

TOUT SAVOIR SUR NOTRE ALIMENTATION : DÉMÊLER LE VRAI DU FAUX !¹par Pierre **FEILLET**²

Léon **GUÉGUEN**³. – Dans le climat actuel de méfiance vis-à-vis de notre alimentation, entretenu par divers mouvements et associations et souvent amplifié par les médias, cet ouvrage est une nouvelle contribution salutaire à la lutte contre les idées reçues et la désinformation.

« Tout savoir » peut sembler ambitieux mais l'auteur est un expert reconnu et qui sait traiter simultanément et de façon crédible (ce qui n'est pas toujours le cas pour d'autres auteurs) les problèmes concernant la nutrition, les technologies agro-alimentaires et les modes de production agricole. Il a déjà publié plusieurs ouvrages sur ce thème.

Présenté sous forme de questions-réponses qui peuvent être lues séparément et dans le désordre, ce livre apporte des réponses claires et bien documentées à des questions courantes qui persistent dans l'opinion publique et qui sont accessibles au plus grand nombre. Bien que très denses, les réponses vont à l'essentiel et ne s'encombrent pas d'anecdotes superflues ou de nombreuses références bibliographiques. Ainsi, seules une ou deux références sont citées, même si ce souci de simplification

¹ Éditions **edp sciences**, 2018, 227 p.

² Membre de l'Académie d'agriculture de France, Membre de l'Académie des Technologies, Directeur de recherche honoraire de l'INRA

³ Membre de l'Académie d'agriculture de France, Directeur de recherche honoraire de l'INRA.

conduit parfois à occulter d'importantes publications récentes. Cependant, innovation très utile dans un ouvrage destiné au grand public, presque toutes les références sont accessibles en ligne par un lien, ce qui facilite considérablement le travail de recherche documentaire du lecteur qui voudrait en savoir plus. Il en résulte un livre clairement présenté de façon didactique, facile à lire, et qui répond parfaitement aux nombreuses questions que se pose le consommateur.

Les justifications fournies s'appuient sur d'indispensables rappels des bases de la nutrition et des fonctions de tous les nutriments (protéines, lipides, minéraux, vitamines, etc.) et sur les tables récentes du Ciquial (Anses) de composition chimique des aliments dont les principales données sont résumées dans les différents grands chapitres.

Les 65 questions traitées sont classées en plusieurs catégories, d'abord par catégorie d'aliments (produits céréaliers, fruits et légumes, produits laitiers, produits carnés, matières grasses, produits aquatiques), puis portent sur les substances chimiques ajoutées, les préférences alimentaires et les modèles de consommation (végétarisme, végétalisme...). Certaines questions sont banales, comme le fer des épinards, les pâtes qui font grossir, l'excès de sel, le « lait » de soja, l'intolérance au lactose, les effets nocifs du barbecue, la viande aux hormones. D'autres sont nouvelles et très médiatisées, parfois préoccupantes, comme celles qui portent sur les résidus de pesticides, les additifs alimentaires, les OGM, les relations entre nutrition et cancer, les édulcorants et tous les régimes « sans » lactose, gluten, viande, lait... Enfin, plusieurs questions plus pointues font l'objet de débats scientifiques en cours, comme l'effet de l'alimentation sur l'épigénome, les fonctions du microbiote intestinal, les perturbateurs endocriniens... Pour terminer ce vaste inventaire, cinq questions-réponses concernent l'alimentation durable pour la planète, l'accent étant mis sur le problème récurrent des effets de l'élevage des ruminants sur la consommation d'eau (souvent caricaturalement surévaluée) et l'émission de gaz à effet de serre.

Enfin, toujours dans un but didactique, un copieux glossaire termine le livre.

Contrairement à de nombreux livres publiés par des écrivains-médecins-gourous dont la vocation intéressée est manifestement de faire peur, ce livre rassure le citoyen-consommateur en apportant des réponses scientifiquement argumentées et mesurées aux nombreuses questions légitimes qu'il se pose... Ainsi, par exemple, le lecteur devrait être rassuré en comprenant pourquoi le lait n'est pas cancérigène, les fruits et légumes bio ne sont pas meilleurs pour la santé, il n'y a pas d'hormones ni d'antibiotiques dans la viande, les OGM ne sont pas dangereux, les produits agricoles n'étaient pas plus nourrissants autrefois, le beurre ne fait pas grossir, le saumon d'élevage n'est pas mauvais pour la santé ou pour la planète, etc. A ce titre, il va à l'encontre des messages exagérément anxiogènes qui nous envahissent et constitue donc un remède efficace contre une maladie émergente dans notre société de nantis, l'orthorexie.

La lecture de ce livre peut aussi être faite de façon plus ludique en utilisant les cases à cocher qui suivent chaque question posée : vrai, faux, discutable. Dommage que les réponses soient révélées avant la lecture du texte !