

LE GRAND LIVRE DE NOTRE ALIMENTATION



Analyse faite par Christian **SABER**¹

La France du 20^e siècle est sortie progressivement d'une société rurale qui ne se posait pas beaucoup de questions sur la nature de son alimentation, mais davantage sur sa disponibilité. Les repas généralement familiaux étaient composés de produits bien connus et confectionnés selon des recettes traditionnelles éprouvées.

Mais l'évolution des modes de vie, l'urbanisation et l'industrialisation nous ont éloigné de l'origine et de la confection des produits alimentaires. Plus dépendants, les Français sont devenus également plus méfiants, au fil des crises médiatiques : acide érucique dans le colza, listeria dans des fromages, hormones dans le veau, salmonelles dans des jambons, dioxine dans des poulets...

Cette défiance a été renforcée par l'opacité de l'origine et de la composition de certains produits, les importations, des fraudes... L'alimentation « santé » a supplanté l'alimentation « plaisir ». En 2016, 74 % des Français pensaient que l'aliment présente des risques

¹ Membre de l'Académie d'agriculture de France.

importants pour leur santé avec les additifs, les teneurs en sucre, en sel, en matières grasses... et en pesticides. Et des médias développent régulièrement des articles et émissions anxigènes, relayés et amplifiés par les réseaux sociaux érigés en tribune.

L'alimentation est un geste quotidien et intime qui nous constitue. Elle est également devenue un geste citoyen qui engage notre responsabilité. Les citoyens intègrent de plus en plus des dimensions environnementales et éthiques dans leurs choix alimentaires : origine géographique des produits, importance des transports, coûts énergétiques, respect du bien-être animal, juste rémunération des producteurs...

Face à une multitude de questions et à la diversité des choix à faire, il était temps d'avoir des réponses précises, basées sur des connaissances scientifiques actuelles. C'est la volonté des vingt-cinq membres de l'Académie d'agriculture de France qui ont participé à l'élaboration de ce « grand livre de notre alimentation ». Ils ont développé une expertise collective et indépendante, qu'ils mettent à disposition de tous ceux qui recherchent des informations claires et rationnelles.

La première partie de cet ouvrage, « Bien manger et comment ? », explique notre rapport à l'alimentation, le plaisir de manger, l'équilibre physiologique, l'éducation alimentaire, le nombre et la composition des repas, la conjugaison du goût et de la qualité... C'est un chapitre essentiel, à lire en priorité, qui nous incite à conserver notre modèle alimentaire français et nos traditions culinaires, issues d'adaptations à des conditions locales et régionales.

La deuxième partie « Les aliments par le menu » aborde de multiples questions concrètes : Faut-il consommer des produits allégés en matière grasse ? Faut-il manger de la viande ? crue ou saignante ? Quels poissons et fruits de mer consommer, et quand ? Quelle est la meilleure huile pour la santé ? Quelle eau faut-il boire ? Ici, chacun sélectionnera ses lectures, en fonction de ses préoccupations principales.

La troisième partie « Nos aliments sont-ils sûrs ? » regroupe les sujets sur les craintes alimentaires. Pour les auteurs de ce livre, il s'agit souvent de lutter contre les préjugés et rumeurs en apportant des informations peu ou mal connues. Ainsi, les Français ignorent souvent les procédures mises en place pour l'évaluation des risques sanitaires liés aux aliments, ainsi que l'ensemble des contrôles au niveau des opérateurs de la chaîne alimentaire.

La quatrième partie traite de « l'équilibre nutritionnel de chacun ». Nous savons que les besoins diffèrent selon l'âge (enfants, jeunes, seniors) et les conditions (femmes enceintes). Cette partie est riche d'informations et de conseils pour savoir comment nous pouvons adapter notre comportement alimentaire pour notre santé... et notre longévité.

La cinquième partie « L'aliment, en pratique » répond à des questions sur l'information des produits, les techniques de conservation, de préparation, de cuisson ... Des informations auraient pu être classées dans un sixième chapitre consacré à l'avenir des ressources, de l'eau, de l'élevage, le tout dans un contexte d'alimentation durable et d'accroissement rapide de la population mondiale.

Aujourd'hui, la grande majorité des Français disent adopter des comportements durables dans le domaine de l'alimentation : ils privilégient des produits bons pour la santé, des produits régionaux ou en circuits courts, une diminution du gaspillage. Mais si les plus jeunes sont très sensibles aux liens entre l'alimentation, la santé et l'écologie, leur style de vie « nomade et

numérique » les conduit à des prises de nourriture déstructurées (par exemple en regardant leurs écrans) peu compatibles avec une alimentation équilibrée.

Dépourvu d'illustrations et de graphiques, cet ouvrage n'a pas été conçu pour séduire. Sans langue de bois, il a pour objectif de dépassionner, de promouvoir des réflexions et des pratiques fondées sur la connaissance. Face à certains débats parfois vifs, la nature impartiale de ce livre est essentielle. Il sera utile à chacun de nous, et il faut le garder à portée de main pour « raison garder », lors d'échanges ou de débats en famille ou avec des amis. Si pour les fêtes, on offre facilement des livres de recettes de cuisine, ce livre pourrait aussi être un cadeau très utile et complémentaire.

Il doit également être un livre de référence pour tous ceux qui participent à l'éducation sur l'alimentation et la santé. Les médias et associations qui portent la responsabilité de communiquer sur l'alimentation auprès d'un large public devraient pouvoir en tirer profit.

Enfin, ce livre n'est pas achevé et il ne le sera jamais ! D'autres chapitres auraient pu encore être développés. Mais l'actualité permanente fera surgir de nouveaux débats et questionnements et les avancées scientifiques apporteront de nouvelles connaissances.

C'est donc un ouvrage essentiel pour aujourd'hui et pour demain, et nous devrions être nombreux à faire connaître ce livre « d'utilité publique » et à en partager les contenus.