

# Régimes alimentaires

## Les dessous du « sans »

Qui sont les adeptes des régimes d'exclusion et que disent-ils à l'agriculture ?

**P**âtes sans gluten, jus de soja, lait d'amande, menu végétarien... Les régimes « sans » sont-ils une énième mode ou une lame de fond ? Avec à peine quelques pourcents de pratiquants, ils bénéficient d'un écho médiatique bien supérieur à leur diffusion. Au-delà de l'intérêt sociologique, prêter attention à ces consommateurs peut renseigner sur les nouvelles tendances : de quoi dénicher de nouveaux marchés, ou, à tout le moins, ajuster sa communication. L'industrie agroalimentaire et la distribution ont déjà flairé le bon filon et

profitent de la croissance à deux chiffres des marchés des produits « sans ». C'est ce qu'on nomme l'appel par l'offre : « La demande croissante entraîne une augmentation de l'offre, qui encourage à son tour la demande », explique Léon Guéguen, ancien directeur de recherche en nutrition de l'Inra et membre émérite de l'Académie d'agriculture de France. Un mécanisme bien illustré par le bio, qui a colonisé en quelques années les linéaires des grandes surfaces et les temps d'antenne, alors qu'il ne représente que 3,5 % des aliments consommés en France. Après tout, les

commerçants font bien leur métier en répondant à la demande pour les aliments « sans ». Il n'y aurait rien à redire à cette stratégie commerciale, si elle ne conduisait à deux écueils.

### EXPLOITER LES PEURS

Le premier est qu'en jouant sur les estampilles « sans OGM », « sans pesticides » ou « sans antibiotiques » sur les étiquettes, transformateurs et distributeurs laissent confusément penser que les autres produits seraient moins bons, voire toxiques ! Exploiter les peurs des consommateurs fait courir un risque de décredibilisation pour l'ensemble des filières agricoles (lire encadré p. 15).

Le deuxième danger est d'ordre nutritionnel. « Si l'argument du "sans" ou plutôt du "pauvre en" est valable pour le sel, le sucre et dans une moindre mesure le gras, il n'est pas fondé pour le lactose, le gluten, les OGM, la viande ou encore le lait », poursuit Léon Guéguen. Un consommateur supprimant sans avis médical certains aliments s'exposerait au mieux à des déséquilibres, au pire à des carences. Qui sont les nouveaux ennemis de nos assiettes, ces molécules qui nous empoisonnent, à en croire les incensants discours anxiogènes complaisamment relayés par les médias et les réseaux sociaux ? Commençons par le haro sur les protéines du **gluten**. Présentes dans le blé, le seigle et l'orge, elles se retrouvent en grande quantité dans le pain, à qui elles donnent élasticité et moelleux. Le gluten est introduit dans la majorité des produits transformés en qualité de texturant. Une personne sur 200, intolérante au gluten (maladie coéliqua), doit bannir absolument la protéine. Mais la plupart diminueraient de leur propre chef le gluten pour un meilleur

### EXPERT



**PHILIPPE MOATI**, COFONDATEUR DE L'OBSERVATOIRE SOCIÉTÉ ET CONSOMMATION (OBSCOSO)

### « Les prosélytes du "sans viande" influencent le marché »

« N'oublions pas que les adeptes des régimes d'exclusion sont minoritaires, puisque près de 8 Français sur 10 mangent de tout », rappelle Philippe Moati, professeur d'économie à l'université Paris-Diderot et cofondateur de l'Obscoco. La dernière enquête de 2017, esquisse à grands traits le portrait des 21 % de consommateurs qui font du tri dans leur assiette (1).  
 ▶ Certains, qui ont souvent plus de 45 ans, semblent d'abord motivés par des raisons médicales : 4 % suppriment le **sucre** et 3 % le **sel**.  
 ▶ Moins de 2 % suivent un régime **sans lactose** et presque autant **sans gluten** (1,7 %) ; parmi eux, une forte proportion de jeunes adultes. Ils sont surreprésentés chez les CSP inter-

médiaires, les militants très à gauche et les mouvements écologistes. Préoccupés par leur santé, inquiets de l'innocuité des aliments, ils sont aussi plus nombreux que le reste de la population à adopter une posture sécuritaire et défensive.

▶ Enfin, ils seraient un peu plus de 3 % à bannir toute **viande**, principalement pour des raisons écologiques et éthiques, auxquels on est tenté d'ajouter les 3,5 % qui ont renoncé à la viande rouge et les 8 % qui se reconnaissent comme « flexitariens » (limitation et régulation de la consommation de viande). Les « **sans viande** » sont plus nombreux, toujours par rapport à la moyenne nationale, à dénoncer les dégâts du progrès, tout en affichant une ouverture sur le monde et la diversité culturelle. La plupart ex-

(1) Les exclusions pouvant être cumulatives, le total ci-dessous n'est pas de 21 %. Les caractéristiques sociologiques avancées sont basées sur des surreprésentations par rapport à la moyenne de la population, d'après un échantillon de 4 040 individus.

res



confort digestif, ou simplement par effet «nocebo» (1). Mais bien qu'il soit dommage de se priver de fibres, minéraux, et protéines bénéfiques, ce régime n'est pas dangereux pour la santé.

### CROISADE ANTI-LAIT

Il n'en est pas de même, en revanche, pour le **lactose**. « Les conséquences de la suppression du lait sont importantes et négatives, car celle-ci prive l'organisme de nutriments essentiels difficilement apportés par le reste de l'alimentation », met en garde le Dr Jean-Michel Lecerf, chef du service nutrition de l'Institut Pasteur de Lille. Il déplore les discours anti-lait « sans bases scientifiques et épidémiologiques tangibles ». « Il n'y a pas d'augmentation de l'intolérance au lactose (qui a une cause génétique) et les allergies aux protéines de lait de vache concernent moins de 3 % des enfants en bas âge », affirme le médecin, qui rappelle qu'un bol de lait par jour ne fait de mal à personne. Pour autant, selon lui, le mal est fait : la moitié de la population a entendu des messages négatifs sur le lait et un quart a déjà réduit sa consommation. Le marché

français est en repli continu depuis 6 ans, confirme le Cniel, l'interprofession laitière. Et la baisse des ventes de lait standard UHT ½ écrémé de 3,9 %, entre 2015 et 2016, n'a pas été compensée par les alternatives (lait bio, vitaminé ou délactosé). Même érosion de la consommation de **viande**, avec une baisse continue (hors volaille) depuis une dizaine d'années. *A priori* sans danger pour l'équilibre nutritionnel. « Les Français consomment en moyenne trop de viande, et 25 % en mangent de façon

excessive », pointe le Dr Lecerf, qui conseille une consommation modérée et de la qualité (2). Espérons que le consommateur saura se repérer. Dommage que la presse féminine, les experts autoproclamés ou encore les sportifs semblent davantage écoutés que les médecins ou les scientifiques.

**Sophie Bergot**

(1) Une substance semble toxique alors qu'elle est neutre. Inverse de l'effet placebo.

(2) Jean-Michel Lecerf est l'auteur de « La viande, un peu, beaucoup, passionnément ou pas du tout ? », 2016, aux éditions Buchet/Chastel.

## L'AVAL S'ENGOUFFRE DANS LA BRÈCHE ET ENTRETIENT LA CONFUSION

Transformateurs et distributeurs multiplient les produits avec « exclusions » et jouent sur la corde de la santé humaine ou animale, ou celle de l'environnement. Voyant que de plus en plus d'aliments sont controversés, Système U a pris les devants en s'engageant à substituer progressivement 90 substances, accusées (à tort ou à raison ?) d'être toxiques, dans les produits de la marque U. On aurait pu penser qu'un produit réellement

toxique devrait « sans controverse » être immédiatement éliminé des rayons ! Auchan se lance dans une gamme de fruits et légumes « sans résidus de produits phytosanitaires » d'ici à 2020. Faut-il en conclure que les délais limites de traitement avant récolte sont insuffisants ? Carrefour ne veut pas être en reste avec ses cultures sans pesticides. De son côté, Fleury Michon prépare une filière « J'aime », pour



des cochons sans OGM ni antibiotiques (après le premier âge). Chacun y va de sa « surcouche » de marketing, au risque de déboussoler le consommateur.

AGNÈS MASSIOT