

## Que faut-il penser des "aliments naturels" ?

Fiche **QUESTIONS SUR...** n° 08.05.Q02

mars 2023

**Mots clés : aliment naturel - nutrition - réglementation - toxicité**

**Manger naturel, ce n'est pas suivre un régime, c'est manger des aliments ayant subi un minimum de transformations, voire *manger cru*, de manière à protéger sa santé.**

**Cette fiche fait le point sur les perceptions de ce qu'est un aliment naturel, et sur les bases scientifiques et réglementaires de cette appellation.**

Les adeptes de l'*alimentation naturelle* tiennent leur acte de foi de Jean-Jacques Rousseau : "*Tout est bien sortant des mains de la Nature, tout dégénère dans les mains de l'Homme*".

### **Le courant de pensée "manger des aliments peu transformés"**

Pour ceux qui recommandent la consommation de nourritures peu ou pas transformées (car ils les jugent meilleures pour la santé que les produits industriels), ce qui est contre-nature est intrinsèquement mauvais. Ils ne sont pas nécessairement végétariens, et pas davantage végétaliens, et apprécient les aliments issus de l'agriculture biologique.

Pour eux, ne sont sains que les aliments ayant subi après récolte le minimum de transformations industrielles, et dépourvus d'additifs alimentaires : à la farine blanche fabriquée dans de puissantes meuneries industrielles, ils préfèrent la farine de grain entier moulu sur pierre ; à la baguette servie par les points chauds, le pain complet au levain ; au sucre blanc, le miel et les fruits séchés, ; aux matières grasses industrielles (huiles, margarine), l'huile de première pression à froid ; aux viandes grasses, les viandes maigres et les végétaux riches en protéines (lentilles, haricots blancs, graines de quinoa) ; aux fruits et légumes surgelés ou en conserve, les fruits et légumes frais mangés crus ou légèrement cuits ; aux boissons gazeuses, l'eau pure et les jus de fruits frais.

### **Le courant de pensée "manger cru"**

Certains vont plus loin, considérant que la cuisson dénature les aliments, et qu'il faut donc manger crus. Ces puristes de l'alimentation naturelle préconisent de faire confiance à ses instincts, et refusent les préparations culinaires, même les moins élaborées : faire cuire des pommes de terre dans l'eau bouillante, c'est leur faire perdre leurs qualités premières. Mais ils oublient, que l'homme digère très mal l'amidon cru !

Selon cette vision, l'espèce humaine aurait rompu le pacte qui lie chaque animal à la nature (pour le plus grand bien des deux) le jour où, ayant appris à maîtriser le feu, elle a fait cuire les plantes et les chairs que ses ancêtres – il y a 500 000 ans au moins – consommaient crues. Génétiquement programmé pour manger cru, l'homme n'a pas eu le temps de se reprogrammer pour manger cuit : son système digestif ne serait donc pas adapté à l'assimilation de produits cuits.

Peu importe ce qu'en disent les nutritionnistes ou les centaines de milliers d'années d'histoire durant lesquelles les hominés ont fait cuire leurs aliments, les "instinctothérapeutes" sont sûrs de leur fait : puisque les primates ont survécu dans leur milieu naturel depuis des millions d'années, l'espèce humaine ne survivra que si elle fait de même et revient aux pratiques alimentaires de ses lointains cousins. Et si, après avoir essayé de manger cru, certains se plaignent qu'ils supportent mal l'absence de cuisson de leurs aliments, il leur sera répondu qu'en raison de la dérive de notre alimentation, notre flore intestinale a aussi évolué : il faut donc lui laisser le temps de s'adapter, et accepter de ne revenir que progressivement à une diète composée exclusivement de produits crus.

Sans rejoindre ces vues extrêmes, pour ne pas dire extrémistes, le courant de pensée naturaliste, porté par de nombreux sites sur le web, séduit une partie de la population : pour de nombreux Français, aliment naturel est synonyme d'aliment sain et bon pour la santé.

### **La difficile définition de l'aliment naturel**

Le naturel fait recette. De grands groupes de l'industrie alimentaire flirtent avec cette aspiration, la détournant parfois de son acception d'origine et se contentant de la suggérer plutôt que l'afficher, car se

sachant incapables de justifier cette appellation. Au point que les pouvoirs publics ont essayé de mettre un peu d'ordre en la matière.

Si l'on considère qu'un aliment naturel est un aliment tel que la nature le met à notre disposition – sans que l'homme soit intervenu pour le modifier à l'un ou l'autre des stades de sa production et de sa transformation – seuls le lait maternel, les produits de cueillettes (fruits rouges, champignons), de la chasse et de la pêche mériteraient le qualificatif de naturel (et encore : les sociétés de pêche et de chasse ne procèdent-elles pas à des lâchers de poissons dans les rivières et de gibiers dans les bois ?). Il n'est en effet pas une plante cultivée ou un animal domestiqué dont les généticiens n'ont pas modifié le patrimoine génétique.

Mais ce n'est pas cette acception qui est retenue par les pouvoirs publics. Précisant qu'il ne faut pas confondre les notions de *naturel* et de *traditionnel*, et que le terme "*aliment naturel*" n'a pas de définition réglementaire (ni en France, ni ailleurs en Europe), ces derniers considèrent que le terme *naturel* doit être réservé à des denrées alimentaires :

- provenant de la nature et présentées à la vente en l'état,
- ou après une transformation mécanique n'entraînant pas de modification profonde (aliments parés, tranchés, hachés, épluchés, broyés), ayant éventuellement subi une stabilisation (par le froid, la chaleur, une atmosphère protectrice), une cuisson, une fermentation, un emprésurage, une torréfaction ou une infusion.

En revanche, l'utilisation "*de procédés qui modifient les caractéristiques essentielles du produit*"<sup>1</sup> fait perdre aux denrées alimentaires le bénéfice de leur valorisation sous l'appellation *aliment naturel* ; néanmoins, l'origine naturelle des arômes et des additifs alimentaires obtenus par des procédés physiques, y compris l'extraction par solvant et la distillation, ou par des procédés traditionnels de fabrication des denrées alimentaires, peut être revendiquée.

Face à l'ambiguïté de cette position, il est légitime se demander si le terme aliment naturel a un sens, et s'il n'est pas abusivement utilisé par ceux qui se l'approprient, qu'ils soient grands industriels ou artisans proches d'associations amies de la nature.

Avec cette locution et son impossible définition, ce que veulent signifier les partisans d'une alimentation naturelle, c'est qu'ils n'apprécient pas l'intrusion de la chimie et de la technologie moderne dans leur nourriture : les manipulations industrielles – en particulier l'ajout de produits chimiques fabriqués par l'homme, synthétiques, artificiels – sont a priori dangereuses pour la santé. Les aliments ultra-transformés sont leur cible préférée.

### **L'alimentation naturelle est-elle meilleure pour la santé ?**

Pour les partisans d'une alimentation naturelle, il est un postulat qui s'impose : "*ce qui est naturel est bon, ce qui est artificiel est mauvais*". Certes, chacun est libre de se nourrir selon sa culture et ses convictions. Mais face à cette croyance, il est une question à laquelle les nutritionnistes peuvent répondre : une *alimentation naturelle*, telle que nous venons d'en cerner les contours, est-elle nécessairement meilleure pour la santé que la consommation d'aliments en provenance des usines de l'industrie alimentaire ?

Très clairement, leur réponse est NON. Il n'est d'ailleurs pas besoin d'être un grand savant pour se méfier des champignons mortels et des baies sauvages qui vous tordent les intestins, et sont cependant des produits naturels ! Les animaux eux-mêmes savent que la nature n'est pas toujours bienfaisante : l'instinct leur permet de faire le tri entre ce qui nourrit et ce qui rend malade.

Illustrons ce NON par cinq exemples.

#### Le cas du manioc

L'histoire de l'alimentation nous apprend que c'est en traitant des produits naturellement toxiques que les hommes ont rendu comestibles des produits qui ne l'étaient pas. Ainsi le manioc (dont la racine est une des bases de l'alimentation traditionnelle au Brésil) est dangereux à consommer cru, car il contient de l'acide cyanhydrique, une molécule très toxique. Quand le manioc est du type doux, il suffit de le cuire pour supprimer tout danger ; mais quand il est du type amer (cas le plus fréquent), il ne peut être consommé qu'après avoir été soumis à une fermentation. Celle-ci est toujours réalisée de manière traditionnelle dans les

---

<sup>1</sup> Par exemple : la synthèse chimique, l'inter-estérification, l'hydrogénation, l'ionisation, la lyophilisation, le génie génétique, l'ultrafiltration

villages, mais est également pratiquée dans des ateliers de transformation. Que vaut-il mieux manger : du manioc *amer* naturel, ou du manioc *amer* traité par l'industrie ? Le lecteur saura répondre.

#### Les fèves

Dans le même registre, on sait que les fèves (*Vicia faba*) contiennent des alcaloïdes reconnus comme toxiques, qui cependant peuvent être détruits par la chaleur. Manger les fèves crues est dangereux, les faire cuire permet de les consommer sans risque.

#### Le lait sans lactose

La fabrication, par un grand industriel laitier, d'un lait sans lactose<sup>2</sup> permet aux personnes qui ne digèrent pas ce sucre de boire du lait et de satisfaire plus facilement leurs besoins journaliers en calcium. Que pensez-vous que ces personnes auront intérêt à boire : ce lait industriel, ou du lait prélevé directement au pis de la vache ?

#### L'acide ascorbique

L'acide ascorbique – composé chimique identifié sous le numéro de code E300 dans la nomenclature européenne des additifs alimentaires – est présent dans de nombreux fruits. Sa molécule a deux visages :

- c'est une vitamine (la fameuse vitamine C), dont la carence affaiblit l'organisme et peut entraîner de graves maladies (scorbut),

- c'est aussi un antioxydant, qui permet d'améliorer la conservation d'aliments et de boissons périssables.

Cette molécule peut avoir deux origines : l'une que l'on peut qualifier de naturelle (citron, orange, kiwi), l'autre d'industrielle (une fermentation contrôlée)<sup>3</sup>. Quelle différence entre la vitamine C d'un jus de fruit et celle isolée après fermentation ? Aucune, si ce n'est, peut-être, la présence de quelques impuretés qui ne seraient pas les mêmes selon les origines. Pourquoi la vitamine C naturelle serait-elle sans danger, et celle de l'industrie nocive ?

#### La bonne vieille grillade

Quoi de plus naturel et plus goûteux qu'une côte de bœuf cuite au feu de bois ? Il y a des centaines de milliers d'années, nos lointains ancêtres se retrouvaient déjà autour d'un feu pour apprécier ces viandes cuites à point, juteuses et onctueuses.

Et pourtant, voilà que nous apprenons que des substances cancérigènes, issues de la combustion du bois, peuvent se déposer sur la viande. Nous découvrons donc que les grillades ne sont peut-être pas aussi saines que nous le pensions.

Certes, ce n'est pas si grave qu'il faille se priver d'un bon barbecue, mais que ne dirait-t-on si un procédé de préparation industrielle générerait les mêmes molécules en même quantité ?

On pourrait multiplier ces exemples, mais à lire les précédents, on comprend que la notion de naturalité n'a pas de signification en termes de santé publique, et qu'y faire référence ne peut que lancer les consommateurs sur de fausses pistes.

Pierre FEILLET, membre de l'Académie d'Agriculture de France

#### **Ce qu'il faut retenir :**

Pour conclure, revenons à notre acide ascorbique. Est-il chimique ? Synthétique ? Biologique ? Naturel ?

En fait, peu importe : ce qui est important, ce n'est pas tant de savoir comment est fabriqué un produit (encore que son processus de fabrication ne doit pas rester une boîte noire pour les consommateurs !) que de bien connaître l'ensemble de ses propriétés et de ses effets.

<sup>2</sup> Le procédé consiste à introduire dans le lait l'enzyme qui permet de transformer le lactose en glucose et galactose, enzyme dont sont dépourvus les personnes intolérantes au lactose.

<sup>3</sup> Les voies de synthèse de l'acide ascorbique dans le citron et dans un fermenteur industriel sont aussi complexes l'une que l'autre.

**Pour en savoir plus :**

- Denis LORIENT : *L'aliment naturel : une réalité ou un mythe ?*, Cahiers de Nutrition et de Diététique, volume 51, issue 1, March 2016, pages 40-47 <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0007996015001303>
- Véronique BRAESCO, Georges CORRIEU, Pierre FEILLET, Ismène GIACHETTI, Gérard PASCAL, Jacques RISSE, Michel SERPELLONI, Hervé THIS, Gilles TRYSTRAM : *Aliments dits ultra-transformés et santé : que faut-il en penser ?*, Académie s'agriculture, point de vue d'académiciens, 9 avril 2019. <https://www.academie-agriculture.fr/publications/publications-academie/points-de-vue/aliments-dits-ultra-transformes-et-sante-que-faut>
- *Barbecue et exposition aux substances chimiques*, ANSES, août 2013. <https://www.anses.fr/fr/content/cuisson-au-barbecue>
- Philippe VERNIER, Boni N'ZUÉ, Nadine ZAKHIA-ROZIS : *Le manioc, entre culture alimentaire et filière agro-industrielle*, Éditions Quæ, CTA, Presses agronomiques de Gembloux, 2018 (pages 144 – 149 : facteurs antinutritionnels et toxiques). <https://agritrop.cirad.fr/587188/1/9782759227082.pdf>
- *Emploi des termes " naturel ", " 100 % nature " et de toute autre expression équivalente sur l'étiquetage des denrées alimentaires*, DGCCFR, note d'information n°2009-136 [https://www.economie.gouv.fr/files/conseilnationalconsommation/docs/ni\\_terme\\_naturel.pdf](https://www.economie.gouv.fr/files/conseilnationalconsommation/docs/ni_terme_naturel.pdf)