière dont il a envie – le sucre en l'occurrence –, n'est pas une pratique alimentaire satisfaisante.

En outre, nous pouvons souligner que les facteurs externes jouent un rôle déterminant dans l'alimentation. Le monde de l'alimentation est relativement compliqué : je pense qu'il convient en fait de satisfaire ses besoins et ses plaisirs, et de ne pas oublier que la notion d'agréable ne doit pas être omise, en matière d'alimentation, même si cela ne signifie pas que les excès alimentaires répétés doivent devenir la règle.

Jean-Sébastien PETITDEMANGE

Au niveau mondial, de nombreuses personnes n'ont pas suffisamment à manger. Dans ce contexte, les OGM, présentés comme la troisième révolution agricole, censée permettre de nourrir toute la planète, sont-ils la solution, alors qu'ils sont de plus en plus décriés dans nos sociétés développées ?

Marc PUYGRENIER

Les surfaces agricoles utiles ne cessent aujourd'hui de diminuer ; dans ce contexte, il convient de trouver des solutions. Si les OGM peuvent représenter une piste de solution, des mesures d'instruction préalables doivent être prises. Concrètement, la question des OGM ne se pose plus vraiment ; en effet, plusieurs millions d'hectares sont de par le monde plantés d'OGM. Aujourd'hui, nous disposons de très peu d'informations objectives, permettant d'évaluer le risque des OGM sur l'environnement et sur la santé humaine. Il est important que la France se dote d'un outil d'évaluation, destiné à mettre à jour les impacts des OGM. Aujourd'hui, les réponses sont insatisfaisantes et le « jugement sur dossier » n'est plus suffisant.

Dans la mesure où nous ingérons tous des OGM malgré nous, des règles d'étiquetage plus strictes, sont, comme le réclame *Green Peace*, nécessaires. La réglementation européenne qui exige la traçabilité de tous les produits alimentaires devrait représenter un axe de progrès.

Bernard WAYSFELD

Axel Kahn a indiqué, voici quelques années, même s'il semble aujourd'hui avoir nuancer ses positions, que les OGM n'étaient pas problématiques ni dangereux.

Marc PUYGRENIER

Nous devons ici n'avoir aucun *a priori* et mener les travaux permettant de baser notre jugement sur des faits avérés et scientifiquement prouvés. Dans certaines situations, les OGM peuvent être une solution satisfaisante, à partir du moment où elle est techniquement évaluée (notamment dans les zones de grande sécheresse, par exemple).

De la salle

Aujourd'hui, nous n'avons aucune visibilité ni aucun retour sur les exploitations d'OGM mises en place. Par exemple, les parcelles expérimentales ne font l'objet d'aucune mesure de communication, ce qui est regrettable.

Par ailleurs, je ne pense pas, comme vous le disiez, que le consommateur ait le choix de consommer de façon totalement libre : en effet, tout le monde n'est pas « capable » de se constituer une alimentation équilibrée, pour toutes les raisons extérieures qui ont ce soir été évoquées.

Marc PUYGRENIER

Les organismes de recherche français, qui déposent et détiennent les brevets, ont en matière d'OGM un véritable rôle de communication à jouer, afin de rassurer la population sur le sérieux de la France, en matière alimentaire et agroalimentaire. L'exemple de l'interdiction du gène Terminator par l'USDA a été mal vécu, beaucoup croient encore qu'il a pu être introduit par Monsanto, stérilisant les plantes.

Jean-Sébastien PETITDEMANGE

Malheureusement, nous venons d'atteindre une limite, celle de l'heure... Merci à tous et à demain, pour « Alimentation et traditions », avec Jacques Puisais et André Valadier.▲