

BIEN MANGER, VRAIS ET FAUX DANGERS¹

par Jean-Marie Bourre

Pierre Feillet². – Notre confrère Jean-Marie Bourre - il s'explique dès les premières pages - a écrit son livre « pour aider [le lecteur] à résister aux stratégies éhontées qui jouent sur la peur et la méconnaissance ; [lui] permettre de [s'] orienter vers une alimentation conforme aux exigences de son corps et, pour ce faire, diversifiée et source de plaisir ». *C'est à un plaidoyer contre l'ignorance scientifique et médicale qui se paierait très cher auquel nous sommes invités. C'est également un livre polémique dont le ton est donné dès la dixième ligne : «le recours à la précaution dissémine en foison d'authentiques dangers pour la santé. [C'est une] dérive erratique autant qu'hérétique ».*

Jean-Marie Bourre développe son argumentaire dans cinq chapitres. Le premier permet à l'auteur d'affirmer que l'un des risques les plus faibles rencontrés par l'homme dans sa vie est l'acte alimentaire : manger ne rend pas malade ! Dans le deuxième, il nous invite à ne pas nous laisser tromper par les fausses informations qui circulent sur internet ou qui sont véhiculés par la publicité. Son propos est d'éviter de nous « laisser prendre » par ce qui n'est le plus souvent que rumeur. La troisième partie, plus technique, montre les liens qui unissent les systèmes de production à la qualité des aliments. C'est l'occasion pour ce spécialiste des oméga-3 de revenir longuement sur l'intérêt nutritionnel de cette famille d'acides gras. Mais il n'est pas sûr que nous partagions tous la phrase introductive à ce chapitre : « le goût de l'aliment résulte de la synthèse écologique du sol qui l'a engendré ». Le chapitre 4 passe en revue quelques uns des dangers qui nous guettent au détour de notre assiette (substances allergiques, métaux toxiques,...) tout en critiquant la prudence, excessive à ces yeux, du législateur. Avant de disserter dans une cinquième et dernière partie sur les dangers que font courir des excès de précaution. En conclusion, le dernier conseil que J.M Bourre donne à ses lecteurs est frappé du bon sens : « manger de tout, sans excès, toujours avec plaisir, en bonne compagnie. » Tout compte fait, les préceptes nutritionnels se réduisent à peu de chose !

Ces chapitres sont agrémentés de très nombreux encarts « le saviez-vous ? » qui stimulent la curiosité des lecteurs. Certains ne manquent pas d'étonner. Ainsi, sans conservateurs, les deux tiers des récoltes seraient immangeables. Ou encore : on note significativement moins d'épisodes de candidose vaginale chez les patientes mangeant des yaourts pendant six mois. Et également : les visites des enfants dans de bonnes fermes du terroir sont dangereuses [pour eux].

Un livre de plus sur l'alimentation, pensera-t-on. Et il est vrai qu'ils sont nombreux à paraître tous les ans. Mais celui-ci se distingue par le style alerte et incisif de l'auteur, ce qui rend sa lecture particulièrement aisée et attrayante. Des anecdotes pimentent le texte et permettent de mieux comprendre des notions parfois arides. On s'amusera à décrypter les bases biochimiques des vertus

¹ Éditions Odile Jacob, septembre 2008, 336 pages.

Correspondant de l'Académie d'Agriculture de France, Membre de l'Académie nationale de Médecine, ingénieur chimiste, docteur en médecine, docteur es science, ALIMEXPERT, 4, place Léon Blum, 75011 Paris.

² Membre de l'Académie d'Agriculture de France, directeur de recherche émérite à l'Institut national de la recherche agronomique, membre de l'Académie des Technologies.

aphrodisiaques des cuisses de grenouilles tout en comprenant les effets de la chaîne trophique sur les propriétés de nos aliments. Le goût de la formule, parfois à l'emporte-pièce, mais telle est la rançon du style, appauvrit malheureusement de temps à autres la solidité de l'argumentaire. D'autant que des imprécisions, voire des approximations, sinon des provocations (« il serait navrant que les OGM assurent la survie de régimes politiques incompetents ou criminels») ou quelques erreurs, minimes, brouillent parfois le message. On se permettra une dernière remarque. L'ouvrage aurait gagné à être plus court en supprimant certains passages qui laissent une impression de déjà lus.

Foin de ces petits défauts. Cet ouvrage tonifiant mérite le détour. Il y a beaucoup à y apprendre. Il aura atteint son but si les questions qu'il soulève et les réponses qu'il apporte, encourageant le lecteur à approfondir certaines d'entre elles, aident ce dernier à se forger une opinion.