

COUP DE PIED DANS LE PLAT !



**Intervention de Philippe LEGRAND
Professeur à l'Agrocampus de Rennes
et directeur du laboratoire INRA de biochimie et de nutrition humaine**

TOUS OMNIVORES N'AVALEZ PLUS TOUT CE QU'ON VOUS DIT SUR L'ALIMENTATION !

Dans votre livre vous dénoncez toutes les formes d'excès. Nombre d'entre nous consommons trop d'énergie (protéines, lipides et glucides). Et notamment de glucides...

Tout dépend de ce que l'on consomme. Un maçon qui porte des sacs toute la journée n'aura pas les mêmes besoins qu'une personne assise à un bureau. Ce qui compte c'est la balance énergétique. Si l'on ne dépense pas ce que l'on consomme, forcément on prend du surpoids. Toutes les molécules qui apportent de l'énergie, sont donc concernées. Une personne qui mangerait moins de lipides mais qui se gaverait en glucides serait aussi confrontée au surpoids, car le glucose en excès (celui qui n'est pas stocké sous forme de glycogène) se transforme en lipides sous l'influence de l'insuline.

Tout le monde a en tête le message qui vante les bienfaits de consommer cinq fruits et légumes par jour. Là aussi, vous dites qu'appliquez de manière excessive ce message peut engendrer des problèmes...

C'est une valeur astucieuse. Il ne s'agit pas de la remettre en cause. Mais attention à ceux qui font du zèle, à ceux qui vont manger six, sept, huit ou neuf fruits et légumes par jour. Cela peut les conduire à ne pas manger d'autres aliments, ce qui entraînera des inconvénients.

Un peu trop de fibres peut entraîner des diarrhées, mais surtout la malabsorption de certaines vitamines et certains minéraux. Les fibres qu'on ne digère pas, piègent ces micronutriments.

En termes d'alimentation, vous n'accablez ni ne rejetez personne, y compris les industriels. Leurs produits seraient donc bons pour la santé ?

Comment ferait-on sans les industriels ? Ils servent trop facilement de boucs émissaires. L'industrie n'a jamais été aussi propre d'un point de vue sanitaire. Alors certes, pour éviter certaines bactéries, les industriels chauffent un peu fort leurs produits. On y perd en arôme et en saveur, c'est clair. De la même manière, il est sûrement préférable de cuisiner ses plats chez soi que de consommer des plats tout préparés. Mais tout le monde a-t-il le temps de le faire ? Les produits industriels n'ont absolument rien de toxique. Beaucoup de gens s'inquiètent des adjuvants dénommés par la lettre E... Pour les trois quarts d'entre eux, il s'agit de colorants naturels tels que du jus de betterave.

Tout de même... Selon le magazine *Que Choisir*, de nombreux poulets sont contaminés par la bactérie *campylobacter*. Selon l'OMS, la charcuterie est classée « cancérogène pour l'homme ». Cela ne vous inquiète pas ?

Concernant l'Organisation mondiale de la santé (OMS), il n'y a rien de nouveau. Les charcuteries, du fait de la présence de nitrites, peuvent conduire à des nitrosamines (composés chimiques dangereux). Celui qui se gave de charcuterie, prend donc davantage de risque de développer un cancer.

Le texte de l'OMS d'ailleurs n'est pas alarmiste. L'Organisation évoque un « excès de viande... » Le mot important c'est excès. Tout n'est qu'une question de dose et pour la viande rouge, ces observations ne sont que des corrélations, pas des démonstrations de cause à effet.

Y compris avec l'alimentation bio ?

Bien sûr. Plusieurs études, dont un rapport de l'Anses (l'Agence nationale de sécurité sanitaire, de l'alimentation, de l'environnement et du travail), ont montré qu'il n'y avait pas d'intérêt nutritionnel supplémentaire à manger bio. C'est-à-dire qu'il n'y a pas de teneur supplémentaire en nutriments dans le bio: lipides, protéines, vitamines ou minéraux.

Bien sûr, si on évoque les pesticides, les antibiotiques, il y en a moins dans le bio que dans le conventionnel... d'il y a 30 ans. Les normes sont devenues plus drastiques. Concernant les plantes, par exemple, n'oublions pas que toutes produisent des toxines naturellement pour se défendre et atteindre le stade de la reproduction. Si on descend trop en pesticides, les mycotoxines qui donnent des maladies neurologiques, peuvent à nouveau envahir certaines céréales.

Il faut nourrir les hommes sans les intoxiquer. Ce n'est donc ni la main lourde ni le zéro pesticide qui conviennent.

Vous écrivez que nos sociétés sont devenues névrosées sur le sujet de la nutrition. Se méfierait-on trop de ce qu'il y a dans nos assiettes ?

Le principe de précaution : oui, la « précautionite » aigüe nous fait regarder tout avec suspicion. Cela devient même dangereux pour certains qui entrent en déficit ou font entrer leurs enfants en malnutrition. Il faut se calmer et retrouver un peu de bon sens. Manger reste un plaisir. Il n'y a pas de danger sauf si on exagère : soit en mangeant trop par rapport à nos dépenses, soit en se privant de trop d'aliments par rapport à nos besoins.

