

Laissez-nous manger en paix !

Article issu de psychologies hors-série de mai-juin 2017 sur "Manger mieux"



©

iStock

Haro sur les sucres, le lait, la viande, vive les brocolis et le piment anti-cancer ! Poisons ou alicaments, nous avons une relation passionnelle avec nos aliments. Victimes d'une indigestion d'interdits alimentaires, ce n'est plus la peur de manquer qui nous guette, mais celle de manger. À *Psychologies*, ce phénomène nous inquiète. Car c'est notre santé physique, mais aussi psychique, qui est menacée. Pouvons-nous retrouver un peu de sérénité sans nous égarer dans le "mangeons tout et n'importe quoi" ? Nos experts en sont persuadés.

[Christine Baudry](#)

Sommaire

- [Les ravages de "l'infobésité"](#)
 - [La quête de "santé-sainteté"](#)
 - [Des pathologies centrées sur les interdits](#)
 - [Un nouvel espace de liberté](#)
 - [Qui sont les fauteurs de troubles \(alimentaires\) ?](#)
-

Le bifteck tue. La nouvelle nous est tombée sur la tête en octobre dernier. Le Centre international de recherche sur le cancer, agence de l'Organisation mondiale de la santé, venait de classer les charcuteries comme « cancérogènes pour l'homme » et la viande rouge comme « cancérogène probable ». Le même mois, toute la presse, reprenant une étude américaine, s'interrogeait sur le danger d'une « addiction » au fromage. *Le Parisien* se demandait même si « déguster une tranche de brie [était la] même chose que prendre un rail de cocaïne ? ». En janvier, une recherche, japonaise cette fois, accusait cette bonne vieille pomme de terre de favoriser le diabète de type 2. L'été dernier, c'était le sucre qu'il fallait bannir de tous nos repas. Sans oublier le sel, le gras, le lait, le gluten ou l'amidon.

régulièrement remis en cause. Manger, un danger ? En tout cas, c'est de plus en plus compliqué, tant nous sommes bombardés d'informations souvent contradictoires.

Un exemple emblématique : les discours sur les matières grasses. Il nous a d'abord fallu troquer le bon beurre contre la margarine, car les graisses animales favorisent le cholestérol. Puis les chercheurs ont découvert que le procédé industriel de fabrication des margarines les chargeait de redoutables graisses « trans ». À peine les margarines redevenues saines, les nutritionnistes nous rappellent que le beurre est quand même une source appréciable de vitamine A, indispensable à la peau et aux yeux. Et depuis quelques années, des études montrent qu'il recèle aussi des acides gras conjugués, qui pourraient être anticancéreux, voire abaisser... le taux de cholestérol. Conclusion : il faut manger du beurre ! Toutes ces informations sont justes. Et toutes se contredisent.

Derrière cette cacophonie : notre passion pour l'alimentation. « Si l'on excepte l'air que nous respirons, elle est le principal vecteur entre l'écosystème et notre organisme, le dehors et le dedans, explique le sociologue Claude Fischler, spécialiste des comportements alimentaires, directeur de recherche au CNRS et coauteur des *Alimentations particulières* (Odile Jacob). D'où la notion assez universellement répandue que l'on est ce que l'on mange, mais qu'il faut aussi se méfier de ses aliments. » Cette défiance a d'abord été une question de survie. L'omnivore, comme tout animal, a appris à distinguer les poisons en cueillant des baies dans la nature. Puis à conserver ses denrées et à faire attention aux produits avariés. L'histoire de l'humanité est marquée par les grandes peurs alimentaires : celle d'ingérer du blé qui rendait fou car il était contaminé par le parasite de l'ergot de seigle, celle de s'empoisonner avec une conserve où s'est développé un botulisme, celle de boire une eau gazeuse polluée par du benzène...

Les ravages de "l'infobésité"

Aujourd'hui, sauf accidents industriels, le risque d'empoisonnement immédiat est écarté. « Nous mangeons une nourriture globalement saine, rappelle [Gérard Apfeldorfer](#), psychiatre et psychothérapeute, qui préside le [Groupe de réflexion sur l'obésité et le surpoids \(Gros\)](#). Mais la peur s'est déplacée. Elle porte sur les risques de cancers, de maladies cardio-vasculaires... Ces menaces, certes réelles, sont plus hypothétiques car elles se réalisent sur le long terme. L'appréhension, autrefois très concrète, de l'intoxication foudroyante est devenue abstraite, donc impossible à éteindre. Il n'y a aucune réassurance possible face à un risque qui arrivera – peut-être – dans trente ans », précise-t-il.

En miroir, d'autres aliments se retrouvent parés de vertus magiques. Les mêmes mécanismes de croyance sont à l'œuvre pour nous faire espérer que tel produit nous sauvera du cancer ou tel autre de l'allergie. Il suffit d'une étude scientifique qui mette en évidence les propriétés objectives d'un nutriment – par exemple les vertus anti-inflammatoires de la capsaïcine – et aussitôt la planète Internet nous exhorte à manger du piment riche en capsaïcine à tous les repas. Internet, le mot est lâché. La cacophonie nutritionnelle a pris une ampleur inédite à l'heure de l'« [infobésité](#) ». Ce terme, qui désigne la surcharge informationnelle dans laquelle nous baignons depuis le développement du web, mérite doublement son nom quand il concerne l'information nutritionnelle. Cette dernière échappe désormais aux médecins et aux médias traditionnels. Elle se multiplie et se déforme sans fin sur des blogs, des sites d'information alimentaire – ou prétendus tels – qui s'emparent de la moindre étude pour vendre autant de neurs que de rêves

aussitôt partagés à l'infini par le tam-tam des réseaux sociaux. « Nous ne consommons plus des aliments ou des plats cuisinés mais des conglomerats de nutriments, note Gérard Apfeldorfer. Nous ne mangeons plus du beurre ou de la margarine mais des lipides, ou plutôt des acides gras saturés, polyinsaturés, des oméga numérotés... dans une quête de nourriture parfaite.

Comme si se nourrir pouvait se réduire à ingérer des substances dans une gélule. Un fantasme de science-fiction devenu presque réalité. Aux États-Unis, le Soylent, une poudre nutritive qui se dissout dans l'eau, est supposé remplacer tous les repas de la journée pour dix dollars la ration quotidienne de deux mille kilocalories. Une démarche qui rappelle celle des « régimes détox » du commerce. Ou comment vendre plusieurs centaines d'euros des cures de jus de fruits et légumes enrichis, en surfant sur la vague accusatrice de l'alimentation « intox ». Jusqu'à l'idée paradoxale que « manger tue », avec la mode du jeûne, lui aussi source de profits « juteux » quand il est marketé en livres, stages et séjours touristiques... « Aucun aliment n'est totalement bon ni totalement mauvais, insiste le Dr Apfeldorfer. Notre corps, doté d'un foie et de deux reins, est parfaitement équipé pour absorber des nourritures imparfaites et les détoxifier lui-même. La preuve : l'espérance de vie n'a cessé d'augmenter ces dernières décennies ! »

La quête de "santé-sainteté"

Cette diabolisation des aliments débouche sur des comportements d'exclusion erratiques. Lou, jeune Lilloise de 15 ans, rejette toutes les viandes proposées par sa mère mais mange des hamburgers le mercredi avec ses copines « parce que ce n'est pas vraiment de la viande » (ce en quoi elle n'a peut-être pas tort) ! Pour Annie, 50 ans, l'ennemi, c'est le lactose. Sur le conseil de son ostéopathe, elle se prive de produits laitiers pour soigner ses articulations. La consommation de lait n'est pas « naturelle à l'âge adulte », lui a-t-il dit. Pour compenser, elle absorbe donc tous les jours des cachets de calcium (est-ce vraiment plus naturel qu'un yaourt ?) afin de prévenir l'ostéoporose. Quant à la vogue du « sans gluten », elle laisse pantois. Alors que les personnes souffrant de [maladie coeliaque](#) avérée représentent 1 à 3 % de la population, le marché mondial des produits *gluten free* croît de 8 % par an. Une bonne chose pour les personnes authentiquement intolérantes, qui peuvent enfin diversifier leur alimentation, mais quid de tous ceux qui adoptent ce « régime » pour imiter des stars comme Lady Gaga ou Novak Djokovic ? Ont-ils conscience que cette quête de « santé-sainteté » les conduit à troquer un aliment aussi naturel que le pain pour des produits architransformés, auxquels l'industrie ajoute des additifs, des sucres, des graisses visant à restaurer le goût et assouplir la texture ?

Dernière victime collatérale : la convivialité. S'asseoir à plusieurs autour d'une table est aussi devenu compliqué. « Je comprends qu'untel n'apprécie pas la viande rouge ou que tel autre déteste les fruits de mer, note Isabelle, 35 ans, passionnée de cuisine. Mais si l'on ajoute aujourd'hui celui qui traque l'amidon et celle qui fuit le lactose, réunir dix amis à la maison autour d'un même repas, c'est mission impossible ! »

Des pathologies centrées sur les interdits

« Ne pas pouvoir manger en paix est profondément anxiogène, souligne [Jean-Philippe Zermati](#), médecin nutritionniste et cofondateur du Gros. Et cette anxiété alimentaire trouble le processus de rassasiement. La nourriture est un régulateur émotionnel. Nous mangeons aussi pour nous reconforter, et c'est quand nous sommes reconfortés que disparaît l'envie de manger, parce que nous sommes rassasiés. » Mais il est vrai que les aliments qui rassasient sont souvent riches : en gras, en sucres, en calories, en saveurs et en... souvenirs. Alors comment se faire du bien émotionnellement avec une alimentation que l'on suspecte en permanence ? Si la gourmandise dont nous avons envie fait l'objet d'une interdiction, nous la consomons avec culpabilité et elle ne nous reconforte plus. Résultat : le désir de reprendre un carré de chocolat revient, plus puissant encore, et c'est la tablette qui y passe. « Plus nous mettons de contrôle, plus nous augmentons le risque de perte de contrôle, souligne le Dr Zermati. La relation avec l'aliment est altérée. » « Et nos sensations se trouvent déconsidérées », complète Gérard Apfeldorfer.

Chacun est normalement capable de percevoir s'il digère bien tel aliment, s'il est en forme après tel type de repas, et de réorienter ses choix selon ses envies. « Notre corps sait ce qui est bon pour lui. Peut-être que cette petite envie de salé ou de sucré correspond à un besoin de l'organisme... Sauf qu'il devient impossible d'entendre ce signal quand on croit devoir se soumettre à tous les messages venus de l'extérieur. » Obésité, déséquilibres nutritionnels provoquant des carences ou des [troubles du comportement alimentaire](#), [anorexie](#), [boulimie](#)... Un même constat est partagé par les deux spécialistes : « Tout comme le XXe siècle a vu se développer des pathologies centrées sur les interdits sexuels, le XXIe siècle voit se développer des pathologies centrées sur les interdits alimentaires », note le Dr Zermati.

Un nouvel espace de liberté

Faut-il alors rejeter toute information sur ce que l'on mange ? Le philosophe [Charles Pépin](#) rappelle que la solitude du mangeur devant son assiette est aussi celle de l'individu adulte et responsable de ses choix. « Finalement, toutes ces contradictions entre experts créent un espace de liberté », commente-t-il. À nous d'en profiter pour exercer notre libre arbitre en aiguisant nos capacités à choisir, à ne pas passer de l'esclavage de la grande distribution à la quête de maîtres à penser, en transformant les experts de la nutrition en gourous. « Ce n'est pas facile, admet le philosophe, mais c'est la vraie vie. » Cela permet aussi de profiter du plaisir de nourrir son corps autant que son esprit en sélectionnant des aliments en accord avec ses convictions éthiques. « Je me régale quand je choisis chez mon boucher la viande d'un animal élevé dans un champ plutôt qu'en batterie, nourri avec de l'herbe. Mes valeurs de citoyen responsable participent alors à mon plaisir de manger. »

Refuser que nos aliments contiennent des polluants ou des pesticides est un acte responsable, vis-à-vis de soi comme de l'environnement. Ne pas vouloir absorber plusieurs grammes de sel en consommant des biscuits a autant de sens. « Les lobbys de la malbouffe qui alimentent la cacophonie nutritionnelle ne doivent pas être les seuls vecteurs d'information du consommateur à travers la publicité », rappelle Serge Hercberg, professeur de nutrition et président du Programme national nutrition santé, qui travaille à la création d'un étiquetage nutritionnel (des pastilles de couleur, du vert au rouge, qui permettront de repérer d'un coup d'œil les produits les plus équilibrés). « Il ne s'agit pas de jeter l'opprobre sur le muesli

aux pépites de chocolat, explique le spécialiste, mais d'aider le consommateur à choisir son petit déjeuner parmi les vingt cinq marques de muesli aux compositions nutritionnelles très différentes, allant du rouge au vert, qui s'offrent à lui dans les rayons. » « Je crois aux équilibres », commente de son côté le chef étoilé Thierry Marx, qui voit de plus en plus de clients commander du « sans » (lactose, gluten, etc.). « Ces ruptures étaient peut-être inévitables face à une certaine surconsommation alimentaire, mais nous avons désormais besoin de revenir à des équilibres de bon sens qui valorisent le plaisir de manger. » Et si elle était là, la prochaine révolution nutritionnelle ? Ne plus réclamer du « sans » (et le payer plus cher !) mais du « plus » : plus de plaisir, plus d'émotion, plus de joie à table. Que ce soit devant une belle assiette de cuisinier ou un simple morceau de fromage avec du pain, décidons de manger en paix !

Qui sont les fauteurs de troubles (alimentaires) ?

Des chercheurs au grand public, l'information nutritionnelle est relayée, amplifiée et souvent déformée par de nombreux acteurs.

Les chercheurs. Soumis à la règle du « publie ou péris », qui leur impose d'être régulièrement présents dans la presse scientifique, ils ont tendance à fractionner leurs résultats pour les publier sur plusieurs années. Et c'est ainsi qu'une information sur tel effet du gras fait l'objet d'une nouvelle présentation deux mois ou deux ans plus tard, avec de nouveaux développements, souvent mineurs. Chaque fois, le tam-tam repart, même s'il n'y a rien de vraiment neuf au menu.

Les lobbys. À coups d'études bien choisies (donc pas forcément les plus pertinentes), ils défendent les éleveurs, les produits laitiers, les charcuteries, les vigneron ou encore des marques de corn flakes ou de yaourts. Tant que le consommateur sait d'où vient l'information, pourquoi pas ? Mais certains lobbys ou marques avancent masqués en créant des groupes d'experts « indépendants » pour répandre leur bonne parole, voire une authentique désinformation. Pour contrer les travaux sur l'obésité qui mettaient en cause le rôle des sodas, Coca-Cola a ainsi financé un groupe d'experts, le Global Energy Balance Network (GEBN), qui communiquait de façon très scientifique sur le manque de sport et la suralimentation afin de mieux minimiser l'impact des études accablantes sur les sodas. Le GEBN a mis la clé sous la porte en novembre 2015, quelques mois après que le *New York Times* a dévoilé le pot aux roses.

Les médias traditionnels. Presse écrite, télévision ou radio reprennent très volontiers les informations sur l'alimentation. Ils sont en outre des cibles privilégiées pour les lobbys. Le travail du journaliste est d'abord de faire le tri dans la déferlante de communiqués et d'études. Et ce n'est pas si facile. Ensuite, l'information nutritionnelle n'échappe pas plus qu'une autre aux mécanismes classiques de la reprise médiatique : un gros titre, alléchant si possible, puis une vulgarisation plus ou moins précise selon le support et les attentes de ses lecteurs (presse médicale ou santé, féminine ou scientifique, quotidien ou hebdomadaire, journal télévisé ou émission spécialisée). « Un des biais les plus fréquents dans la reprise des informations scientifiques pour le grand public est la confusion entre les corrélations et les causes, notamment en reliant entre elles des données chiffrées alors que le lien de cause à effet n'est pas établi, note le Pr Jean-Michel Lecerf, chef du service de nutrition à l'Institut Pasteur de Lille. Ce genre de raisonnement peut conduire par exemple à demander l'interdiction des lits sous prétexte que c'est l'endroit où l'on meurt le plus souvent ! »

Internet. Blogs de vrais spécialistes, d'experts autoproclamés ou de particuliers dévoués à défendre une cause (végétarisme, régime paléo, bio...) côtoient les sites d'information scientifique ou créés par des lobbys. Aucune information, et encore moins les rumeurs, ne s'éteint sur Internet, même lorsqu'elle a été contredite ou démentie. Sur Facebook, par exemple, par le biais des algorithmes qui nous épient, dès que nous avons le malheur de cliquer sur un article de nutrition, de nombreux articles proches apparaissent en vrac tous les jours sur notre « mur d'actualité ». Et tant pis s'ils sont anciens, démentis depuis, ou peu fiables.

Et nous et nous et nous... Nous sommes bien sûr les destinataires de ces messages, mais aussi des joueurs de tam-tam quand nous les partageons sur les réseaux sociaux... Pas plus objectifs que les autres médias, nous parlons plus volontiers des données qui confortent nos points de vue. Experts de notre propre vie, nous relayons nos expériences personnelles – « Je n'ai plus mal au dos depuis que je ne bois plus de lait » – en leur donnant une portée universelle. Il s'agit alors autant de rendre service à nos interlocuteurs en leur prodiguant un bon conseil que de valider nos propres choix. C'est le principe même du prosélytisme. Et ça marche : qui n'est pas tenté de croire un ami, dans la vraie vie ou sur un réseau social, plutôt que tout ce qui se dit partout sur la meilleure façon de manger ?