

Malbouffe, dysbouffe

« 27% des produits alimentaires premiers prix vendus en France sont au-dessous de normes de qualité exigées pour les aliments pour chiens et chats», dixit le docteur Christian Recchia (dans *Midi libre* du 28/1/2003), spécialiste en science des aliments au sein du département de biotechnologie de l'École Centrale de Paris. Cet éminent scientifique, par ailleurs expert en « stratégie qualité » pour 27 filières agroalimentaires, a tenu ces propos étonnantes lors d'une conférence à Toulouse sur le thème de « l'industrie agroalimentaire au service du consommateur ». Particulièrement montrées du doigt : « les pizzas surgelées à trois euros qui contiennent trente grammes de jambon, un quart de demi de trois fois rien de tomate, quelques olives. Bravo, les enfants mastiquent du vide pour trois fois plus cher qu'un plat de saucisses-lentilles, qui contient, lui, fibres et protéines végétales ». Ou encore ces fast-foods qui farcissent leurs « burgers » avec une tranche de fromage qui provient des rebuts de fromage de toute l'Europe et ne leur coûte qu'un centime de franc pièce. Nul doute que du côté de l'industrie agroalimentaire on a dû goûter cette intervention. »

Extrait du *Canard Enchaîné* du 12/2/2003

L'algèbre en nutrition ne suffit pas

Passionnée depuis toujours de science, il m'a semblé au début exaltant de faire se rejoindre la science et la cuisine. Mais peut-être est-ce précisément un des noeuds de la problématique actuelle. Malgré ses extraordinaires avancées technologiques, la vision actuelle de la science est hélas réductrice et mécaniste.

À réduire l'alimentation au Proliglu (protéines-lipides-glucides, nutriments de base) sans tenir compte des forces vitales des aliments, de la qualité des produits et de l'équilibre global du système physiologique, on en arrive à extraire les protéines des excréments de poulets de batterie pour en alimenter les bovins. Mais oui, ça se fait pas loin de chez nous. À force de manipuler les aliments pour des

raisons d'industrialisation (demandée par le consommateur, bien sûr, mais oui, et puis quoi encore...) et de caractérologie humaine (passion de chercher, de tester, de pénétrer les mystères de la nature — autre sujet de débat), on dénature les composants des aliments sous des formes auxquelles le système digestif n'a pas eu le temps de s'habituer en cinquante ans.

Notre vision est aussi parfois obnubilée par la vision occidentale de la nutrition : tout se résumerait à des micro- et macro-nutriments. Il est des formes de vie et d'organisation de la matière que d'autres civilisations ont appréhendées différemment. Il est intéressant de porter de temps en temps un éclairage sur notre version de la nutrition à partir des enseignements de l'énergétique chinoise ou de la médecine indienne (ayurveda). Les cristallisations sensibles, technique édifiante développée par les biodynamistes, exposée en photos plus loin (p. 59), sont une autre façon de visualiser les forces de vie des aliments. Voilà qui permet de compléter la vision simplificatrice des teneurs en vitamines et en minéraux.

Enfin, le juste milieu consisterait aussi à considérer l'effet de choix éthiques profonds sur le bien-être. Lorsque je façonne un pain au levain, cela reste un émerveillement pour moi à chaque pétrissage de pouvoir modeler un bourgeon de vie à partir de grains d'amidon et d'eau. En nourrissant le pâton de levain de la semaine dernière pour produire le nouveau pain, je songe plus d'une fois que l'avenir n'est jamais composé que des bribes du passé, que nous ne sommes que des maillons d'une grande chaîne. J'en appellerai aux philosophes de la cuisine pour de plus solides développements sur le sujet.

“ Faute de préciser quelle devrait être la qualité des aliments recommandés, il est peu probable que l'alimentation puisse nous être un remède.