

ALIMENTATION SOLIDAIRE

Le nutriscore, triste code de la croûte

Arnaud Daguin ancien chef étoilé, expert en stratégie alimentaire

A, B, C, D, E : cinq lettres bêtes et méchantes pour sanctionner un produit alimentaire. Cinq lettres seulement pour rendre compte de l'infinie littérature qu'est l'alimentation. Notre culture alimentaire, ce long poème venu du fond des âges, cette littérature immense, ce colossal patrimoine réduit à cinq panneaux de signalisation : bon, moins bon, pas très bon, mauvais, très mauvais. Des milliers d'années de civilisation, d'apprivoisement, d'acclimatation, de science, d'art, de goût, d'audace, de curiosité... réduites à cinq couleurs pour résumer l'arc-en-ciel aux infinies nuances de notre patrimoine agricole et alimentaire. Le nutriscore serait en quelque sorte le code de la croûte. Pourtant personne ne peut dire à quiconque ce qu'il doit manger ou pas, ce qui est bon ou mauvais pour lui. Eduquer, ce n'est pas di-

riger sans nuance comme un agent de la circulation à siffler et képi ! Eduquer, ce n'est pas réprimander comme un prof d'auto-école moustachu et borné ! Eduquer, c'est guider l'autre, l'orienter vers les moyens culturels qui lui feront prendre des décisions libres et éclairées. Il y a déjà longtemps que nous avons choisi de déléguer le soin de nous nourrir tous à seulement quelques-uns, et ce depuis le sol jusqu'à nos bouches. Nous ne connaissons plus la nature de ce que nous mangeons. Les choix paraissent immenses au vu des rayons de supermarchés, mais nous nous nourrissons avec un nombre infiniment restreint de variétés et d'espèces. Ce sont les transformations techniques, bien souvent néfastes, qui font la diversité de l'offre, pas la nature des produits. Le supermarché ne serait-il pas l'ascenseur pour les choix faux ? Il faut que nous apprenions à nos gamins le plus tôt possible pourquoi le roquefort est meilleur que le Coca zéro, même si le nutriscore affirme le contraire. Alors comment faire si nous ne pouvons plus compter sur

mère-grand ? Comment retrouver cet instinct, cette proprioception, véritable sens de l'orientation nutritionnelle dont disposent encore les animaux sauvages ? Comment être suffisamment attentif à soi-même pour comprendre en une bouchée si cet aliment-là nous convient à ce moment-là ? Oui, parce qu'en plus, notre état et nos besoins changent en permanence, d'où l'inanité de la notion même de régime au long cours. Il est dangereux de suivre aveuglément une réglementation universelle. Autant le domaine routier est à tout le monde, autant la santé et l'alimentation appartiennent à chacun. La culture, vous dis-je ! Seule la transmission permanente (et goûteuse) de nos savoirs et savoir-faire peut nous sortir de cette ornière. Le plaisir allié à la compréhension du vivant, là est la voie et elle n'est pas facile. C'est en bagueuant sur nos chemins personnels, en transmettant, en échangeant, en apprenant que nous y arriverons. Si nous nous contentons de suivre le code, nous irons droit dans le mur. ▶



SANDRINE MARTIN

Une éducation nutritionnelle dès l'école et la crèche

Thierry Lang professeur émérite de santé publique à l'université de Toulouse

Les politiques de santé sont indifférentes aux inégalités sociales de santé, comme si des écarts d'espérance de vie de treize ans selon son niveau de revenu étaient un phénomène naturel. Dans le domaine de l'alimentation, les luttes d'influence entre l'industrie agroalimentaire, le ministère de l'Agriculture et celui de la Santé n'ont rien d'inéluctable. Leur résultat est pourtant de creuser encore un peu plus les inégalités de santé. Elles sont en France parmi les plus élevées d'Europe de l'Ouest et l'alimentation y participe largement. Par leur répartition sociale, le diabète et l'obésité contribuent aux inégalités face aux cancers et aux maladies cardiovasculaires. Mais leur impact est plus large. En favorisant les formes graves et la surmortalité du Covid-19, elles ont par exemple participé aux fortes inégalités qui

ont caractérisé cette crise. Les enfants ne sont pas épargnés, puisque dès leurs premières années, l'obésité et les surpoids atteignent les moins favorisés d'entre eux. Pour les politiques de santé, deux conclusions s'imposent : 1) les inégalités dans l'alimentation préparent de sérieuses inégalités de santé dans les décennies à venir ; 2) à propos d'enfants, il est difficile de soutenir que les choix alimentaires ne relèvent que de la responsabilité individuelle. Alors, l'éducation nutritionnelle à l'école et à la crèche pour tous et pour toutes ? De multiples initiatives, de l'Education nationale, des associations ou des collectivités territoriales, la mettent en œuvre et il faut poursuivre ces efforts. Un débat qui émerge sur le nutriscore, vigoureusement attaqué actuellement, montre l'actualité et les enjeux des luttes entre intérêts économiques et résultats de santé. Il ne s'agit pourtant pour cet indicateur que de donner une meilleure information pour de meilleurs choix, sans changer les causes structurelles qui influencent l'alimentation d'une population.

Mais les politiques publiques ne peuvent pas tout miser sur les seuls changements de comportement dans un environnement qui ne change pas. Ce serait demander à un nageur de lutter contre le courant. Modifier l'environnement, c'est changer les éléments structurels de l'alimentation, restauration collective, cantines scolaires, accessibilité financière et géographique des aliments «sains». C'est lutter contre l'insécurité alimentaire, qui rend difficile l'accès à une nourriture saine (le maximum de calories au gramme se trouve dans les aliments les plus gras). Enfin, il faut réguler la publicité pour les aliments. En 2020, une étude de Santé publique France montrait que plus de la moitié des publicités vues par les enfants et les adolescents concernaient des produits gras, salés ou sucrés. La santé n'est pas seulement l'espace politique et bienveillant du soin et du *care*. Ce sont aussi des enjeux politiques qui exigent un débat public sur ce qu'il implique pour la santé et ses inégalités de demain : les choix économiques d'aujourd'hui en matière d'alimentation. ▶

Nourrir la ville

Frédérique Basset journaliste et autrice

Les paysans nous ont nourris pendant des siècles. Ils représentaient encore 75 % des actifs dans les années 1900, il n'en reste plus que 1,5 %, qui portent désormais le triste nom d'exploitants agricoles. Depuis la fin de la Première Guerre mondiale, et surtout la Seconde, la chimie s'est invitée dans les champs, polluant les sols, l'air, l'eau et les humains à coups d'engrais chimiques et de pesticides. Quant aux terres agricoles, elles sont de plus en plus victimes de l'artificialisation des sols : en dix ans, ce sont près de 600 000 hectares qui ont disparu en France (70 % de terres riches, souvent en zones périurbaines). Quand on sait qu'une région comme l'Île-de-France dis-

pose de seulement trois jours d'autonomie, sur qui devront compter les urbains pour se nourrir si, faute de pétrole, les denrées alimentaires ne peuvent plus être acheminées ? Dans un rapport de 1996, le Programme des Nations unies pour le développement (Pnud) affirmait déjà : «L'agriculture urbaine garantit un développement humain durable.» Cette agriculture a aujourd'hui le vent en poupe avec ses 800 millions «d'urbainculteurs» dans le monde, et s'inspire d'expériences qui ont marqué l'histoire, comme, entre autres, à Cuba. En 1989, le pays subissait à la fois les conséquences de l'effondrement du bloc soviétique et du durcissement du bloc américain. Dès 1991, une véritable révolution verte était en marche avec la création de jardins de haut rendement bio (*organopónicos*). Vingt ans plus tard, Cuba compte, sur 2 mil-

lions d'hectares, 500 000 *organopónicos* qui jouent un rôle primordial pour la sécurité alimentaire, l'économie locale et la préservation de l'environnement. En ces temps de dérèglement climatique, les potagers urbains ne manquent pas d'atouts : ils améliorent le climat, permettent le recyclage des déchets organiques, favorisent les circuits courts – ce qui réduit les coûts de transport, et donc les gaz à effet de serre (un kilo de cerises importé par avion du Chili émet 10 kilos de CO₂) – et embellissent le paysage. En cultivant un potager, on consomme en outre plus de légumes et peut-être moins de viande, dont les Français sont les plus gros consommateurs d'Europe. Une bonne nouvelle pour la planète, sachant que l'élevage intensif est responsable de 14,5 % des émissions de gaz à effet de serre. «Gardiens et jardin» partagent la même racine étymologique, alors n'est-il pas temps d'être des jardiniers gardiens de la Terre ? En ville, des jardiniers gardiens se sont donné rendez-vous dans les jardins partagés. Sortis de terre dans les an-

nées 1970 à New York, ces jardins ont franchi l'Atlantique en 1997 et essaimé partout dans l'Hexagone. Ilots de verdure collectifs gérés par des associations, ils poussent au milieu des tours, dans les cours des HLM, sur les toits ou dans des friches urbaines, et pratiquent une culture respectueuse de l'environnement tout en favorisant le lien social. Parfois pas plus grands qu'un mouchoir de poche, leur impact dépasse celui du jardinage. Ce sont des «espaces autres», pour reprendre l'expression du philosophe Michel Foucault, des espaces d'utopie où l'on invente une autre façon de s'approprier la ville et de vivre ensemble. Certes, ces jardins ne prétendent pas nourrir les villes, mais ils y contribuent et sont à l'origine de nombreuses initiatives, comme ces fermes urbaines qui émergent aux périphéries des villes. Verra-t-on bientôt renaître des ceintures vertes autour des métropoles ? ▶

Frédérique Basset est l'autrice de *Vers l'autonomie alimentaire*, édition Rue de l'échiquier, 2012, (nouvelle édition poche 2021).

Pandémie : la société du proche

Jean Viard sociologue

La grande pandémie que traverse l'humanité crée une immense vague de transformations individuelles, économiques, culturelles et politiques. Chacun devant ce tsunami d'incertitudes et de risques s'interroge sur lui-même, le sens de sa vie, de ses choix, de ses amours... Chacun s'interroge sur sa vie d'après : après que 5 milliards d'humains se sont enfermés chez eux pour protéger les plus vieux, les plus gros, les plus fragiles. Acte inouï d'humanisme en faveur des plus improductifs dans un monde que l'on disait

purement matérialiste, assoiffé de profits et de plaisirs faciles. D'après les premières projections, nous avons sauvé, déjà, de 150 à 200 millions de vies grâce à nos changements de comportements et aux vaccins. Et nous en avons perdu de 10 à 20 millions. Nous sommes en train d'écrire la plus belle page de l'histoire humaine, une guerre commune et planétaire pour la vie avec des actions dans chaque nation, des recherches dans chaque laboratoire, des contraintes dans chaque vie. Se construit là un commun de luttes partagées qui va générer une génération mondiale d'anciens combattants qui seront les fantassins de la bataille contre le réchauffement climatique. Car

chacun voit bien que l'homme a dérangé la nature et que ce virus est au fond le lanceur d'alerte dont nous avons besoin pour engager la lutte pour une humanité se repensant nature dans la nature et coupable des blessures infligées au monde vivant. Alors chacun médite, discute, change ? Couple qui explose (1 million), déménage (3 à 5 millions) change d'emploi (3 millions), innove, crée. Et, au-delà des mobilités visibles, la hiérarchie des valeurs est bousculée. Les 70 % de Français qui vivent dans une maison avec jardin se trouvent confortés dans leur choix. Les apôtres de l'habitat urbain dense, de la fin de vie en institution, du travail forcément

présentiel alors même que ce travail se fait sur la Toile, du voyage lointain... sont réduits au silence. Partout se cherche une vie locale, autour du logis, de la proximité, de la famille. Le proche est devenu la valeur forte, le proche / les proches. Mais un proche inscrit sur la Toile, dans la nature, les livraisons. On retrouve l'amour du sol et du jardin, la force de la famille proche, le rôle de l'école comme maison des enfants et des valeurs. On redécouvre que les 16 millions de familles qui habitent dans des maisons individuelles – pour 12 millions d'appartements – voisinent avec les fermes et les bois de l'immense France arable (52 % du sol) et forestière (30 %).

Alors le rêve urbain de nourriture bio est battu en brèche par ce rêve-là, celui des «voisins» qui veulent des produits locaux, d'ici ! Le bio va devoir devenir local ou régresser. Car manger local réenracine symboliquement le corps dans la terre de là où l'on vit, produit par des gens que l'on connaît. Plutôt que d'aller du champ à l'assiette, l'agriculture doit aujourd'hui entendre ces désirs qui montent des assiettes. Bio pourquoi pas, mais local certainement. La révolution écologique ne part pas d'abord des urnes, mais de nos choix intimes. ▶

Jean Viard a récemment publié *La révolution que l'on attendait est arrivée*, l'Aube, 2021.