

Paris le 4 juin 2014

## « Pourrait-on nous laisser manger tranquilles ? »

# Info Presse

- Dans une interview exclusive accordée à *Nutrinews hebdo*<sup>1</sup>, Jean-Paul Laplace\* fustige les politiques de prévention nutritionnelle actuelles, qui se donnent des moyens de plus en plus inventifs, voire intrusifs, pour administrer le contenu de notre assiette.

Il revient en quelques points sur ce qu'il qualifie d'« injonctions nutritionnelles ». La totalité de son éditorial<sup>2</sup> peut être consulté en cliquant sur le lien mentionné ci-dessous.

\*Membre de l'Académie Nationale de Médecine, Membre de l'Académie Vétérinaire de France, Directeur de Recherche Honoraire de l'INRA.

- **Est-il vraiment risqué de dénigrer certains nutriments ou aliments et d'en valoriser d'autres ?**

**Jean-Paul Laplace :** C'est une tendance aussi injustifiée qu'inefficace. Le PNNS 1 (Programme national nutrition santé 1), lancé en 2001, était pourtant pétri de bonnes intentions. Si, à force de répétition, le message sur les fruits et légumes a fini par être connu, on n'a pas observé de véritable augmentation de leur consommation. L'injonction de ne pas manger trop salé n'est pas validée unanimement par le monde scientifique, car elle ne vaut certainement pas pour tout le monde. La guerre au gras déclarée dans les pays anglo-saxons a été un échec total en regard de la lutte contre l'obésité et les maladies cardiovasculaires. Les synthèses les plus récentes n'établissent pas de relation entre la consommation de lipides, plus particulièrement les acides gras saturés, et le risque cardiovasculaire. Quant aux « méfaits » des glucides, ils sont à rapporter avant tout à l'abus de boissons sucrées et de sodas, qui peut être évité par l'éducation des enfants : les risques de cette surconsommation ne doivent pas faire retomber l'opprobre sur les sucres en général, qu'ils soient simples ou complexes. Face à ces généralités abusives visant à prévenir l'obésité et les maladies cardio-métaboliques, comment ne pas rappeler qu'il existe une grande variabilité individuelle des besoins et que priment la quantité totale d'énergie ingérée et celle dépensée ?

## ■ Que dire alors du projet d'étiqueter les denrées alimentaires avec des feux de signalisation, voire de les taxer si elles ne sont pas « nutritionnellement correctes » ?

**JPL** : Certains souhaiteraient en effet afficher une échelle de qualité nutritionnelle sur les produits alimentaires, avec 5 couleurs distinguant des aliments très conseillés et d'autres à éviter... C'est un pas de plus vers l'inculcure et vers un comportement pavlovien, qui interdit au malheureux consommateur de décider du choix raisonnable de sa diversité alimentaire et le rapproche du statut de rat de laboratoire destiné à manger les mêmes croquettes! Le nutritionnellement correct universel n'existe pas.

La politique de prévention nutritionnelle se préoccupe aussi d'encadrer la publicité et les autres formes de marketing. Ou encore d'introduire une taxe proportionnelle sur les aliments dont la qualité nutritionnelle est la moins favorable. La plupart des expériences conduites dans le monde ont échoué et ont été abandonnées. Cette nouvelle forme de collecte fiscale pénaliserait préférentiellement les ménages modestes...

Au total, évoquer cet arsenal de mesures directives ou répressives ne fait que jeter le doute sur la qualité des aliments et des produits agroalimentaires. Alors que notre alimentation n'a jamais été aussi saine et que l'espérance de vie s'est allongée. Les centaines de plus en plus nombreux que nous rencontrons aujourd'hui ont vécu 90 ans avant la naissance du PNNS, à l'écart de toute injonction nutritionnelle !

## ■ Quels effets redoutez-vous de la politique actuelle de prévention nutritionnelle et que faut-il proposer ?

**JPL** : Un des premiers effets est de susciter la peur du consommateur, qui perd confiance en sa propre capacité à se nourrir. Les sociologues l'ont constaté dans les pays anglo-saxons, où manger devient un problème et crée une angoisse liée au choix : ce que je vais manger est-il bon ou mauvais ? La médicalisation de l'alimentation véhiculée par les médias entretient l'inquiétude. L'acte de manger cesse d'être joyeux et réparateur. Ce qui ne peut qu'aggraver, au lieu d'aider à les résoudre, les problèmes que tel ou tel peut entretenir avec son image, sa corpulence ou sa santé. Loin de le mener à en comprendre les véritables causes, il se trouve enfermé dans une interrogation sans fin sur sa nourriture. Et le risque de se tourner vers les régimes mercantiles et destructeurs ne doit pas non plus être négligé. La peur de l'alimentation et le souhait de « manger droit » conduisent à toutes sortes de dérives : régimes sans gluten ou sans lait hors de toute justification, végétarisme strict, régimes crudivores, « préhistoriques », « détox », jeûnes prolongés... Autant de méthodes qui relèvent pour la plupart de la charlatanerie.

A tous ces risques, on ne peut opposer que l'éducation à l'alimentation, qui se fait de manière traditionnelle, dès l'enfance, dans le cadre familial. Apprendre la nutrition est du ressort du spécialiste, apprendre l'alimentation ou apprendre à manger est du domaine de la transmission culturelle. Nous avons depuis longtemps le modèle formateur d'une alimentation variée : viande, pain, salades et légumes, fromages, fruits, qui par sa diversité

nous assure un équilibre nutritionnel satisfaisant. Il appartient au mangeur de manger varié au gré des saisons et l'organisme de chacun construira son équilibre singulier. Le savoir des nutritionnistes sur cet équilibre même est encore limité. Dès lors, se poser en conseiller ou en directeur de conscience, imposer la calculatrice pour les nutriments et les calories est une irruption injustifiée et inefficace qui écarte le mangeur de la voie simple et naturelle du manger varié. C'est prendre le risque de le dérégler au prétexte de régler des problèmes qui n'ont rien à voir avec l'alimentation elle-même. Quand quelqu'un a une alimentation déséquilibrée, ce ne sont pas les aliments qui sont en cause, ce sont les problèmes du mangeur ! Manger, pour produire ses meilleurs effets, doit rester un acte libre et non administré.

**1** NUTRINEWS, est un hebdo d'actualité nutritionnelle édité par le Cerin (Centre de recherche et d'information nutritionnelles), département santé de l'interprofession laitière.

Pour s'abonner : <http://www.cerin.org/outils/presse/nutrinews-hebdo.html>

**2** « NON, je ne veux pas de cette prévention-là. Laissez-nous manger tranquilles. » Cholé-Doc, numéro spécial n° 140-141.

<http://www.cerin.org/publication/chole-doc/pas-de-cette-prevention-laissez-nous-manger-tranquilles.html>



Le CERIN, centre de recherche et d'information nutritionnelles, est le département santé de l'interprofession des produits laitiers. Le CERIN a pour mission de délivrer aux professionnels de santé et de santé publique, ainsi qu'aux journalistes une information nutritionnelle complète et validée, sur le lait et les produits laitiers, mais aussi sur l'ensemble des grandes thématiques de la nutrition et de la santé, les besoins nutritionnels des groupes de population et la prévention nutritionnelle des pathologies.

#### Contact Presse

**Cécile Guthmann**

06 13 61 59 87

[cguthmann@cerin.org](mailto:cguthmann@cerin.org)

42 rue de Châteaudun - 75314 Paris Cedex 09

[www.cerin.org](http://www.cerin.org)