

# LIVRES & IDÉES

Olivia Détrouyat @Oliviader

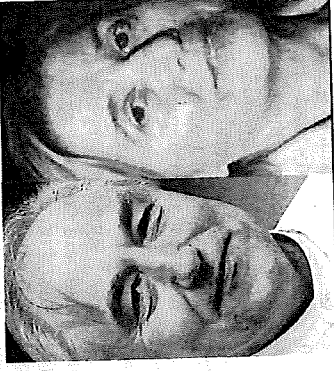
## Entre préjugés et angoisses, un peu de raison dans nos assiettes!

**ALIMENTATION** Viande ou végétal? Industriel ou fait maison? Halal, casher et jefne sont-ils bons pour la santé? «*Nous avons fait exprès de prendre les questions qui fâchent.*»

Pour Hervé This, coordinateur avec Any Castangs du *Grand Livre de l'alimentation*, il était grand temps de mettre les pieds dans le plat. Pourquoi? Pour tenter d'en finir enfin avec «*le climat de suspicion insensé*» régnant sur nos tables à la faveur des scandales sanitaires, et de publications - plus ou moins - scientifiques contradictoires.

Avec 24 autres experts de l'Académie d'agriculture de France, le physico-chimiste pionnier de la cuisine moléculaire, remet dans cet ouvrage de la rationalité scientifique et économique sur nos pratiques alimentaires. Fruit d'un travail de trois ans «*fondé sur des faits*» et mené par des nutrition-

nistes, des chimistes, des chercheurs ou des experts en sécurité alimentaire, ce livre clair balaise en 100 questions notre modèle alimentaire, notre équilibre nutri-



**HERVÉ THIS, ANY CASTANGS ET 23 EXPERTS DE L'ACADÉMIE D'AGRICULTURE**  
LE GRAND LIVRE DE NOTRE ALIMENTATION

Odile Jacob

tionnel et les croyances alimentaires les plus anciennes.

Le tour d'horizon est vaste, mais souvent surprenant, voire un brin provocateur. Où l'on apprend que le bio ne rime pas toujours avec

qualité nutritionnelle, que manger du pain à tous les repas est une bonne idée, que l'on ne devrait pas manquer de viande en 2050 ou que le végétalisme (pratique de consommation supprimant tout produits issus d'animaux morts ou vivants) chez l'enfant s'apparente à de la «*maltraitance nutritionnelle*».

Les pratiques les plus ancrées ne sont pas épargnées: comme la cuisson de la viande au-dessus des flammes d'un barbecue. Un non-sens...

À l'inverse, il serait plus logique pour nos porte-monnaie de remettre le bon vieux pot-au-feu dans tous les livres de cuisine. Au final, le collectif d'experts offre un panel de

réponses et de pistes de réflexion «*pour sortir de la dérive idéologique ou hygiéniste autour de notre alimentation*, poursuit Hervé This. *Et donner aux interlocuteurs des bases saines pour les prises de décision*».

### Une sécurité alimentaire poussée comme jamais

Un vrai défi alors que l'alimentation continue d'exacerber les passions et de cristalliser les angoisses. En témoigne la «*Yulka-mania*» (l'engouement pour l'appli qui permet de scanner les aliments) qui déferle sur nos smartphones depuis deux ans,

malgré une sécurité alimentaire poussée comme jamais. Et l'avènement de la première génération sans famine.

Dans cette foire d'empoigne de commentaires plus ou moins bien informés, le citoyen consommateur trouvera donc des réponses sans

équivoque sur des thèmes sensibles ou plus anecdotiques. Surtout, au-delà des faits étayés scientifiquement et rappelant que manger est avant tout culturel, le livre n'élude pas la délicate question de l'impact des comportements sociaux et religieux sur la qualité de nos assiettes. Pour expliquer que les facteurs culturels jouent autant que les facteurs financiers dans la mauvaise alimentation des personnes défavorisées. Ou que les prescriptions et interdits religieux ne sont pas tous fondés physiologiquement.

Plus qu'un ensemble hétéroclite de questions, le *Grand Livre* redonne donc un peu de sérénité à nos pratiques quotidiennes, avec une vision cohérente du bien manger. Sans clore tous les débats, les auteurs suggèrent en conclusion que nourrir 10 milliards de personnes n'est pas perdu d'avance...

le Figaro >< l'économie du 02 sept 2019