



## Alimentation

# Le mieux manger au menu

“ **Faire vivre les traditions, prendre soin de sa santé, préserver l'environnement... les raisons qui poussent les Français à chercher à mieux manger sont nombreuses. Nos modes alimentaires, qu'ils soient influencés par des évolutions de la société ou des tendances marketing, guidés par des choix personnels assumés ou dictés par des nécessités financières, sont le reflet de l'époque dans laquelle nous vivons. Décryptage.** ”

**A** lors que le lobbying des centres commerciaux continue de s'accroître sur le domaine alimentaire, l'UFC-Que Choisir Grenoble se bat pour mettre en avant une alimentation saine et locale, dans l'espoir de voir un jour les agriculteurs se faire rémunérer au prix juste. Entretien avec Michel Namy, président de l'association locale.

**Michel Namy, quelle vision avez-vous de l'alimentation des Français ?**

**Michel Namy :** « A l'UFC-Que Choisir, nous partons du principe que nous sommes capables de payer nos produits alimentaires plus chers dès lors que l'origine est française, provenant de préférence des circuits courts. Nous nous battons pour que l'argent aille aux petits producteurs, aux agriculteurs, plutôt qu'aux grandes surfaces. Si nous sommes aujourd'hui convaincus qu'il faut miser sur ces circuits courts, ce n'est pas encore le cas des consommateurs qui continuent de s'approvisionner dans les centres commerciaux. Nous nous devons de mettre des moyens pour les aider à se rapprocher des producteurs, afin de contribuer au manger local. »

**Quelles sont vos actions en faveur du « manger local » ?**

**M. N. :** « Nous avons récemment pris contact avec le syndicat Jeunes agriculteurs et nous envisageons de monter des actions communes dès le début de l'année 2020. Il ne faut pas oublier que l'un des slogans de l'association est « Mieux consommer, mieux manger ». Avec le soutien des jeunes agriculteurs, nous souhaitons les aider à valoriser les circuits courts auprès du grand public.

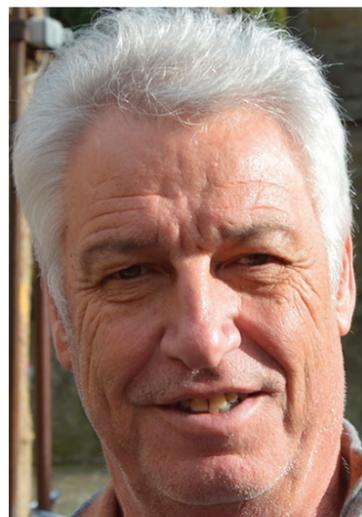
Nous sommes convaincus que nous avons les moyens de faire quelque chose ensemble. Cependant, nous ne sommes qu'au début de notre démarche et cela peut être très long... »

**Quelles sont les tendances de consommation ?**

**M. N. :** « Les grandes surfaces font tout pour attirer le consommateur, notamment avec l'ouverture des centres commerciaux le dimanche après-midi. Nous sommes bien entendu contre cette surchère de la consommation mais le grand public n'a pas encore conscience de ce qu'il se cache derrière puisque les magasins sont régulièrement pleins ces jours-là. Aujourd'hui, ce sont toujours les hypermarchés et les supermarchés qui ont la mainmise sur l'alimentation. Ils ont des moyens que les agriculteurs n'ont pas et font du lobbying... C'est là-dessus que nous devons parvenir à faire changer les mentalités des Français. »

**Qu'entendez-vous par « faire changer les mentalités » ?**

**M. N. :** « Aujourd'hui, les consommateurs font trop vite confiance, et cela est valable non seulement pour les produits alimentaires mais aussi pour les produits de beauté et autres. Il faut changer les mœurs en expliquant réellement ce que l'on trouve dans nos assiettes. À l'UFC-Que Choisir Grenoble, nous nous battons depuis des années pour faire changer les choses. Cependant, je pense qu'il faut un investissement de tous, politiques, gérants de grandes surfaces, associations de défense des consommateurs, etc, afin d'offrir un langage commun. Est-ce qu'un jour, nous



**Michel Namy, président de l'UFC-Que Choisir Grenoble.**

réussirons à rassembler tous les grands patrons pour travailler ensemble ? C'est ce qu'on souhaite, et j'aimerais d'ailleurs rencontrer Michel-Edouard Leclerc à ce sujet. »

**Pensez-vous que ce sont ces « grands patrons » qui guident actuellement les tendances de consommation ?**

**M. N. :** « C'est une évidence même. Les lobbys sont un leurre pour les producteurs français. Avec des actions communes, nous pourrions faire en sorte, tous ensemble, que la répartition des prix soit plus équilibrée et que les agriculteurs puissent mieux vivre. Les réformes actuelles montrent bien les disparités, en termes de salaire, qui existent entre le patron d'un supermar-

ché et un agriculteur. Pour l'instant, c'est bien l'aspect financier et politique qui maîtrise l'alimentation des Français. »

**De quoi doivent se méfier les consommateurs d'aujourd'hui ?**

**M. N. :** « Dans les grandes surfaces, il faut sensibiliser les acheteurs à bien lire les étiquettes. On retrouve par exemple des « produits France » sur lesquels on remarque que la viande a été abattue dans un pays étranger. Il faut bien entendu vérifier la traçabilité, la date limite de consommation, la sécurité alimentaire et sanitaire. Si le consommateur a un doute sur la provenance, la traçabilité du produit, il ne faut pas l'acheter et se retourner vers un producteur local, qui saura expliquer d'où vient son produit et comment il a été fabriqué, élevé, etc. »

**Un autre sujet, sur la sécurité sanitaire et alimentaire, fait parler de lui ces dernières semaines. Qu'en est-il ?**

**M. N. :** « En effet, l'interdiction du dioxyde de titane dans les produits alimentaires fait l'objet de nombreux revirements. L'interdiction prévue par arrêté au 1<sup>er</sup> janvier 2020 est aujourd'hui remise en cause par la Commission européenne. Cette dernière estime que les données scientifiques sur les risques sont insuffisantes et entend annuler la mesure française. Cela remet donc en question le principe de précaution alors que cet additif est jugé cancérigène possible pour l'homme par le centre international de recherche contre le cancer. Une fois encore, l'incertitude bénéficie aux industriels et non à la santé des consommateurs... » ■

**Propos recueillis par Amandine Priolet**

**ENSEIGNEMENT /** Renommée pour la qualité de son enseignement, l'Isara, l'école d'ingénieurs en agronomie, agroalimentaire et environnement, abrite également une intense activité de recherche. Tout au long de l'année, les enseignants-chercheurs de l'école tentent d'apporter des solutions pérennes à diverses problématiques alimentaires.

## L'alimentation au cœur des recherches à l'Isara

**D**epuis plus de cinquante ans, l'Isara a acquis une solide réputation pour la qualité de son activité de recherche. L'école d'ingénieurs en agronomie, agroalimentaire et environnement, basée à Lyon, s'est au fil des années spécialisée dans plusieurs thématiques d'avenir sur lesquelles travaillent ses enseignants-chercheurs. Les systèmes alimentaires occupent une grande part de leurs travaux, notamment les systèmes alimentaires du milieu entre circuits courts et circuits standards. L'autre axe de recherche majeur à l'Isara est l'alimentation, avec une étude approfondie qui est menée sur les attentes nouvelles des consommateurs et les enjeux sociétaux corrélés à l'alimentation.

### Des problématiques multiples à résoudre en matière d'alimentation

Pour les chercheurs de l'Isara, l'alimentation se trouve en effet à la croisée de plusieurs enjeux majeurs. À elle seule, elle représente par exemple près de 30 % de nos émissions de gaz à effet de



**Philippe Fleury, enseignant-chercheur à l'Isara.**

serre. Au niveau économique, on sait aujourd'hui que plus de six millions de personnes se trouvent en situation de précarité alimentaire dans notre pays. Réaffirmé en 2017 lors des États généraux de l'alimentation, le défi de l'accès pour tous à une alimentation de qualité représente donc une priorité dans les recherches menées par les ensei-

gnants-chercheurs. « *La cuisine est un véritable enjeu culturel ! Notre défi à nous, chercheurs, est d'accompagner tous ces gens vers une meilleure alimentation en leur proposant des solutions nouvelles tout en respectant les pratiques de chacun* », explique Philippe Fleury, enseignant-chercheur à l'Isara.

### Un projet Babette mené jusqu'en 2021

De la théorie à la pratique, plusieurs projets ont déjà été mis en place à l'Isara ces dernières années pour promouvoir une meilleure alimentation. Fin 2018 a notamment été lancé le projet *Babette* financé par la Fondation de France et en partenariat avec le CNRS, la fédération régionale de l'agriculture biologique (Frab) ou encore le Groupement des épiceries sociales et solidaires en Auvergne-Rhône-Alpes. Objectif clairement affiché : mieux comprendre les difficultés que connaissent les familles à aller vers une alimentation de qualité avant d'expérimenter des solutions pour y remédier efficacement. Dans un premier temps, les chercheurs de l'Isara se sont attelés à étudier l'efficacité

réelle des projets portés par plusieurs agriculteurs pour favoriser l'accès à des aliments de qualité. Désormais, ils vont pouvoir mener des entretiens afin de mieux comprendre les habitudes d'alimentation des familles, avant de les

orienter vers des ateliers culinaires et des formations collectives. Mené sur l'ensemble du territoire de la Métropole de Lyon, le projet *Babette* doit s'achever en 2021. ■

**Pierre Garcia**

### Les trophées Éco Trophéa récompensent les étudiants innovants

Comprendre les tendances actuelles de consommation représente une part importante de l'activité de recherche à l'Isara. Créés il y a presque vingt ans, les trophées Éco Trophéa s'inscrivent dans cette démarche. Chaque année, plus de 1 600 étudiants issus de vingt-cinq établissements de l'enseignement supérieur s'affrontent dans ce concours soutenu par le ministère de l'Agriculture et de l'Alimentation. Leur tâche : proposer un produit alimentaire à la fois innovant et écoresponsable. Tout au long de l'année, les étudiants peuvent compter sur le soutien précieux de leurs professeurs qui les aident à concevoir leur produit de A à Z, du process à l'emballage en passant par le sourcing et le marketing. L'an dernier, ce sont les concepteurs de Harry & Co, une gamme de produits bio 100 % végétaux, qui ont été primés aux trophées Éco Trophéa. Une vraie fierté pour leur école, l'Isara, où ils ont depuis été incubés. ■

**P.G**

# des Français

La nourriture occupe une place prépondérante pour 9 Français sur 10, selon l'observatoire Cetelem.



## TENDANCES /

### Les Français et la nourriture

En France, pays renommé pour sa gastronomie, la nourriture occupe une place prépondérante pour 9 Français sur 10, révèle l'observatoire des modes de vie Cetelem dans son « Zoom » du 8 novembre 2019<sup>1</sup>. Les trois quarts d'entre eux affirment même en parler régulièrement. « Prendre ses repas (89 %), cuisiner (72 %), chercher de nouvelles recettes (67 %) et même faire ses courses (63 %) : la nourriture est un plaisir pour les consommateurs français », indique le rapport. En ce qui concerne les rituels alimentaires, l'étude précise que « 88 % des Français sondés mangent toujours en même temps que les autres membres de leur foyer, le même plat qu'eux (90 %), et le repas se situe à table (81 %) plutôt que devant la télévision, l'ordinateur ou tout autre type de divertissement ».

Cuisiner fait également partie des passe-temps favoris et des moments de plaisir des Français : 94 % le font au moins une fois par semaine, près de 60 % pratiquement tous les jours. Paradoxalement, la place occupée par les plats préparés dans l'alimentation de nos concitoyens est importante : 41 % d'entre eux déclarent manger des préparations industrielles au moins une fois par semaine ; le grignotage prend parfois le pas sur certains repas pour 42 % d'entre eux.

#### L'amour de la cuisine

L'amour de la cuisine se transmet, en France, de mère à enfant (56 %) ou par des livres de recettes (47 %). Les Français aiment aussi tester de nouvelles voies culinaires (23 %) et les partager ensuite sur les réseaux sociaux, autre tendance récente du rapport des Français à leur alimentation : « la tendance *instafood* s'est imposée chez une part non négligeable des consommateurs français : un tiers déclarent avoir déjà pris des photos de leurs plats - soit chez eux soit au restaurant -, et un quart, que ces photos ont été ensuite publiées sur les réseaux sociaux ».

Ces pratiques sont davantage répandues chez les plus jeunes et globalement chez les Français âgés de 35 à 45 ans. Mais les Français sont aussi soumis aux injonctions du « manger mieux ». Mi-décembre, l'observatoire Cetelem a rendu la suite de son étude, qui s'attache à analyser les changements de comportements alimentaires des Français face aux nouveaux enjeux de consommation<sup>2</sup>.

Entre tradition et adaptation, les Français modifient leur alimentation et cherchent à mieux manger, dans un souci de santé (93 %), de respect de l'environnement (87 %) mais sans oublier le plaisir (86 %). Des recommandations qu'il est parfois difficile « à concilier au quotidien » pour près des deux tiers (65 %) et qui « rendent leurs courses plus compliquées qu'auparavant (65 %) ».

S.D.

1. « Dis-moi ce que tu manges... L'alimentation à l'épreuve des nouveaux enjeux de consommation » - Enquête réalisée par Harris Interactive en ligne du 22 au 24 octobre 2019. Échantillon de 1028 personnes, représentatif des Français âgés de 18 ans et plus. Source : Harris Interactive pour l'Observatoire Cetelem.  
2. Enquête réalisée par Harris Interactive en ligne du 6 au 8 novembre 2019. Échantillon de 1074 personnes, représentatif des Français âgés de 18 ans et plus. Source : Harris Interactive pour l'Observatoire Cetelem.

**NUTRITION /** Diététicien nutritionniste à Saint-Chamond (Loire) et Lyon (Rhône), Philippe Galley revient sur les bases d'une alimentation saine et équilibrée et sur les tendances marketing qui influencent et déstabilisent le consommateur. Interview.

## “ Il y a une grande part de psychologie dans notre alimentation ”

Philippe Galley



#### Y a-t-il des règles simples à respecter pour bien se nourrir au quotidien ?

**Philippe Galley :** « La règle de base est de toujours garder en tête que pour apporter tous les nutriments nécessaires à notre corps, il faut surtout manger diversifié et le moins transformé possible. Plus les produits sont bruts, plus les repas sont faits maison, plus on maîtrise la qualité de ce que nous mangeons, à condition de choisir des aliments les plus sains possible. Il ne faut surtout pas se cantonner à manger des « repas types » par habitude mais comprendre que notre organisme a besoin d'aliments variés pour bien fonctionner. Un autre critère indispensable, c'est de remonter à la source des produits que nous ingérons. Cela est d'autant plus facile à réaliser si nous privilégions les circuits courts et achetons nos produits chez le producteur. Je constate, que la grande majorité des consommateurs, même en milieu rural, fait toujours ses courses en grande distribution et cuisine peu, ce qui réduit considérablement les chances d'accomplir cette démarche. Au fil des années, nous sommes tombés dans les travers de l'ultra-consommation, avons adhéré aux inventions de l'agroalimentaire imprégnées d'additifs, de colorants, de conservateurs... Je pense qu'il est important de rappeler que manger, c'est voter ! Un choix politique, vraiment pas anodin pour être en capacité de choisir ce que nous voulons dans notre assiette. »

#### De quoi avons-nous besoin et en quelles proportions pour équilibrer nos repas ?

**P.G. :** « On estime que notre ration alimentaire doit être composée de 50 % de glucides issus de féculents. Nos repas doivent prévoir 15 % de protéines d'origine végétale et/ou animale, et 35 % de lipides. Dans la famille des glucides, l'apport en fibres qui passe, entre autres, par l'ingestion de céréales complètes, de fruits et de légumes est très important tout comme les vitamines de groupe B. Pour les matières grasses,

le choix qualitatif est lié à l'introduction d'oméga 3 et d'oméga 6 par les huiles végétales, le gras du poisson... Si on est des gros consommateurs de viande et de charcuterie, par exemple, on pourrait ne pas en avoir assez. Il faut trouver un équilibre entre les matières grasses saturées qui, en excès, favorisent l'arrivée de maladies cardiovasculaires, et les oméga qui ont tendance à les prévenir. Les légumes secs que nous avons tendance à oublier sont d'excellentes sources de fibres, assimilables aux protéines s'ils sont accompagnés de céréales. La dernière recommandation du Programme national nutrition santé (PNNS4) conseille d'en manger au moins deux fois par semaine. »

#### Qu'en est-il de la consommation de viande et de charcuterie que de nombreux Français ont considérablement réduite ?

**P.G. :** « La dernière recommandation nutritionnelle du PNNS 4, c'est 500 grammes de viande rouge et 150 grammes de charcuterie maximum par semaine. Si on rajoute à cela, le poisson, la volaille et les œufs, on est sans doute au-delà des besoins journaliers en protéines recommandés par personne. On sait qu'un excès de consommation de viande peut provoquer le cancer du côlon et qu'une surconsommation de charcuterie favorise l'arrivée de maladies cardiovasculaires en raison d'une forte concentration en sel. Ces recommandations santé ont donc un intérêt relatif. Il faut toujours les mettre en relation avec nos habitudes alimentaires et rééquilibrer en cas de besoin. »

#### Sans gluten, sans sel ni sucre ajouté, sans lactose, 0 % de matière grasse... Toutes ces tendances qui se démarquent dans les allées des supermarchés ont-elles un réel intérêt pour la santé ?

**P.G. :** « Elles l'ont que s'il y a un régime alimentaire strict à respecter, par exemple en cas d'allergies ou d'une grande quantité de kilos à perdre rapidement pour des raisons clairement existentielles. En dehors

de ces cas précis, il n'y a pas vraiment d'intérêt à acheter des produits qui surfent sur une tendance marketing incitant à la consommation. Si l'on fait déjà attention à ce que l'on mange, ce genre de produits n'apporte pas grand-chose. Par exemple, on sait que dans les blés modernes, l'industrie agroalimentaire a rajouté des molécules de gluten qui sont deux fois plus grandes qu'avant. Pour les intolérants, c'est un vrai enjeu de santé publique mais pour les autres, il s'agit de choisir en toute simplicité entre acheter du pain blanc de l'agroalimentaire ou du pain au levain d'un artisan boulanger. C'est ni plus ni moins qu'un choix sociétal de consommation ».

#### Comment résumeriez-vous la relation de l'Homme à l'alimentation ?

**P.G. :** « La santé ne passe vraiment pas que par les calories mais par une vision globale de l'alimentation. J'accompagne mes patients dans leur pratique alimentaire. Une personne n'ayant pas de problèmes de santé particuliers, doit avant tout se faire plaisir, dans la limite du raisonnable, par rapport à sa constitution, à sa pratique de sport et à son état de santé du moment. Je m'explique : manger, c'est un acte très intime. Si nous nous forçons à ingérer quelque chose qui ne nous plaît pas, pour lequel nous ne trouvons pas de sens, nous ne prendrons pas de plaisir et cela pourra engendrer de la frustration, des troubles alimentaires qui ne sont pas bons ni pour notre santé physique ni pour notre santé mentale. Il y a une grande part de psychologie dans notre alimentation. Un aliment, pour être bon à manger, doit être bon à penser. Bon pour notre intellect. Cette phrase de Claude Lévi-Strauss est extrêmement juste. Dans un comportement alimentaire il doit y avoir du bien-être et du bon sens. J'aime comprendre ce qui donne du sens à notre alimentation, ce qui nous motive à manger, au-delà de nous faire vivre. »

Propos recueillis par Alison Pelotier