

Lecture d'actualité - Tout savoir sur notre alimentation. Démêler le vrai du faux

Bien se nourrir, le vrai, le faux, impacts sur la santé, conséquences sur l'environnement

Mots-clés : Alimentation, Produits céréaliers, Fruits et légumes, Laits, Fromages, Viandes, Poissons, Additifs alimentaires, Environnement

Auteur : Pierre Feillet¹*

¹ 2 Rue du Colonel Marchand, 34090 Montpellier.

* E-mail de l'auteur : pierre.feillet@wanadoo.fr

Cet ouvrage est une contribution salutaire à la lutte contre les idées reçues en matière d'alimentation. Contrairement à de nombreux livres visant à susciter l'inquiétude des citoyens-consommateurs, celui-ci tendra à les rassurer en apportant des réponses scientifiquement argumentées aux questions légitimes qu'il se pose. « A ce titre, ce livre va à l'encontre des messages exagérément anxiogènes qui nous envahissent », a estimé Léon Guéguen de l'Académie d'agriculture.

Résumé :

Sous la forme de courts chapitres, des réponses sont apportées à une soixantaine de questions que se posent les consommateurs au moment de composer leurs repas. Ces réponses s'appuient sur les points de vue exprimés par la majorité de la communauté scientifique des nutritionnistes et des toxicologues. Les sujets abordés sont très divers, portant aussi bien sur les produits céréaliers (par exemple, les intolérances au gluten), que sur les fruits et légumes (« steaks » végétaux, résidus de pesticides), les produits laitiers (intolérance au lactose), les produits carnés (danger des barbecues), les matières grasses (acide gras *trans*), les produits aquatiques (saumon d'élevage), les additifs alimentaires (impact sur la qualité des aliments), les préférences alimentaires (végétarisme, végétalisme) et leurs impacts sur l'environnement (réchauffement climatique).

Abstract: Everything you need to know about food. Untangling the real from the fake

In the form of brief chapters, answers are given to about sixty questions that consumers ask themselves when composing their meals. These responses are based on the views expressed by the majority of the scientific community of nutritionists and toxicologists. The topics covered are very diverse, covering cereal products (for example, gluten intolerances), fruit and vegetables (vegetarian "steaks", pesticide residues), dairy products (lactose intolerance), meat products (danger of barbecues), fats (*trans* fatty acid), aquatic products (farmed salmon), food additives (impact on food quality), food preferences (vegetarianism, veganism) and their impact on the environment (global warming).

Cet ouvrage part d'un constat : avec l'urbanisation, les Français se sont éloignés des champs et des étables. Ils s'interrogent sur des pratiques agricoles considérées comme industrielles et souvent s'en inquiètent. Une inquiétude renforcée par les messages contradictoires diffusés par le corps médical. Il faut dire que ces peurs se sont amplifiées à la fin du 20^{ème} siècle avec l'émergence de plusieurs grandes crises sanitaires.

L'omniprésence d'internet et des réseaux sociaux accroît les angoisses et agit sur nos comportements. Les consommateurs, qui ne savent plus à quelles assiettes se vouer, sont majoritaires à rejeter l'incursion de la « chimie » dans leur alimentation, tout particulièrement les antibiotiques et les hormones dans les produits animaux et les résidus de pesticides et d'herbicides dans les produits végétaux. Un jour, c'est le lait qui est dangereux pour la santé et qu'il faut remplacer pas du « lait » de soja. Puis c'est au tour de la viande rouge qui est cancérigène. Les informations les plus alarmantes se répandent : les légumes contaminés par des pesticides sont si nocifs qu'il faut se nourrir uniquement d'aliments biologiques ; les aliments « naturels » sont opposés aux produits industriels qui de ce seul fait seraient dangereux pour la santé et nuisibles à l'environnement ; la modification du génome des plantes cultivées par des « manipulations » en laboratoire va nous empoisonner ; le gluten des nouveaux blés rend leur farine impropre à la consommation pour 10% de la population !

Les peurs alimentaires ont leurs raisons que la raison ne connaît pas. Les scientifiques sont accusés de conflit d'intérêt au profit des multinationales dès que leur avis ne rejoint pas les idées reçues. Leurs recommandations ne sont plus crédibles, qu'elles soient formulées à titre individuel ou dans le cadre des agences gouvernementales auxquelles ils participent.

Pourtant, il existe un large consensus au sein de la communauté scientifique des nutritionnistes et des toxicologues sur ce qu'il faut croire ou ne pas croire en matière d'alimentation. Ce sont les réponses apportées par cette communauté que cet ouvrage a l'ambition de recenser.

L'ouvrage est divisé en neuf parties : les produits céréaliers, les fruits et légumes, les produits laitiers, les produits carnés, les matières grasses, les produits aquatiques, les produits chimiques ajoutés aux aliments, les préférences alimentaires et comment se nourrir en respectant la planète. Chacune se déclinant sous la forme des cinq à dix questions que se posent le plus fréquemment les consommateurs, auxquelles il est répondu par « vrai », « faux » ou « discutable ». Par exemple : le gluten est-il dangereux pour la santé ?, le lactose rend-il le lait difficile à digérer ?, la viande consommée en France est-elle contaminée par des hormones de synthèse ?, des margarines font-elles baisser le taux de cholestérol ?, le saumon d'élevage contient-il plus de substance toxique que le saumon sauvage ?, l'aspartame est-il cancérigène ?, les végétaliens sont-ils menacés de carences alimentaires ?, des additifs sont-ils ajoutés dans les aliments biologiques ?, notre régime alimentaire aura-t-il un impact sur la santé de nos petits-enfants ?, gaspille-t-on les ressources de la planète en protéines végétales quand on mange de la viande ?

L'ouvrage apporte des réponses accessibles à tous à ces nombreuses questions, notamment celles qui concernent la consommation de viande, et plus généralement celle de produits d'origine animale qui est l'objet depuis quelques années de critiques de plus en plus nombreuses, parfois

virulente et rarement justifiées. Après avoir lu cet ouvrage, ceux qui aiment la viande devraient être rassurés :

- si les nutritionnistes nous invitent à limiter notre consommation de viandes de boucherie, surtout de viande bovine, cette recommandation vise surtout les gros mangeurs de viande rouge (plus de 500 grammes par semaine, soit l'équivalent de trois gros steaks). La majorité des Français n'ont pas à culpabiliser. Ils doivent même éviter de trop réduire leur consommation de viande rouge pour ne pas manquer de fer et de vitamine B12.
- contrairement à des idées reçues, avec l'évolution des races et des conduites des élevages, la viande de porc n'est guère plus grasse que les autres viandes dans la mesure où le « gras visible » est enlevé.
- les produits de charcuterie sont des produits très énergétiques. Les pâtés, saucisses et saucissons doivent être consommés avec modération. Des risques de cancer sont associés à une consommation très excessive.
- dans notre alimentation, les nitrites proviennent de l'ajout d'additifs alimentaires dans des produits carnés et de la transformation des nitrates des légumes à feuilles en nitrite. Les avis des agences sanitaires sont rassurants : les risques liés à l'exposition de la population française aux nitrites peuvent être écartés.
- cuire de la viande au barbecue peut favoriser la formation de molécules complexes et cancérigènes, en particulier des hydrocarbures aromatiques. Heureusement, un barbecue entre amis de temps à autres ne nuit pas à la santé.
- l'usage des antibiotiques dans les élevages est strictement encadré : 99,7% des viandes d'animaux de boucherie sont conformes aux exigences des autorités sanitaires ; de même, pour s'assurer de l'absence de résidus d'hormones de croissance de synthèse dans les produits d'origine animale, l'Union européenne s'est dotée d'un dispositif de contrôle réglementé (la Commission européenne a interdit l'utilisation d'hormones de croissance dans les élevages depuis 1990).
- la part de l'élevage des bovins dans l'émission mondiale des gaz à effet de serre est de 6%. Ce chiffre est la moyenne d'impacts très différents selon les types d'élevage. Les animaux nourris à l'herbe sont les plus vertueux. C'est le cas en France des vaches allaitantes (les races à viandes).
- selon l'ONG Water footprint network, la production d'un kilo de viande de bœuf mobiliserait en moyenne dans le monde 15 000 litres d'eau, la majorité d'eau de pluie, et seulement 620 litres d'eau d'irrigation prélevée dans les rivières, les lacs et les eaux souterraines. Selon la FAO, tenir compte de l'eau de pluie n'a pas grand sens.
- les animaux consomment en moyenne six protéines végétales pour en produire une seule de viande. Les bovins auraient le plus mauvais rendement de transformation. Mais une part majoritaire de ces protéines provient de produits végétaux non comestibles pour l'homme : herbe et tourteau de soja, ce qui permet d'inverser les conclusions pour les bovins si on ne tient compte que des protéines en concurrence avec l'alimentation humaine.

A la fin de chaque chapitre, quelques références permettent d'aller plus loin pour se forger son opinion.

Référence :

« Tout savoir sur notre alimentation – Démêler le vrai du faux »
edp sciences, 2018, 229 pages
Pierre Feillet

— Pierre Feillet —



edp sciences