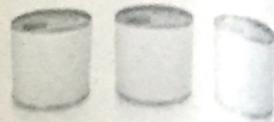




# la nourriture industrielle est-elle une drogue ?

Selon une enquête américaine, si on aime autant les aliments trop gras, trop sucrés, trop salés, c'est parce qu'ils sont fabriqués pour être addictifs.  
Enquête.

DANS « SUCRE, SEL ET MATIÈRES GRASSES, comment les industriels nous rendent accros » (éd. Calmann-Lévy), Michael Moss, journaliste pour le « New York Times » et Prix Pulitzer en 2010, raconte « comment les fabricants de nourriture industrielle ont redoublé d'efforts pour dominer l'alimentation, pariant sur le fait que les consommateurs ne se rendraient compte de rien ». Il les accuse même d'être « responsables de problèmes sanitaires coûteux →



pour la société ». Au menu : liens méconnus entre industrie du tabac et industrie agro-alimentaire, formulation des recettes, emballages, publicité, marketing, offre omniprésente, lobbying, collusion avec les pouvoirs publics... La situation est-elle identique en France ? Sachant que nous consommons toujours plus de nourriture transformée, que de nombreux produits vendus sur le marché américain font un carton chez nous et que le taux d'obésité augmente nettement en France chez les 18-24 ans (1), il est légitime de s'interroger. Qu'en penser ? Y a-t-il une façon de se nourrir meilleure qu'une autre ? Quel rôle peut-on jouer en tant que consommateur ? Nos réponses.

#### ACCROS AU SUCRE ET AU SEL

Sommes-nous vraiment tous attirés par le sel, le sucre et les matières grasses ? « Notre bouche entière, palais compris, raffole du sucre », constate Michael Moss. Des récepteurs spéciaux présents dans les dix mille papilles de la bouche sont reliés aux parties du cerveau responsables du plaisir. Pourquoi ? Sans doute parce que notre organisme s'est développé dans un environnement de manque. Depuis la nuit des temps, il cherche à se procurer le maximum de calories. Pour lui, sucre égale vie. Les graisses produisent des réactions similaires. Quant au goût du salé, non inné, il se développe vers le cinquième mois de vie. Si on en est fan, c'est parce que les carences en sodium entraînent des déséquilibres physiologiques. Comme le sucre, il active les zones cérébrales de la récompense.

#### DES INGRÉDIENTS RENTABLES

« Le sel, le sucre et les matières grasses sont des ingrédients peu chers qui rapportent gros », dénonce le Dr Jacques Blacher, cardiologue et spécialiste de l'hypertension. On savait déjà que les sodas, burgers, pizzas, chips, sucreries, fromages industriels et gâteaux impactent la santé. Ce que l'on découvre, c'est comment les industriels jouent sur nos envies. Dans leurs laboratoires, ingénieurs, psychologues ou chimistes traquent nos réactions et élaborent des recettes susceptibles de nous faire atteindre le « point de félicité », avec la quantité exacte de sucre, graisse et/ou sel qui procure le plus de plaisir. Mieux encore,

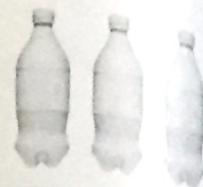
ils modifient les structures physiques pour booster leurs effets sensoriels. Pourquoi se focaliser sur ces trois ingrédients ? Parce qu'ils suscitent des réactions physiologiques fortes, modifiant le goût à moyen terme. Résultat, nous cherchons des aliments toujours plus riches pour retrouver ce plaisir, surtout quand nous sommes enfants. De plus, le sucre et le sel sont des conservateurs, rehaussent le goût, alourdissent les produits, stimulent la faim et la soif. De quoi garantir des « parts d'estomac », comme les agro-industriels appellent leurs parts de marché... « Tout est fait pour créer dépendance et pulsions », selon le Dr Laurent Chevallier (2). Ces dernières années, les découvertes des neurosciences, via les IRM fonctionnelles (3), ont suscité une nouvelle discipline : le neuromarketing. Pour Olivier Oullier, spécialiste en neurosciences, couleurs, emballages, agro-alimentaires analysent la manière dont couleurs, emballages, textures ont une influence sur le cerveau des consommateurs et sur la décision d'achat. Ils cherchent à établir les rapports entre attachement à un produit et mémoire, éléments affectifs, émotions ». Du côté des industriels, on souligne qu'on respecte la réglementation, que ces ingrédients

et ces produits ne sont pas mauvais par nature, hors consommation excessive. Interrogé sur le sucre, le Cedus (4) déclare que « ce sont les excès de consommation qui, répétés, peuvent amener à des quantités importantes de sucres, donc de calories ». Quant à l'Association nationale des industries alimentaires, elle rappelle que « la clé d'une alimentation saine se situe dans la variété et l'équilibre alimentaire. Il est faux de laisser penser que certains aliments seraient en soi

bons et d'autres mauvais pour la santé ». « C'est une position cynique, estime Laurent Chevallier. Ces produits disponibles partout et tout le temps sont soutenus par une publicité colossale. »

#### DES LOBBYS SUPER EFFICACES

Dans son ouvrage, Michael Moss fustige la mollesse des pouvoirs publics dominés par les lobbys agro-alimentaires. En France, la culture est à l'incitation, pas à l'obligation, bien que certaines initiatives aient vu le jour, tel le PNNS (5) lancé en 2001. « Sur les conseils du PNNS, explique Serge Hercberg, professeur de nutrition et président de ce programme, des Chartes d'engagements volontaires de progrès nutritionnel ont été proposées aux industriels en 2006. Au total, seules 35 chartes ont été signées. L'impact sur les millions de produits courants est faible. » Vrai, mais les choses sont complexes. Les industriels qui s'y sont engagés (dont Orangina, Nestlé avec Herta, Maggi, Nestlé Céréales, Danone pour Taillefine) ne peuvent revendiquer leurs efforts auprès du public que s'ils réduisent d'au moins 25 % le sucre, le sel ou les matières grasses... et que ce n'est guère incitatif. Quel est l'impact des campagnes de prévention ? « Via le PNNS, nous avons découvert que, bien que les messages des campagnes de prévention aient été intégrés, les choix dans un magasin se faisaient sur d'autres critères : prix, accessibilité, praticité, publicité, émotions », pointe Serge Hercberg. En conséquence, dans la loi de santé présentée le 19 juin 2014, Marisol



En tant que consommateurs et citoyens, nous pouvons agir concrètement. » Comment ? En évitant de consommer trop souvent des produits très riches en sucre, sel ou matières grasses. En laissant certains aliments à leur juste place : celle d'un plaisir non quotidien. En se cuisinant des produits frais. En encourageant les industriels qui font le choix de recettes équilibrées. En exerçant notre libre arbitre. En participant à des enquêtes indépendantes, exclusivement financées par des fonds publics, visant à mieux comprendre les relations entre nutrition et santé, telle l'étude NutriNet-Santé (8). En signant la pétition pour l'adoption, sur les emballages, d'un étiquetage nutritionnel simple, intuitif et compréhensible par tous, lancée par la Société française de santé publique (9).

### VERS UN AVENIR PLUS SAIN

Olivier Oullier est confiant : « La situation actuelle ne durera pas. A l'avenir, je suis persuadé que, face aux risques de scandales et à la

pression des consommateurs, des alliances intelligentes seront possibles entre Etat, industries et corps médical afin d'améliorer la qualité de ces aliments. Les messages de santé publique passeront également mieux avec une communication hédoniste, pas uniquement sanitaire ou culpabilisante. » On a vu l'agro-alimentaire investir massivement le champ du bio. « L'agro-alimentaire a tout intérêt à investir dans la santé des consommateurs. Les bénéfices seront d'autant plus grands, en termes d'image, de satisfaction et de soutien de l'Etat. Tout le monde y gagnera, y compris en termes d'em-

ploi et de croissance », conclut Olivier Oullier. Un chariot nutritionnellement équilibré sera-t-il bientôt possible ? Le redressement productif passera-t-il par le redressement nutritionnel ? C'est en tout cas la conviction de Michael Moss qui conclut son ouvrage de manière positive : « Les industriels ont peut-être le sel, le sucre et les matières grasses avec eux, mais nous avons le pouvoir de choisir ce que nous achetons et ce que nous mangeons. » DANIELE GERKENS

1. 35 % de hausse entre 2009 et 2012 (Chiffres ObEpi-Roche 2012). 2. Auteur du « Livre antitoxique » (éd. Fayard). 3. L'imagerie par résonance magnétique fonctionnelle (IRMf) permet de visualiser l'activité cérébrale en observant les flux sanguins. 4. Centre d'études et de documentation du sucre. 5. Programme national nutrition santé. 6. Auteur du « Plaisir du sucre au risque du prédiabète » (éd. Odile Jacob). 7. « Cinquante ans de consommation en France » (Insee, 2009). 8. etude-nutrinet-sante.fr 9. www.sfsp.fr

Touraine, ministre de la Santé, a annoncé vouloir faire de « la prévention un des socles de notre politique de santé ». La ministre va plus loin, déclarant être en faveur d'une information lisible sur la qualité nutritionnelle des produits alimentaires industriels. Un point de vue soutenu par le corps médical et la société civile qui réclament la mise en place d'un logo en forme de feu vert, orange ou rouge. Verra-t-il le jour ? « Jusqu'ici, la plupart de ces initiatives sont restées lettre morte, vigoureusement combattues par les lobbys ainsi que par le ministère de l'Agriculture, déplore Serge Hercberg. A se demander si cette administration ne prend pas plus la défense des transformateurs que celle des producteurs et des consommateurs. »

## “L'AGRO-ALIMENTAIRE A TOUT INTÉRÊT À INVESTIR DANS LA SANTÉ DES CONSOMMATEURS.”

OLIVIER OULLIER

### UN RÉGIME D'EXCEPTION

« Bien qu'elle soit bon marché et qu'elle nous facilite considérablement la vie, la nourriture industrielle ne devrait jamais être la base de notre alimentation », avance Ambroise Martin, professeur de nutrition et de biochimie. Mieux vaut en consommer de manière raisonnable, en complément de produits frais. « L'idée, c'est de rester dans une consommation plutôt exceptionnelle, et non systématique », confirme le D<sup>r</sup> Réginald Allouche (6). Encore faut-il y consacrer les moyens nécessaires. L'alimentation est malheureusement trop souvent la variable d'ajustement du budget des ménages. Comme le pointe un récent dossier de l'Insee sur les inégalités dans la consommation alimentaire, « les catégories de produits les plus discriminantes entre niveaux de revenu comprennent, en termes de quantités consommées, les fruits et les légumes » (7). Aujourd'hui, bien manger a un coût.

### CONSOMMER ACTIF

« Il faut être réaliste et responsable, clame Réginald Allouche. Il est trop facile d'attaquer les industriels qui ne font que leur métier : vendre le plus possible de produits en dégageant un maximum de bénéfices.