

# Nutrition : les inconstances de la vertu

*Entretiens avec Marian Apfelbaum et Bernard Guy-Grand*

---

*Face à la confusion des messages alarmistes et souvent divergents dont nous sommes submergés à propos d'alimentation, la nutrition, elle aussi, serait-elle à consommer avec modération ? Deux éminents nutritionnistes répondent. Au menu : des ingrédients pluridisciplinaires et une bonne dose de prudence.*

## Entretien avec Marian Apfelbaum

---

*« Autrement ». – À en croire les médias, nous nous nourrissons mal.*

Marian Apfelbaum. - C'est une rumeur dans la ville. Pour ce qui concerne la France et les adultes, elle est complètement fautive. Nous nous portons collectivement très bien. L'espérance de vie est très haute. Les maladies qui nous touchent sont des maladies de grands vieillards. Massivement, nous nous portons bien, donc, massivement, nous nous nourrissons bien.

*Il y a tout de même des personnes qui souffrent de maladies touchant à l'alimentation.*

Il y a deux minorités : une minorité génétique de gens qui ne sont pas bien adaptés génétiquement à se nourrir sans danger ; la seconde minorité, minorité d'aujourd'hui, mais majorité de demain, ce sont les grands enfants et les adolescents. Ils abandonnent notre façon de nous nourrir pour en inventer une autre. Une alimentation ins-

pirée de celle des États-Unis et, potentiellement, très dangereuse pour la santé publique.

Cela étant, comment parler à ces minorités sans que la majorité de la population se sente concernée ? Pour ce qui est de la minorité des brimés génétiquement, le fil conducteur est très simple. Par exemple, lorsqu' on est d' une famille à hypercholestérolémie, où les hommes meurent à quarante ans d' infarctus du myocarde, il faut se considérer comme candidat potentiel au danger.

Concernant l' autre minorité, celle des enfants et adolescents, je ne vois malheureusement pas de solution. Un chiffre : de 80 à 83 % des adolescentes françaises sont actuellement au régime ou ont l' intention d' en suivre un. C' est complètement affolant. Cela a déjà déclenché une « épidémie » de troubles du comportement alimentaire, dans un second temps cela va déclencher des obésités massives, et que sais-je encore. Nous, les adultes et les vieux, nous ne savons plus transmettre notre héritage alimentaire à nos enfants. Plus grave, dans le Berry profond, où je passe une partie de mes loisirs, les paysans, eux aussi, sont préoccupés par le cholestérol et la graisse.

*Votre avis est-il partagé par l' ensemble des nutritionnistes ?*

Il y a en matière de nutrition comme dans d' autres domaines de la médecine deux parties.

La première touche l' ensemble des événements scientifiquement prouvés qui constitue, si l' on peut dire, un syllabus mondial. La seconde tient à l' interprétation politique qu' on en fait. Celle-ci n' est pas universellement partagée. Les expériences nutritionnelles ne nous disent pas ce que l' on doit faire et qui doit le faire. Cela relève d' un choix politique. Par exemple, il y a quelques années en France, dans ma lutte contre la vague phobique du cholestérol, je me sentais très isolé. Depuis quelques années, cela a beaucoup évolué. Après avoir été solitaire, je vais presque devenir chef de meute.

*Reprenons l' exemple du cholestérol : comment expliquez-vous ce flot de conseils diététiques, contradictoires par ailleurs ?*

D' une part, en matière de conseils alimentaires, tout le monde se

sent autorisé à en donner ; d'autre part, il faut tenir compte de l'influence américaine. Il y a une vingtaine d'années est née aux États-Unis une phobie de la nourriture de tous les jours qui paradoxalement est arrivée en France. L'Amérique, c'est le pays des sorcières de Salem, de la grande prohibition et de la lutte contre le cholestérol. C'est un pays qui désigne régulièrement un ennemi et qui moralise la vie. Il faut dire aussi que les gens y sont massivement atteints d'obésité et de maladies coronariennes. Trois à quatre fois plus qu'en France ! De plus, la tradition hygiéniste est très forte, elle est aussi très moralisante. Elle consiste à dire : « Si vous êtes sage, si vous faites exactement ce que je vous dis, vous allez devenir immortel par vertu. » Dans cette tradition hygiéniste, tout ce qui fait plaisir est considéré comme potentiellement immoral et donc dangereux.

Enfin intervient la dimension économique. Toutes ces phobies sont une source de « pactole » pour tout le monde : les médias, l'industrie agroalimentaire, l'industrie pharmaceutique, les ministères de la Santé et de la Recherche. Tout le monde se partage ces milliards. Et moi aussi ! Le fait que je fasse un livre sur ce sujet brûlant va me rapporter cent fois plus d'argent que si j'avais composé un poème hermétique. Nous sommes donc tous bénéficiaires de ces phobies, mais nous en sommes aussi tous les victimes. On nous empêche de vivre et de manger agréablement, et le seul perdant là-dedans, c'est M. Tout-le-Monde.

*Vous dénoncez la cacophonie ambiante mais vous y participez...*

Je voudrais tout d'abord souligner que ma position résulte de quinze années de recherches et de réflexions. Ma prudence est très ancienne, elle est nourrie par ce qui arrive, elle pourrait être changée demain par une découverte. Ce n'est pas une idée impromptue. C'est une position bien pensée.

Fallait-il ajouter à la cacophonie ? J'étais un petit peu frustré de voir que les professionnels commençaient à reconnaître la prudence nécessaire et que, dans le même temps, la publicité et les habitudes ne changeaient pas. Dans ce contexte est né le projet de livre<sup>1</sup>. D'habitude, quand on écrit pour le grand public, on

---

1. *Le Cholestérol*, Ed. du Rocher, 1992.

prend les gens pour des imbéciles. Je n' ai pas voulu leur donner le nouveau régime Apfelbaum, comme cela se fait généralement. Je m' y suis pris autrement : j' ai pris tous les points controversés et je les ai exposés en donnant arguments et contre-arguments. J' ai considéré mes concitoyens comme des gens mal informés mais potentiellement intelligents.

*Un nutritionniste prend-il en compte les relations psychologiques et socio-logiques que l' homme entretient avec l' aliment ?*

On ne peut pas faire autrement. Nous travaillons avec les psychologues et les sociologues. Nous faisons des expériences comportementales sur des hommes sains. Mais tout ce champ sociologique et psychologique de la prise alimentaire est beaucoup plus flou que la partie biologique. On peut savoir ce que mange tel groupe ou sous-groupe, mais comprendre pourquoi est plus difficile. En revanche, avec la biologie, le mécanisme de la preuve est très rassurant.

*Alors, c' est la guerre éternelle entre sciences « dures » et sciences « molles » ?*

Les sciences pures et dures ont de très mauvais rapports avec les sciences plus molles. En France, en particulier, elles sont très peu développées et dépourvues de crédits d' Etat. Ceux qui font appel à ce type d' approche s' en servent pour faire du marketing ou de la prévision alimentaire. Ils sont bien décidés à nous faire bouffer telle ou telle chose et se servent des manipulations psychologiques. Nous sommes ensemble au service de l' industrie qui a l' argent. Il serait souhaitable que les non-vendeurs aient aussi accès à ces techniques, et donc que ce type d' approche soit développé en France.

*Comment peut-on informer le grand public ?*

Les médias sont les seuls messagers possibles. Mais ils ont presque tous un goût pour des messages très simples. Ces derniers temps, je passe beaucoup à la télévision. À la télévision, il y a une loi non écrite que je vous dévoile : une réflexion doit être inférieure à trois minutes. Le meilleur support pour des raisonnements un peu

fins, comme c' est nécessaire pour la nutrition, ce sont le livre et les revues. L' inconvénient, c' est qu' ils sont consommés par une toute petite minorité.

*Au début de notre entretien, vous avez parlé du déterminisme génétique...*

Le déterminisme génétique est quelque chose que nous n' avons pas encore accepté collectivement. La chute du régime bolchevique va permettre à cette bataille de pouvoir commencer. J' associe les deux parce que le communisme et, de façon plus générale, le socialisme ont été bâtis sur la notion qu' il n' y a pas de génétique humaine. Les généticiens russes des années 20 ou 30 ont été exécutés. Ce qui dominait à l' époque, c' étaient les théories, aujourd' hui disparues, de Lyssenko et de Mitchourine. Ces théories disaient que n' importe quelle plante, selon son environnement, peut devenir autre chose. Je caricature à peine. Cela a été l' opinion officielle de la Russie et des deux tiers de l' intelligentsia française pendant vingt ou trente ans. Donc à la base même de la science socialiste, on trouve cette notion qu' il n' y a pas de génétique, il n' y a que l' environnement. Nous sommes en train de « dévider » la génétique humaine. Les comportements et les réactions alimentaires vont en faire partie. Un article récemment publié dans *Nature* nous raconte qu' on a trouvé un gène dont les polymorphismes aboutissent à créer des dangers coronariens chez des gens qui étaient considérés comme à l' abri de ces risques.

À partir du moment où la génétique humaine arrive au stade de l' action, elle va nous poser un problème politique et culturel majeur.

## Entretien avec Bernard Guy-Grand

---

*« Autrement ».* - *À en croire les médias et les rumeurs, nous nous nourrissons mal en général.*

Bernard Guy-Grand. - Qu' est-ce que le bien et le mal et dans quel système philosophique s' agit-il de se placer ?

Peut-on encore se permettre, compte tenu de l'état de la science, de délivrer des messages dogmatiques ? Je crois que la nutrition est une science relativement nouvelle et fragile. Elle ne peut pas s'enfermer dans des approches réductionnistes. Savoir si nous nous nourrissons bien ou mal est une question absurde. Tout dépend qui, pourquoi, dans quelle optique et pour quel objectif. De plus, les connaissances évoluent. On nous reproche de ne pas tenir le même discours qu'il y a vingt ans ; mais heureusement ! La science progresse et le même phénomène peut se décrire de différentes façons. Ce n'est pas parce que Einstein a découvert la théorie de la relativité que l'attraction universelle de Newton est devenue fautive. Ces deux théories peuvent parfaitement coexister, elles ont leurs vertus explicatives dans des contextes différents. Je ne vois pas pourquoi il n'en irait pas de même dans un domaine aussi multifactoriel que la nutrition.

*Votre avis est-il partagé par la communauté des scientifiques ?*

Sur un certain nombre de points oui, sur d'autres non. Nous sommes tous d'accord pour dire que, dans l'ensemble, la population est infiniment mieux nourrie qu'il y a un siècle. Pour autant, est-ce un optimum ? N'est-il pas possible de faire mieux ? Sans doute, mais comment ? Et à quel prix ? Si nous faisons des recherches pour améliorer la nutrition, apporteront-elles des gains marginaux en termes de santé ? Souhaitons-nous ces gains ?

*Aujourd'hui, certains disent que les médias n'ont plus de crédibilité dans le domaine de l'alimentation.*

Je suis d'accord. Il faudrait peut-être un peu de bon sens. Les messages divergents ont été trop fréquents. Prenons l'exemple du cholestérol, tout à fait typique. Au cours des trente dernières années, le cholestérol est passé plusieurs fois de suite de l'image de la bête noire à l'indifférence. On a successivement accusé et disculpé l'alimentation comme facteur d'élévation du cholestérol et de ses conséquences. Deux options qui sont à la fois vraies et fausses. Tout dépend de quel point de vue on se place. De plus, les lobbies industriels qui vendent des médicaments contre le cholestérol s'en sont mêlés, mais ils n'étaient pas forcément de mauvaise foi. Leur

fonction est de vendre leurs produits, on ne peut pas le leur reprocher. Il ne faut peut-être pas les laisser aller trop loin, c'est tout. Si l'on en croit certains, la moitié des Français seraient hypercholestérolémiques et devraient se mettre au régime. C'est un message qui n'est certainement pas crédible, mais cela veut-il dire pour autant que le cholestérol n'a aucune importance et qu'il ne faut pas s'en occuper ? Ce message est aussi abusif que le premier. Il aboutit à ce que je constate à l'heure actuelle : certains patients, qui sont d'authentiques malades avec des chiffres considérables de cholestérol, me disent : « Ce n'est pas la peine que je me soigne, c'est la télé qui l'a dit. » Naturellement, ils n'ont pas vraiment compris. Les journalistes veulent des recettes. Quand vous leur dites qu'il n'y a pas de recettes, qu'il n'y a que des situations et des solutions individuelles, on dirait que cela ne les intéresse pas.

*Que faut-il dire alors au grand public ?*

Le message à faire passer, c'est que l'alimentation du monde moderne est probablement trop riche en calories par rapport aux dépenses. Elle est probablement trop riche en graisses, pas assez en hydrates de carbone. Pour les graisses, elle est probablement déséquilibrée au profit de ce qu'on appelle les acides gras saturés. Cela étant, il ne faut pas dramatiser. Cela ne veut pas dire que tous les Français doivent être mis au régime. Il est vrai que la diversité des habitudes alimentaires en France, la richesse et la culture culinaire sont des atouts qui ne sont pas forcément mauvais pour la santé. Pour autant, c'est améliorable. Mais je crois qu'il y a d'autres messages de base. Il y a vraisemblablement une partie importante de la population qui court un risque de carence en vitamines et en oligo-éléments. Cela s'explique par l'abus de régimes restrictifs. Pour certaines de ces carences, nous manquons d'indicateurs fiables. Mais le risque existe. Les enjeux économiques sont considérables, car la question est : doit-on rajouter des vitamines dans les aliments ? Les enjeux de société ne le sont pas moins : va-t-on rationaliser l'alimentation de l'homme comme celle des veaux ?

*Prenez-vous en compte les relations psychologiques et sociologiques que l'homme entretient avec l'aliment ?*

On devrait ou il faudrait. Prenons l'exemple des régimes rigides.

Vous donnez aux gens une règle en leur disant que c'est bon pour leur santé, mais il se trouve que la règle est strictement impossible à respecter, sauf à détruire complètement les rapports sociaux, les habitudes familiales, etc. Vous les forcez donc à la transgression et à la culpabilité. De plus, votre patient vous rejette et ne veut plus vous croire. Je crois que c'est un effet boomerang extrêmement toxique. Il ne faut surtout pas l'utiliser quand on veut communiquer, notamment quand on veut communiquer au grand public.

*Vous parvenez à travailler avec des psychologues, par exemple ?*

Heureusement. On ne peut pas soigner des gens et faire de la nutrition clinique sans tenir compte de cette dimension. Il y a trois psychologues dans le service. Il est bon que les nutritionnistes aient une sensibilisation psychologique. Je suis un vieux militant de l'approche pluridisciplinaire. J'appartiens à une génération qui a fait des études de médecine dans lesquelles le fait psychologique était nié de toute façon. C'est toujours un peu le cas. Dans nos livres, dans nos questions d'internat, la « psy », c'était le dernier mot au bas de la dernière ligne.

Quand on disait « c'est psychologique », cela signifiait que le patient était un simulateur. Tout était conçu ainsi. Cette conception existe toujours. On la retrouve à tous les échelons du système de santé. Par exemple, il n'y a pas un mot de psychologie dans l'enseignement des diététiciennes. On ne leur apprend rien sur le comportement alimentaire qui est pourtant le B.A.-Ba de la nutrition puisque tout commence par là.

*C'est la guerre éternelle entre sciences « dures » et sciences « molles » ?*

La nutrition est une science qui va de la psychanalyse à la biologie moléculaire. Je crois qu'on ne peut pas négliger cet aspect extrêmement polyvalent. Ce sont des éclairages très différents du même facteur. La nutrition, c'est à la fois comment les gens se nourrissent, pourquoi, et quels sont les effets de ce qu'ils mangent sur leur organisme. La nutrition a longtemps été négligée car ses frontières sont floues. Les différentes spécialités concernées par la nutrition tentent de la réduire à leur propre domaine. La nutrition dépasse chacune d'entre elles, tout en se devant de les intégrer et de les comprendre.

*Quel parcours vous a conduit à cette conception pluridisciplinaire de la nutrition ?*

À la fin des années 60, j' avais une formation d' interniste, je ne savais même pas ce qu' était la nutrition. Je suis arrivé dans un service où le patron faisait de la nutrition. Dans ma consultation, j' ai commencé à voir des gros, puis j' ai appliqué les vagues notions que l' on m' avait apprises. Je les mettais tous à 800 calories par jour en les accusant de trop manger. Au bout d' un certain temps, je me suis rendu compte que c' était une position insupportable parce que je n' y comprenais rien. Je ne comprenais même pas ce qu' ils venaient chercher ici. De fil en aiguille, on a mis en place une structure où l' on a approché ces problèmes. Il faudrait être complètement idiot pour mouliner les mêmes choses pendant vingt-cinq ans sans se poser la question de l' utilité ou de l' efficacité des traitements.

Un état de tension, un état conflictuel d' ordre psychologique, peut se résoudre par une réponse comportementale alimentaire. Au-delà de cela, le conflit, ou la tension intrapsychique peut se résoudre par une réaction de type psychosomatique, ne passant pas nécessairement par le comportement, mais impliquant une réaction biologique interne. D' ailleurs, les expérimentateurs le démontrent aujourd' hui chez l' animal.

*Acceptez-vous l' idée d' un déterminisme génétique des conséquences de notre alimentation ?*

Bien entendu. C' est parfaitement démontré. Cependant, passer au « tout biologique », au « tout génétique » et négliger le fait psychologique et le fait sociologique n' est pas non plus sans conséquences. Il risque ainsi d' y avoir encore plus de maladies psychosomatiques. Je crois que l' absence de fantasmes entraînera une désertification de l' espace psychique. Par conséquent, le soma est en danger.

*Propos recueillis par Sophie Pillods, journaliste et productrice à France-Culture*

---

*Entretiens avec Marian Apfelbaum et Bernard Guy-Grand*