

Heur(t)s et Malheurs de Quelques Produits Alimentaires

- Pain : redonnez-nous notre pain quotidien - page 66
- Sucre : un sucre qui cristallise toutes les haines - page 70
 - Yaourt : le yaourt a du pot - page 75
- Pommes de terre : tubercule, tubercule, est-ce que j'ai une gueule de tubercule - page 79
 - Pâtes : les pâtes ont tant d'appâts - page 83
- Viande : on n'a pas été tendre avec la viande - page 86
 - Fromage : le caprice des...Hommes - page 92
- Œuf : qui est le coupable de la mayonnaise ou de l'œuf ? - page 97
 - Matières grasses : retour en grâce - page 101

PAIN :

Redonnez- nous notre pain quotidien !

1 / Le convive oublié (jusqu'en 1975)

Le pain est un aliment sans doute trop brut, trop simple : dans la presse, il ne fait pas autant parler de lui que ses compagnons de table, les graisses ou les légumes. On ne le cite, ni comme un aliment de base, ni comme un aliment de complément. **Le pain, c'est le pain !** Raison pour laquelle peut-être sa consommation est passée de 84 kg (par an et par personne) en 1965, à 44 kg en 1989. Le pain n'était pas paré de vertus assez sophistiquées pour satisfaire aux canons esthétiques et diététiques des "Trente Glorieuses" !

Pendant des années, le mythe du pain a été bien oublié. Dans un sondage (Elle, en 1977), à la question "Qu'est-ce qui était sur votre table lors du dernier repas que vous avez pris chez vous ?", le pain était là dans 75 % des cas. Et pourtant, dans ce numéro de

Elle, pas un commentaire sur ce "convive" si présent...

Le grand problème du pain, c'est que de tous les aliments, il est quasiment **le seul à ne pas être une gourmandise !** Une non-gourmandise, que l'on accuse en plus de faire grossir. Deux bonnes raisons pour l'éliminer. D'ailleurs, c'est essentiellement sous l'angle médical que le pain sera redécouvert (quasiment réhabilité) dans les années 75-85.

2/ Le pain agent de transit (1975-1986)

Le pain, c'est lui la réponse au nouveau "haut mal occidental" : le manque de fibres dans notre alimentation, qui, causant stagnation intestinale et embarras, entraîne dépôt de cholestérol et cancer du colon. Le Monde, en 1975, nous apprend que ceux-ci sont absents chez les peuples à nourriture traditionnelle, mais qu'ils ont augmenté chez nous de 20 % en 20 ans, représentant la 2^{ème} cause de mortalité par cancer (plus d'autres affections de l'appareil digestif).

Et pourtant ces résultats sont souvent rediscutés : les études nécessaires sont très longues, les conclusions fragiles et les cautions scientifiques parfois remises en cause. *"Plus le pain a de fibres, moins on y trouve d'autres éléments nutritifs intéressants"* "Pain au son ou pain trompeur ?", questionne Le Monde en 1980. Mais Le Nouvel Observateur, en 1986, nous éclaire de la prudence d'un diététicien français qui conclut : *"Mangez des céréales et du pain complet. Cela ne peut pas vous faire de mal. Au minimum, ça vous évitera la constipation."*

Les fibres que l'on trouve plus particulièrement dans le pain, agissent comme "ballast", permettant ainsi la progression du transit intestinal.

lemangeur-ocha.com - Defrance, Alyette. To eat or not to eat. 25 ans de discours alimentaire dans la presse. Les Cahiers de l'OCHA N°4, 1994, Paris, 130 p., ill.

(Jusqu'en 1870 le pain était "complet", mais de nouvelles techniques de mouture sont alors apparues, entraînant une perte de cellulose dans le pain blanc). Or le pain est devenu de plus en plus blanc. Faut-il (peut-on !) faire **un lien avec la chute de consommation qu'a connu le pain** : 2/3 en 50 ans; dans l'ensemble de notre nourriture, les apports en cellulose sont tombés à 1/10^{ème} de ce qu'ils étaient en 1870. Tout ça pour obtenir un pain à l'apparence "correcte", alors que *"Le pain blanc est victime d'une perte de vitamines B qui sont parties au blutage"*. Le pain blanc n'était plus à la mode, ni diététique. En réaction, apparaît la vogue du pain biologique, sans levain chimique. Mais le pain blanc continue de côtoyer les autres pains.

3/ Le trio Pain, Pâtes et Pommes de terre (Fin des années 80)

Le pain est donc enfin paré de toutes les vertus : *"Le pain fait grossir. Non."* A condition de ne pas en abuser et d'ailleurs, il agit comme un coupe faim. *"Le meilleur pain est le pain de campagne. Non. "Car il n'y a pas de réglementations, tous les pains se ressemblent. "Les biscottes sont moins caloriques que le pain. Non."...*

A la fin des années 80, le pain devient ainsi l'ami des pâtes et des pommes de terre, qui deviennent les amis des hommes. Bannis pendant longtemps pour cause de tendance à l'embonpoint, tous trois sont aujourd'hui réhabilités... et pour faire maigrir! Riches en glucides, ils sont très caloriques. C'est la grande époque du **combat des sucres lents, contre les sucres rapides**. Pendant toutes ces années passées à diminuer sa consommation de pain, *"comme on a diminué la consommation de glucides, automatiquement l'organisme a augmenté celle des lipides..."*. La nutrition est une alchimie, l'alchimie est un équilibre. Donc la nutrition, **c'est l'équilibre. Le pain en fait partie**. Fini le compte-gouttes, on passe au goutte-à-goutte de ce que le pain apporte en plus : des protéines, des vitamines B, des sels minéraux (phosphore, fer, magnésium), des fibres. Dans *Cosmopolitan*, une mise en garde claire : *"La sérotonine gouverne tout l'équilibre, l'appétit, le sommeil, l'humour; à force de ne jamais manger ni pain, ni féculents, ni patates, on finit par bouleverser ce système"*.

4/ On ne joue pas avec le pain ! on joue avec LES pains (Années 90)

Dans les années 90, on prône l'équilibre des pains : pain complet le matin, pour aider au transit sans irriter (ne pas en abuser), pain blanc aux autres repas. *"La multiplication des pains est devenue un divertissement profane"*. Les spécialistes sont devenus monnaie courante : pain aux raisins, aux lardons, aux oignons, aux pignons, aux céréales, aux olives...

Le pain devient **l'accompagnateur de la cuisine familiale** qui fait un retour en force, contre les éternels pavés de chèvre chauds et les sempiternelles salades-mozzarella. *"Les plats en sauce, ça se mange avec du pain"*, conseille Elle, en 1990.

On pousse même à la consommation : la ration moyenne actuelle est de 175g, alors qu'il en faut 200 à 300 g. *"Machine arrière toute! Après avoir écarté le pain et la viande de nos menus, les nutritionnistes redécouvrent leurs vertus"*. Elle, en 1991, (re)donne une nouvelle vertu au(x) pain(s) : *"Et pour le plaisir : la variété."* Car le pain est multiple, forme contemporaine de la multiplication des pains!

Elle, en 1992, porte l'estocade finale dans la réhabilitation du pain. Le pain a de l'équilibre, mais aussi du **goût** : *"Un jambon-beurre c'est beaucoup plus équilibré... (quand le pain est croustillant et le jambon de bonne qualité) qu'un hamburger bourré à la fois de graisses et de sucre."* *"Le pain complet : un goût différent qui s'associe fort bien aux coquillages comme à certains fromages puissants."*

Le pain deviendra même snob, lorsque Poilâne proposera des sandwiches signés Meneau, Bocuse, Troisgros... pour fêter la mort de Lord Sandwich, en 1992.

En 25 ans, le pain a ainsi réussi à renverser son statut : denrée de première nécessité, dangereuse pour la ligne, c'est devenu un aliment vertueux, une friandise du dernier chic.

SUCRE :

ce sucre

qui

cristallise

toutes les

haines

Angélisé ou diabolisé, tel a été successivement le sort du sucre depuis son apparition en Occident au 11^e siècle. Est-ce parce qu'il est si étroitement lié au plaisir ?

Angélisé, lorsque le sucre, denrée rare et précieuse était considéré comme une épice vendue par les apothicaires ancêtres à la fois de nos épiciers et de nos pharmaciens. Epice et médecine jusqu'au 17^e siècle.

Diabolisé avec le premier discours de l'excès, qui naît au moment où le commerce du sucre se développe rapidement, avec la colonisation des Antilles : Le sucre cesse d'être une denrée rare et précieuse pour devenir un aliment plus largement accessible. Ce qu'il deviendra de manière encore plus radicale au 19^e siècle, avec la maîtrise de la technologie qui permet d'extraire le sucre de la betterave : c'est le début de son développement industriel.

Dès lors l'ambivalence du sucre ne cessera d'être : les développements de la chimie et de la physiologie permettent de lui découvrir des **vertus énergétiques** (Claude Bernard démontre comment les hydrates de carbone alimentent le travail musculaire). Mais le sucre est aussi accusé d'être cause **d'obésité** et probablement de **diabète**.

Cette ambivalence continue à constituer la toile de fond du discours des médias dans les 25 dernières années, la critique l'emportant largement.

D'autant qu'il y a sucre et sucre(s). Et l'on parle moins du sucre (blanc ou roux) que **des sucres** mis à l'index (nécessairement "cachés", car le sucre n'est pas que dans le sucre).

Au fil du temps, la tendance n'a jamais varié. On dénonce toujours l'excès : *"Dans nos sociétés occidentales, nous poussons un peu trop sur les graisses et les sucres"* (Le Nouvel Observateur, 1986). Et l'on poursuit en énonçant le 8^{ème} commandement de la diététique gourmande : *"Des sucres et des graisses cachés te méfieras"* (Elle, 1992). Il fallait bien ça pour qu'en près de vingt ans, la consommation de sucre passe de 21 kg à 9 kg, par an et par français.

1 / Portrait-robot d'un coupable (jusqu'en 1978)

Premiers visés, **les enfants** dévoreurs de confiserie.

Par l'état de dépendance qu'il crée, le sucre peut être facilement comparé à **une drogue**. Ce que titrent certains journaux fin 79 :

"Les bonbons : La drogue des maternelles". (Ici Paris).

lemangeur-ocha.com - Defrance, Alyette. To eat or not to eat. 25 ans de discours alimentaire dans la presse. Les Cahiers de l'OCHA N°4, 1994, Paris, 130 p., ill.

"Déshabitez les enfants du goût du sucré". "L'âge tendre : Otez lui le poids des bonbons" (Elle, 1975). Le sucre est un poids sur le corps, comme il est un péché sur la conscience.

Face à un tel péché, intervient non pas le médecin de l'âme, mais le médecin tout court : *"Réduire l'absorption des sucres et sucreries"* doit accompagner un régime à fibres de son (il faut jouer la substitution des sucres) préconise Le Monde en 1975. *"L'augmentation depuis le début du siècle de la consommation des sucres raffinés continue et la corrélation de ce phénomène avec le développement des altérations vasculaires est frappante"* (Le Monde, 1976). **Obésité, maladies cardio-vasculaires, mais aussi carie dentaire** sont les **thèmes récurrents** du discours saccharophobe dans la presse. Cela n'empêche pas Elle (en 1977) d'ironiser sur les excès des produits diététiques déjà en vogue aux USA : *"Presque chaque marque de limonade a mis au point sa composition sans sucre"*.

Pourtant nul n'ignore le fait que le sucre, le glucose, soit la source d'énergie de notre moteur... et de notre humeur. A condition de mettre juste ce qu'il faut dans le réservoir. *"C'est le geste instinctif quand on se sent sur le point de s'effondrer"; "Les hauts et les bas en glucose entraînent des répercussions sur le psychisme"*.

Depuis longtemps déjà, le portrait-robot du coupable présumé est bien reconstitué dans toute son ambiguïté : *"Le sucre est un **aliment combustible**"* (Elle) ; *"Le sucre, un **poison** ?"* (Le Monde). D'autant plus poison, dans les années 70, que le sucre est souvent associé à des **colorants** ou autres additifs, en particulier dans les bonbons et les sirops.

2/ La chasse au sucre caché (1978-1988)

Tout le monde se lance dans cette chasse. *"Évitez les calories "vides" (sucre raffiné, pâtisseries...), le sucre caché (alcool) et jetez-vous sur le sucre "actif": l'orange, le raisin, le pamplemousse ou les fruits secs"*. Mais comment faire, puisque *"les bières allégées en alcool apportent plus de sucre"* (Marie Claire) ? et que La Suze a vu *"son taux de sucre passer de 80 à 200 grammes au litre"*. Alors, on cherche encore et toujours des substituts au sucre: les dattes, la mélasse, le miel...

Dans les années 80, on corrige aussi les idées reçues du commun des mortels. *"Le sucre roux apporte davantage de vitamines et de sels minéraux que le sucre blanc. Non."* Ils n'en n'apportent ni l'un, ni l'autre (Marie Claire, 1981). *"La viande qui donne des forces, le sucre qui permet d'accumuler de l'énergie, sont des erreurs classiques de nutrition"* (Le Monde, 1982).

Un test de Elle, en 1983, a tout pour inquiéter. Excès de sucre : *"Prudence, tempérez votre goût pour le sucre, plusieurs maux vous guettent : une*

obésité conséquente, un affaiblissement des défenses immunitaires, une fermentation gastro-intestinale, un ralentissement de la digestion, des troubles cutanés, des troubles du cuir chevelu". En cas de carence : "Perte de tonus de la peau, manque de résistance à l'effort physique, sensibilité excessive au froid, diminution du volume des muscles, surmenage du foie et des reins, troubles cutanés".

La recherche n'est jamais en reste. On invente *"la pilule qui fait passer le goût du sucre"* (1986) : *"Le Pr Wurtman a donc cherché une substance qui (...) ait les avantages du sucre et des féculents sans les inconvénients"*. Du côté des diabétiques : *"Le Pr Thervet s'attaque évidemment au glucose. Il conseille de dédaigner les sucres rapides* contenus dans la confiture, le chocolat, le miel, les fruits, au profit des sucres lents contenus dans les pommes de terre, les pâtes, le riz, les châtaignes, le pain..."

Et puis plane encore, le plus grave de tous les maux, le risque de cancer : *"Premiers aliments au banc des accusés de l'American Cancer Society : les sucres et les graisses animales"* (Le Nouvel Observateur, 1986).

3/ Le sucre "sans-sucre" (1988-1992)

C'est l'autre moyen de combattre les dangers du sucre. Le sucre **de synthèse** qui a le goût du sucre, mais qui n'est pas du sucre! Lui aussi sera traité soit par l'ironie: Perrier est présenté comme *"un soft drink sans sucre"*; soit par la mise en examen : *"Le sans-sucre est-il sans risque?"* (Le Monde, 1988).

Elle, en 1989, retranscrit la contre-offensive des *"sucriers (qui) ont lancé une campagne dont le slogan est "Le sucre c'est naturel", histoire de se glisser discrètement sur la vague écologiste où des produits poétiquement nommés saccharine, aspartame et édulcorant de synthèse paraissent franchement déplacés"*. Le sucre "naturel" doit désormais se refaire **une virginité**.

La colère de Michèle Fitoussi contre les pseudo-régimes "sans", est l'autre angle de la contre-offensive : *"On va devoir se nourrir de faux sucre, faux sel, faux beurre, faux derches"*. Et même le discours médical se nuance : *"Il n'y a aucune raison médicale de priver tous les diabétiques de sucre"*.

Pourtant, en 1992, le débat demeure, mais prend la forme d'un appel à la vigilance : *"La menace de l'eau sucrée (Coca Cola, notamment)". "Les sodas (sont) le type même des sucres cachés (environ 100 g, soit 20 morceaux de sucre par litre)." Les "Diet sodas", ce sont les mêmes avec édulcorant de synthèse, ce qui leur donne un petit goût bizarre". "Attention aux nectars dans lesquels on rajoute du sucre"* (Le Nouvel Observateur).

4/ Anti-sucre : la fin des obsessions (1992...)

Le Nouvel Observateur, en 1992, dénonce *"la tromperie des allégés"*. Un chocolat allégé en sucre n'a pas de différence avec un autre chocolat, **lemangeur-ocha.com** - Defrance, Alyette. To eat or not to eat. 25 ans de discours alimentaire dans la presse. Les Cahiers de l'OCHA N°4, 1994, Paris, 130 p., ill.

sinon qu'en remplaçant "le saccharose par du sucre de substitution, on a augmenté le pourcentage de cacao, donc de matières grasses". Les produits sans sucre ne parviennent visiblement pas à convaincre : "Le bénéfice d'une consommatrice de produits édulcorés est nul, car la consommatrice compense très rapidement".

Dans les années 85-90, "les rayons se couvrirent de produits "sans"". Connaîtrions-nous "la fin des années sans (...) sans sucre, sans alcool, sans cholestérol. Tout passe ?" (Le Monde, 1992). Les produits "lights" (allégés, en sucre notamment) semblent avoir pris une faible part de marché. Les gourmands de sucre auraient-ils réussi à prendre les choses en main ? : "Les consommateurs d'aujourd'hui mettent un édulcorant dans leur café, puis ils mangent un gros gâteau. **Ils gèrent leur capital calories eux-mêmes**".

1/ Le yaourt : 6 000 ans avant B.A (bifidus actif) (jusqu'en 1986 de notre ère).

Selon la tradition, nous rappelle-t-on, "c'est au yaourt, dont Dieu lui aurait fait livrer le secret par un ange, qu'Abraham aurait dû sa fécondité et sa longévité".

D'ailleurs étymologiquement, yoghourt, mot dérivé du bulgare, ne signifie-t-il pas "**longue vie**" ?

Après une longue période d'oubli, il réapparaît au début du XXe siècle, grâce aux travaux d'un biologiste d'origine russe, Elie Metchnikoff, Prix Nobel de Médecine en 1908. Travaillant à l'Institut Pasteur, il rédige un ouvrage intitulé "La prolongation de la vie" dans lequel il affirme entre autres, que la consommation de yaourts est indispensable pour une bonne santé de l'intestin. Les premiers yaourts ont d'ailleurs été distribués en pharmacie.

Et depuis, quel pot ! A propos du yaourt, on n'a jamais dit : "Attention, n'en mangez pas trop"; et on a toujours affirmé que "Le yaourt, c'est bon pour l'intestin".

Mais, tout article journalistique méritant ce nom, se doit de rappeler la **très stricte définition** du yaourt, digne d'une leçon de chose à l'école de la III^e République : "*Le yaourt ou yoghourt est le produit résultant de la fermentation du lait par l'ajout de deux bactéries lactiques : Lactobacillus bulgaricus et Streptococcus thermophilus*" (Marie-Claire, Femme Actuelle, Elle...). Il y a donc les produits à base de lait qui ont droit au nom "yaourt", et ceux qui n'y ont pas droit.

Le yaourt est tellement irréprochable, qu'il ne fait pas souvent l'actualité des magazines. Il n'est ni un aliment de régime, ni un aliment de grande bouffe. Ce n'est pas un aliment de base, mais un aliment **utile**. Autour d'un pot de yaourt, peu de mythe gastronomique - au départ, du moins -.

Pourtant, la consommation n'a cessé d'augmenter : de 73 yaourts par Français et par an en 1979, elle atteindra 162 yaourts en 1989. Ouf et heureusement! Car, en 1977, un sondage de Elle avait fait ressortir que le yaourt était présent sur 25 % des tables au moment du repas, mais sur 2 % seulement au petit déjeuner!

"Le yaourt : un aliment miracle, vous le savez (...). Si vous le faites vous-mêmes, c'est meilleur pour votre forme (...). Il est aussi "synonyme de longue vie (...). Le yaourt peut vous remettre en train (...)" et il est meilleur pour le tonus qu'un verre de "bloody mary" (Cosmopolitan, 1978). On comprend la grande mode de l'époque pour les yaourtières électriques au foyer.

Mais, face à la blanche innocence, il faut bien trouver un sujet de reproche. En dépit de sa simplicité apparente, le yaourt cache quelques

YAOURT :

le yaourt a du pot

petites subtilités de composition que met en lumière la presse. Marie-Claire, par exemple, insiste sur la **visibilité** de la composition : *"Il faut préférer les yaourts qui annoncent leurs caractéristiques"*. Enfin Marie-Claire encore, nous aide à rétablir les vérités. Par exemple : Ofilus affirme *"comporter 10 % de matières grasses. C'est juste, si on calcule sur la totalité du produit. Mais on passe à un taux de 50 %, si on fait le calcul, comme pour un fromage, sur la partie solide uniquement"*. Heureusement pour lui que cet Ofilus a le devoir de ne s'appeler ni fromage, ni yaourt ! (Rappel : *"Le yaourt ou yogourt est le produit résultant de la fermentation du lait par l'ajout de deux bactéries, etc, etc."* Acidophilus et Bifidus n'ouvrent donc pas droit pour un produit laitier à s'appeler yaourt).

Autre trait pour atteindre "l'immaculé" laitage : *"Le yaourt est décalcifiant"*. Non, au contraire, les acides organiques qu'il contient sont brûlés dans l'organisme et facilitent justement l'assimilation du calcium (Marie-Claire, 1981).

2/ Le yaourt : Naissance du B.A. et réhabilitation du "Nature" (1986 de notre ère...)

Si le yaourt "classique" est vierge de tout soupçon, que dire alors de son héritier au bifidus : *"Il apporte tous les nutriments du lait, rendu beaucoup plus digeste par la présence de la bifidobactérie. Il aiderait même à prévenir certaines infections et combattrait le cholestérol plus activement que les bactéries contenues dans les yaourts classiques"* (Femme Actuelle, 1990).

Ultime tentative de déstabilisation contre le yaourt, apparemment plus justifiée cette fois. Dans Le Nouvel Observateur, en 1992, on apprend *"qu'un yaourt allégé n'offre que 9 calories de différence avec un yaourt normal; cela ne vaut pas la peine"*.

Le lancement du yaourt formule "fidus" ou "philus", semble être le premier pas vers ce qu'on peut appeler : le paradoxe de l'aliment allégé/enrichi : *"Et voici qu'apparaissent les fibres dans les corn-flakes, les yaourts au bifidus. (...) la mode du "sans", va se transformer en mode du "avec"* (Le Nouvel Observateur, 1992).

Mais au-delà de ses nouvelles formes, le yaourt blanc retrouve une nouvelle virginité avec ses **pots de verre** et ses préparations à l'ancienne. Nostalgie du passé au goût du jour. Le yaourt nature avait été banalisé dans les années 70. Il retrouve une **image d'authenticité et de plaisir**.

Et l'on continue de chanter les louanges des bienfaits de la composition du yaourt, nature ou pas nature d'ailleurs, car aujourd'hui, il y en a vraiment **pour tous les goûts**.

"Inventez et n'hésitez pas à changer selon les semaines, les jours voire les heures de la journée". "Le yaourt peut être dégusté, tel quel, sucré, avec du miel, de la confiture, des fruits frais coupés en morceaux, de la compote ou même du chocolat ! Vous en trouverez des aromatisés aux fruits avec des morceaux, avec des céréales... Vous pouvez aussi le travailler en sauce avec citron, épices et herbes, en petits flans avec fruits (sans le faire cuire toutefois pour ne pas tuer les ferments)".

3/ Le yaourt gagne du terrain : la glace au yaourt (1991...)

"Les multiples vertus du yaourt" continuent à être chantées, et s'il ne faut pas rêver tout de même et croire que le yaourt réduirait le taux de cholestérol ou éviterait le cancer - comme certaines études le laissent cependant supposer en affirmant qu'il renforce les dépenses immunitaires et stimule la production d'anti-corps contre le cancer - en revanche il reste fermement conseillé pour ses bienfaits sur l'intestin. On parle même de "yaourthérapie", pour les enfants qui ont des problèmes de digestion du lait.

Mais surtout **le yaourt est devenu gourmand**. Et après toutes ses variétés aux fruits, le yaourt prête sa légèreté et sa digestibilité à la glace. Mieux encore, pour renouer avec le mythe de la fécondité d'Abraham, une laiterie lance en 1993, "**un yaourt érotique**" brassé au miel de montagne et au gingembre. Ce pourrait être un gag - c'est un nouveau produit.

4/ Le yaourt LC1 : Un allié au quotidien dans la lutte prévention - santé (1994)

Le yaourt a vraiment des vertus miraculeuses : Voici que naît ce nouveau LC1, lactobacille acidophile 1, "*aux propriétés exceptionnelles*" nous dit-on, puisqu'il va nous permettre de renforcer nos défenses naturelles. "*Sa capacité unique d'adhérence à la muqueuse intestinale lui permet de gêner l'installation de germes nocifs. En même temps, il agit sur les défenses globales de l'organisme en augmentant l'activité des cellules macrophages ainsi que la production d'anti-corps, dans certaines conditions*". (Publi-information)

Dur, dur de séduire dans la vie, quand on vous appelle "patate" ou "tubercule". C'est comme se faire traiter de "patapouf" à l'école !

La pomme de terre (considérée à ses débuts en France comme fruit du diable), enfouie sous terre, aux formes arrondies, rugueuses et irrégulières, cumule en effet beaucoup de handicaps physiques. Ah ! si Eve avait offert à Adam une pomme de terre, plutôt qu'une simple pomme, les choses auraient certainement été différentes. Mais on ne refait ni les mythes, ni les religions, et la pomme de terre, pendant des années, n'a eu droit qu'à une seule antienne : 63 % des femmes pensent qu'elle fait grossir, que c'est un aliment très calorique (Marie Claire 1971).

La pomme de terre est **mal aimée** - les chiffres le montrent. On en consommait en France 178 kg par an et par personne, en 1925. On n'en consommera plus que 84 kg, en 1978. Et la chute continuera.

Pour se refaire une virginité, la pomme de terre était devenue purée en flocons au début des années 70 : Produit moderne qui voisine alors avec les produits pour jeunes "(qui) vont droit aux conserves, aux charcuteries en sachet, aux purées en flocons, aux trucs en bombe (...)" (Le Nouvel Observateur, 1974). D'après un sondage de Elle, en 1980, 28 % des françaises ont de la purée en flocon en permanence chez elle.

Et la pomme de terre continue à être présente sur 37 % des tables françaises (rappel : pâtes 15 %). Le plat le plus souvent préparé (et largement en tête) par 48 % des ménagères, ce sont: les frites, en accompagnement du steak ou du poulet (rappel : pâtes 12 %) (Elle, 1977).

Attraction-Répulsion. Les frites, objet de gourmandise de tout bon Français, tombent sous le coup d'un double anathème : Pomme de terre et graisse frite. C'est d'ailleurs celle-ci qui attire le mal : on reproche aux frites d'être cancérigènes. "*Les frites rissolées sont également à proscrire*" c'est la faute des huiles végétales ou animales qui "*produisent du benzopyrène qui n'est pas innocent dans la prolifération des cancers de l'œsophage et de l'estomac*" (Le Nouvel Observateur, 1986).

La redécouverte : les nouveaux Parmentier (1990...)

Grâce à ses origines terriennes et à ses multiples possibilités, la pomme de terre bénéficie du retour, dans les cuisines, "*de la tradition revisitée. (...) A la maison, revoilà le hachis parmentier, mais préparé sous vide ou surgelé. Cette renaissance culinaire a des allures de*

POMME DE TERRE :

tubercule,

tubercule,

est-ce que

j'ai une

gueule de

Tubercule ?

révolution technologique. Qu'importe lorsque la saveur est toujours invitée". Ce retour aux sources se fait en réaction aux grandes modes de la cuisine exotique et de la cuisine "faux-riches" (salade de magrets, darne de saumon, chèvre chaud, tomate-mozarella) : "Mais voici que de très vieux plaisirs refont surface : le hachis parmentier et le bœuf bourguignon, la brandade et la purée de patates, le pot-au-feu et les lentilles" (Elle, 1990). Trois plats sur six à base de pommes de terre !

De l'antienne anti-tubercule, on passe alors à une : *"Ode à la pomme de terre. Equilibre retrouvé". "Pour le Dr Sabotier, nutritionniste, le tubercule est un chef-d'œuvre. A consommer tous les jours" (Elle, 1991).*

Le discours est désormais fixé et (à une réserve près) il ne variera plus. *"(La pomme de terre) contient beaucoup plus de vitamine C et moins de calories qu'on ne le croit. Sans oublier les autres vitamines et pas mal de sels minéraux. En plus c'est un miracle de gourmandise (comme pour les pâtes : un miracle !). Attention, ôtez les parties vertes qui renferment une substance toxique" (Elle, 1992).*

C'est comme si les pommes de terre avaient été **"découvertes" une seconde fois**, par les magazines qui passent alors pour autant d'autres Parmentier. On les vantera pour leur *"apport en glucide (amidon) peu important : 20 g / 100 g; du fait de leur richesse en eau, et (leur apport) en graisse insignifiant. Sans être un aliment complet, puisqu'elles sont pauvres en protéines, elles sont intéressantes par leur richesse en vitamine C - égale à celle de nombreux fruits - en potassium et en magnésium"*.

Quelques précautions cependant : la pomme de terre a besoin d'attentions, et d'un mode d'emploi spécifique pour préserver ses qualités: on la fait cuire dans "sa robe des champs" et on évite les adjonctions de matières grasses, *"car si 100 g de pommes de terre cuites comme précédemment, n'apportent que 88 kcal, 100 g sautées en apportent 129, frites 400 et en chips 540"*. Quelle démesure pour les mensurations !

La controverse subsiste : et la pomme de terre continue à avoir un adversaire de taille en la personne de Michel Montignac (inventeur de la méthode de régime à son nom) qui affirme dans Le Nouvel Observateur, en 1992 : *"On a inventé la pomme de terre pour parer à des situations urgentes, à des famines. En fait elle n'a aucun intérêt nutritionnel. Elle contient quelques vitamines, mais elles sont situées juste à côté de la peau qu'on épluche (...) 100 grammes de gratin dauphinois, c'est l'équivalent de 150 g de sucre en poudre"*.

D'autres cependant, ne démordent pas de leurs convictions. *"Apportant des **sucres lents**, indispensables à l'organisme, la pomme de terre contient aussi de la vitamine C, précieuse pour le tonus"*. On ne le répétera sans doute jamais assez. (Femme Actuelle, 1993).

En fait, ce qui manquait depuis longtemps à la pomme de terre c'était que l'on présente toute **la famille au complet** et toutes les possibilités de chacune. *"La pomme de terre est capable de nous jouer des tours. Le fameux tubercule (...), avec ses nombreuses espèces (chair ferme ou farineuse, qui "se tient" ou qui "se défait"), se prête bien à l'exercice varié des farces"* (Prima, 1993).

A partir de là, la famille "pomme de terre" n'a plus eu aucun mal à se faire "distribuer" au menu et à être présentée sur les meilleures tables : Gault et Millau nous propose, en 1994, un dîner d'anniversaire, avec des "écailles" de pommes de terre imitant celles du rouget qu'elles accompagnent. Et Joël Robuchon, comme nous le signale Le Nouvel Observateur, vient de faire paraître chez Laffont, un livre délicieux, consacré à la pomme de terre.

Pendant longtemps, le grand drame des pâtes a été d'être considérées plus comme une denrée, que comme un aliment, une nourriture, encore moins un met.

1/ La denrée

Les pâtes ressemblent beaucoup au pain dans leur fabrication et dans leurs qualités nutritives. Donc, elles lui ressemblent aussi beaucoup dans la manière dont on en parle. Avec le pain et les pommes de terre (les 3 P), ce n'est que plus récemment qu'elles ont été **redécouvertes**, pour leurs qualités diététiques : *"On peut s'en bourrer comme Sophia Loren, Ivan Lendl, Martina Navratilova, entre autres..."*, mais à condition qu'autant de pâtes en plus, ce soit autant de pain en moins (Marie-Claire).

Les pâtes sont un aliment de base par excellence, mais ce n'est pas le plus cuisiné en France (où domine la pomme de terre).

D'après un sondage de Elle, en 1977, les pâtes étaient du festin sur 15 % des tables françaises (37 % pour les pommes de terre, 39 % pour les autres légumes).

Et qui dit aliment de base, dit également mise en concurrence avec d'autres denrées élémentaires : *"Veillez à l'alternance des légumes verts, farineux, pommes de terre, pâtes, riz et semoules"* (dans Le Monde, en 1976).

Pourtant, en 1980, dans Elle, 35 % des cuisinières déclarent faire souvent des pâtes. Est-ce le signe de la "Reconquête" ?

2/ En haut de l'affiche (les années 80)

Il faut reconnaître, comme le dit, en 1982 Le Nouvel Observateur, que : *"Le marché des pâtes n'est guère extensible en France. D'où une politique de haut de gamme sur les franges bourgeoises de cette denrée populaire."*

*C'est la surenchère des pâtes aux œufs (...) Clin d'œil à la nouvelle cuisine : le marché des **pâtes fraîches** s'étend depuis un an. (...) Avec une sauce à l'indienne (...) dans les pâtes on a **l'impression de ne pas manger la même chose**".*

Que d'efforts ont dû déployer les pâtes, pour faire si bonne impression ! Et le discours sur la pâte a été loin. *"Pour gagner : ... des pâtes !"*, ce sont les termes de la promesse du régime mis au point par l'entraîneur de la championne sportive Martina Navratilova. *"Ce sont les glucides complexes, ou sucres lents, qui constituent les meilleurs carburants pour les muscles (...) on les trouve dans les céréales, le riz complet, les pâtes, le pain"* (Le Nouvel Observateur, 1986).

PÂTES :

les pâtes

ont tant

d'appâts

Mais une denrée aussi simple que des pâtes, a-t-elle une légitimité à revendiquer un peu de considération ? On s'en moque parfois. Dans Elle, en 1989 : *"Maintenant le grand genre, c'est la nouille. (...) Et comme le disait une éminente nutritionniste : "C'est bon pour tout. D'ailleurs, les italiennes ignorent l'infarctus". Voilà au moins un argument d'une rigueur scientifique incontestable. (...) On pourrait aussi réhabiliter le pied de porc pané, puisque, aux dernières nouvelles, les habitants de Sainte-Menehould (Marne), sa capitale mondiale, se portent comme un charme"*.

En tout cas, les pâtes à l'affiche c'est bien dans l'air du temps, puisque dans Le Monde en 1991, Claude Sarraute entonne ce qui pourrait être le titre d'un film de Vittorio de Sica : *"Pain, pâtes et patates à gogo. Sans crème, sans sauce, sans beurre, sans rien"*.

La valeur diététique des pâtes est aujourd'hui reconnue : *"Très digestes (...) pas si caloriques qu'on le dit" (dans Elle, en 1992). Riz, pâtes et pommes de terre constituent la base d'une alimentation équilibrée. Ils augmentent la résistance physique et favorisent l'effort intellectuel". "Les pâtes : un plat complet, délicieux, empêchant les petits creux, donc les grignotages en cours de journée" (dans Femme Actuelle, en 1993).*

Sa dimension plaisir aussi, car la pâte a su surfer sur les courants de polysensorialité : **Nouvelles formes**, on ira même jusqu'à demander à Ph. Stark de dessiner une nouille, **nouvelles couleurs** qui mettent en appétit et jouent le plaisir de l'œil, avec du rouge, du vert, du jaune. De l'univers terne du quotidien pesant d'autrefois, la pâte prend son essor aujourd'hui dans un royaume ludique et gai.

Certes, au final, la consommation de pâtes a baissé : passant de 8 kg par personne et par an en 1965 à 6 kg en 1989 (Nouvel Observateur). Consommation moindre en quantité mais dont la qualité l'emporte. La pâte a changé de statut. Elle s'est anoblie. Jusque dans ses **préparations** où l'on est passé du simple plat de nouilles à la salade de pâtes au saumon et au basilic.

C'est ainsi que de denrée, la pâte est devenue un met recherché. Elle, toute seule, sur un plateau... ou sur une affiche.

VIANDE :

on n'a pas

été tendre

avec

la viande

Dans le passé alimentaire, la viande c'est l'inverse du pain : le pain est signe de pauvreté. La viande, signe de richesse. Le pain c'est pour tous les jours (ou presque); la viande est réservée aux grandes occasions. Le renversement de cette tendance est un héritage des "Trente Glorieuses". Ainsi, la viande s'imposa. Trop, selon les oukases de la diététique. Mais pain et viande retrouvent aujourd'hui chacun une place.

1 - La viande, une "dure à cuire" (jusqu'en 1980)

La viande (la viande rouge et le porc, surtout), a connu beaucoup d'arguments contre elle. On associait systématiquement Viande et Graisses; Graisses propres à la viande et graisses ajoutées pour la cuisson, qui chargeaient

lourdement la viande de tous les risques pour la santé. Des diktats exclusifs contre elle, les régimes sans viande furent longtemps prônés. Mais "sans viande" s'associe également à "sans protéines": autre source de risque, celui du déséquilibre nutritionnel; les carences graves.

Le courant végétarien avait ses arguments. Dans Elle, en 1972, des consommateurs parlent : *"On vit très bien sans viande, il suffit de compenser avec du fromage et des œufs"*. Non sans regret : *"Ah ! les viandes en sauce, les souvenirs de gourmandises ! Mais je pense aux toxines, au cholestérol (...)"*.

Ce courant végétarien, pour être fort dans les années 70, n'en reste pas moins marginal et l'on n'est pas prêt à se priver de viande : *"Renoncer à tout, mais pas au steak"*.

Au contraire, au début de cette longue période de crise, les premiers sacrifiés sont les légumes, comportement qui entraînera bien des reproches des nutritionnistes. Tandis que la consommation de protéines végétales s'effondre de manière inquiétante, la consommation de viande, elle, continue, *"à moins que la crise (...) ne fasse de la viande, comme jadis, un trésor inaccessible au plus grand nombre"* (Le Nouvel Observateur, 1974) !

C'est peut-être à cause de cet attachement à la viande, que l'Affaire du Veau aux hormones (et aux antibiotiques) mobilise à ce point l'opinion publique en 1974. Il en résultera d'ailleurs dès 76, une interdiction légale à l'emploi d'hormones dans l'élevage des animaux.

Malgré ces attaques, on note qu'un plat de viande trône au menu de 66 % des tables françaises (le poisson : 9 %; les légumes: 39 %).

Et quand on propose de remplacer la viande, on se heurte à des

résistances. *"Le bifteck donne du tonus. Faux. Du moins, il n'en donne ni plus ni moins qu'une escalope (...) Une barquette de fromage blanc peut avantageusement remplacer la viande à l'un des repas quotidiens". "Mais le mythe de la viande rouge a la vie dure"* (Elle, 1979).

2/ La viande est "grillée" (1980-1990)

Les années 80 vont révéler encore bien d'autres "affaires" où la viande n'a pas le beau rôle.

■ Première affaire : elle couvait depuis plusieurs années : la **"fausse viande"**. *"Truffant le poisson ou la viande hachée de protéines végétales texturées on assurera d'un même élan la réduction du prix de revient, celle du taux de sucres et des matières grasses animales"*. Au salon de l'alimentaire de 1980, on présente un produit qui *"imite dans sa "présentation" et dans sa "structure" le T-bone steak et la noix d'entrecôte, la côtelette et le tournedos (...)"* (Le Nouvel Observateur).

Le Monde, en 1981, continue de s'inquiéter de l'accroissement incontrôlé de la consommation de viande qui est passée de 47 kg par an et par personne en 1936, à 96 kg en 1977. Cette *"consommation doit être considérablement réduite"*, elle entraîne des déséquilibres alimentaires graves, d'autant que les consommateurs ont des activités de moins en moins physiques. C'est de la responsabilité des consommateurs et des industriels.

Toutefois, le discours se nuance un peu. Marie-Claire, en 1981, en témoigne. On commence par un mauvais point pour la viande : *"La viande est l'aliment animal le plus riche en protéines. Non"*. La plupart des fromages sont beaucoup plus riches. Mais, en revanche, si on dit que *"les gens âgés doivent manger moins de viande."* C'est faux, elle n'est nocive qu'en cas d'insuffisance rénale. Les personnes âgées assimilant moins bien les protéines, elles doivent en consommer plus.

Et ainsi de suite, on nuance, mais sans vraiment se prononcer:

- *"Le rôti de porc et le gigot d'agneau sont les viandes les plus grasses. Non"*. Nuance: c'est selon les morceaux.

- *"Le rôti de bœuf est plus fortifiant que le blanc de poulet. Non."* Les deux se valent.

- *"La charcuterie est la plus grasse des viandes. Non"*. La teneur en graisse de la charcuterie est très variable.

Est-ce aussi simple de conclure, avec Marie-Claire : *"Le steak-salade fait grossir! Il y a viandes et viandes, les grasses et... les autres". "C'est pourquoi mieux vaut un filet de porc grillé qu'une entrecôte de bœuf ou qu'une côte de veau. Et mieux vaut une escalope de veau qu'un filet de bœuf, qu'une côte de porc. C'est simple non ?"*

Mais, malgré toutes ces mises en garde, les français restent d'incorrigibles carnivores. Ils évitent peu la viande : en 1989, ils sont seulement 6 % à réduire leur consommation de bœuf et 13 % à réduire leur consommation de veau (Le Figaro). Une phrase citée dans Elle, en 1982, à propos du régime suivi par Démis Roussos dînant avec Ivan Rebroff (deux ogres du show-business) est de ce point de vue étonnante : *"A nous deux, nous avons dévoré un mouton entier"*. La viande y est comme associée à une espèce de folie gourmande, une véritable frénésie qui va bien dans le sens de : "La viande qui donne des forces"; ce qui est, paraît-il, un mythe erroné de la nutrition (Le Monde, en 1982).

■ Deuxième affaire : **cholestérol et cancer**. *"Viande, beurre, charcuteries encrassent les artères (...) l'excès de ces aliments multiplie les risques de développement de (certains) cancers"* (Le Nouvel Observateur, en 1986). Il faut éviter les produits fumés, on doit proscrire les grillades trop noires... conseils et interdits. *"Il faut diminuer les apports en lipides d'origine animale (viandes grasses, charcuterie, lait entier, beurre) (...)"* (Le Monde, 1988). Le seul moyen d'y parvenir, en référence au travail effectué par les Américains chez eux, c'est d'améliorer les produits en faisant collaborer le milieu médical et les industries agro-alimentaires, les producteurs de viandes rouges notamment.

■ Troisième affaire : Malgré la loi de 76, les années 80 sont également empoisonnées par des révélations sur le **"veau aux hormones"**. On commence à en parler dès 1982. Une affaire qui contribue beaucoup à bousculer la viande sur la bascule; par exemple, dans Le Nouvel Observateur : *"Dégringolade de la dinde dans l'échelle des symboles, où elle s'est changée en produit "substituable" au mauvais veau"*.

Le Nouvel Observateur, en 1988, s'en fait encore le reflet : *"Hormones : un coup d'épée dans le veau"; "Le marché noir des hormones va empoisonner notre bifteck"*.

■ Quatrième affaire : **Les viandes infectées**. Le Nouvel Observateur, en 1989, appelle les consommateurs à la vigilance sur la qualité des viandes (hachées notamment), tout en faisant appel également aux vieux instincts de l'homme: *"Pourtant en une bouffée d'air, on peut deviner l'âge d'une viande crue"*. L'instinctothérapie était certes à la mode, mais l'appel aux vieux instincts est-il suffisant contre les parasites ?

Tout interdit devenu trop fort, devient insupportable et implique, en réaction, demande, besoin, voire fantasme. En 1990, Elle se souvient: *"Souvenez-vous, il n'est pas loin le temps de l'onglet à l'échalote, du faux filets aux herbes de Provence, du steak au poivre, de la bavette saignante (...)"*.

A la fin de cette décennie, on sent cependant que le changement d'attitude

n'est pas loin. Dans Elle, en 1989, on en profite pour ironiser un peu : *"En tout cas après les pâtes, la folie du moment, viendra le tour de la viande rouge. Voilà bien dix ans que l'on taille méthodiquement un costard à la bavette, repaire de cholestérol. Mais aujourd'hui le steak se rebiffe. (...)*

3- La viande est "à point" (1991...)

Au début de cette nouvelle décennie, il reste quelques traces des "vieilles croyances". Le Monde, en 1991 : *"l'ennemi, c'est le gras. Donc la viande, parce que c'est traître, ça en contient, sans que ça se voit".*

A se demander si Elle, la même année, parle bien de la même chose! *"Cela a été récemment l'un des événements des entretiens de Bichat où les nutritionnistes nous ont affirmé: mangez de la viande !" "De tout temps, la viande rouge a occupé une place spécifique dans l'alimentation des hommes. Il y a toutes les raisons pour qu'elle retrouve aujourd'hui nos faveurs."* Riche en fer (surtout le bœuf), en vitamines, en sélénium anti-radicaux libres, en zinc... *"enfin, la viande est un des seuls aliments qui nous oblige à mâcher, assurant ainsi l'entretien de nos dents et la fabrication des sucs gastriques essentiels à la digestion". "100 g d'entrecôte n'apportent pas plus de cholestérol que 100 g d'églefin". "Préférer une viande grillée plutôt que poêlée", bien que "les cuissons sèches, grillades, rôtis, entraînent une perte de 10 à 30 % des vitamines, selon le degré de cuisson" (et même plus à la vapeur).*

En 1992, Elle poursuit: *"Le bœuf (n'est) pas aussi gras qu'on le dit". "Le veau, l'escalope et le jarret apportent beaucoup de protéines (...) et sont parfaits pour ceux qui fuient le gras". "Le porc, apporte-t-il du bon ou du mauvais cholestérol? la discussion est ouverte et la réponse dépend... de l'alimentation du porc"...*

L'objectif visé, qui était d'obtenir des français une réduction de leur consommation de viande de boucherie, a été partiellement atteint : de 21 kg en 1965, par an et par personne, elle passe à 19 kg en 1989 (après être montée tout de même à 24 kg en 1979) (Le Nouvel Observateur, en 1992).

Pourtant, au même moment, on continue de réhabiliter la viande à l'emporte pièce et même... le boudin, *"ce remède souverain contre les carences en fer, beaucoup plus efficace que les médicaments, et qui mériterait d'être remboursé par la Sécurité Sociale".* (Pr H. Lestradet, diabétologue et nutritionniste qui va jusqu'à proposer de *"mêler un peu de boudin à la bouillie d'un nourrisson"*). Et toujours plus fort: *"La qualité des acides gras de la charcuterie est bien équilibrée et répond aux besoins de l'organisme"*.

On découvre de nouvelles viandes; entre autres, on fait l' *"Eloge de la pintade qui rassemble à elle seule, toutes les qualités nutritionnelles que*

prônent les nouveaux diététiciens". (Le Nouvel Observateur, mai 1992).

Tous les "credo" de la période antérieure sont corrigés: *"Le poulet industriel est plus jeune, donc plus riche en eau et moins riche en matière grasse".*

Un poulet aujourd'hui réhabilité, avec le poulet fermier, le poulet des Landes, élevé en plein air : Il y a en fait poulet et poulet et l'anathème lancé dans les années 80 contre les poulets "à goût de poisson", passe au second plan.

Pour finir, on rappelle que le porc a perdu 25 % de sa graisse en vingt ans, grâce à la sélection génétique, *"à tel point que certains médecins le réintègrent dans des régimes anti-cholestérol (...)".* On titre : *"Le retour de la charcuterie"* (Santé magazine, 1992). Et il est vrai que le jambon d'aujourd'hui - en particulier dans le préemballé - a notablement augmenté sa qualité et son goût.

Les amateurs de charcuterie vont se réjouir : Elle n'est plus mise au banc des accusés par les nutritionnistes.

FROMAGE :

“le caprice

des...

hommes”

Le fromage trône entre le rayon produits du terroir, héritage de la tradition, et le rayon produits de laiterie industrielle (laboratoire laitier aseptisé, donc synonyme de sécurité), beaucoup plus récent. C'est sous ces deux angles que, dans la presse, on parlera de lui.

1 - Le fromage : un dieu aux deux visages (jusqu'en 1992)

Ce double visage permet aux fromages de répondre à tous les goûts, puisqu'en 1977, Elle note qu'il est présent, au repas, sur la table de 66 % des français. **En tête de tous les aliments,**

ex-aequo avec la viande.

Pourtant, dès 1973, dans Le Nouvel Observateur, s'exprime une crainte qui reviendra régulièrement au fil du temps, **"Du poison dans le fromage"**.

Désormais, les enjeux économiques de la guerre commerciale que se livrent les fabricants de fromage européens vont se dissimuler derrière les paravents de "sécurité du consommateur" et de "santé publique" déchaînant d'innombrables mises en cause de la Concurrence. Le paroxysme de la crise sera atteint en 1987, avec l'affaire du Vacherin Suisse et de la Listéria. Quand une contamination très grave, mais strictement limitée à un type de fromage, le Vacherin, et très précisément circonscrite à une vallée du Jura Suisse, entraînera dans les 48 heures la mise à l'index officielle par plusieurs pays d'Europe du Nord... des fromages français à pâte molle!

"La Bouffe qui tue. Trente et un morts en Suisse, dont quinze nourrissons contaminés par leurs mères. Le meurtrier : un fromage infecté par un germe redoutable, la listéria. De temps à autre, l'actualité nous rappelle que la mort peut parfois rôder autour de nos assiettes..." (Le Nouvel Observateur 1988).

Affaire qui laissera des traces dans les esprits...

... et pas seulement là. En effet les conséquences de cette épidémie de listériose vont donner des arguments aux tenants d'une appréciation de la qualité basée sur le seul critère du "0 bactérie". C'est cette conception qui va inspirer, entre autres, différents projets présentés dans le cadre de l'harmonisation des législations européennes et préconisant des normes bactériologiques dont l'adoption aurait signé l'arrêt de mort, en particulier, des fromages au lait cru.

Mais, ces positions extrêmes ne parviendront pas à s'imposer. Les efforts de qualité, considérables, faits par la filière laitière, tant sur les fabrications artisanales que sur les fabrications industrielles vont permettre aux

fromages au lait cru de gagner la Bataille de Bruxelles (1992).

"La guilde des fromagers a recensé en France quelques 3400 producteurs et affineurs de fromages au lait cru qui ont bien l'intention de continuer leur travail : 80 % d'entre eux ont déjà reçu l'agrément CEE pour leurs installations". (L'Événement du Jeudi 1992).

L'innovation, on le comprend, est un sujet sensible pour un produit de tradition, un produit où le sentiment du consommateur est aussi fort et attachant que le goût de ce qu'il consomme. En 1980, Le Nouvel Observateur s'inquiétait à propos des nouveaux fromages : *"Grâce à une telle internationale laitière, les fabricants peuvent aussi caresser le rêve fou de structure type pâté ou fromage"*. Tout comme à l'époque des colorants, l'inquiétude s'était déjà manifestée. Pour rassurer *"Il fallu coller partout des étiquettes : sans colorant. Même sur le camembert"* (Le Nouvel Observateur 1980).

Le fromage subira aussi les **attaques anti-cholestérol** dans les années 80. *"Ralentissez votre consommation de graisses animales, de protéines et de produits laitiers (Beurre, lait, fromage)"*, ainsi s'inquiétait Elle de nos excès, en 1983.

Et dans la lutte contre les graisses invisibles, on accusera le fromage de cacher son jeu : *"Le gruyère est le meilleur fromage dans les régimes amaigrissants. Non"*. Avec les bleus, c'est le fromage le plus gras (30 % de graisse minimum, alors que le camembert n'en a que 18 %). Et puis *"Fromage ou lait, c'est équivalent. Pas tout à fait"*. Le lait devenu fromage ressort avec une partie de ses protéines solubles, de ses minéraux et de ses vitamines en moins.

Pour répondre à ces attaques, parfois le fromage se fera **light**. Et l'on verra apparaître des versions édulcorées de nos grands classiques, à la fin des années 80.

Mais ces attaques sont loin de porter atteinte au dieu fromage, puisque d'après le Figaro, la même année, seulement 7 % des français ont décidé de réduire leur consommation.

Tout à fait logique donc que celle-ci passe de 10 kg par an et par personne en 1965, à 14 kg en 1979, puis à 17 kg en 1989 (dans Le Nouvel Observateur, en 1992) : Les français sont des irréductibles face au fromage.

En fait, à la fin des années 80, deux types de consommateurs de fromage se dessinent nettement : l'un qui rejoint, comme sous influence, les *"hordes de drogué(s) au fromage blanc - eau minérale"* et l'autre qui savoure *"le verre de bordeaux qui accompagne la tartine de reblochon"*.

Un troisième type de consommateur de fromage est même apparu : le grignoteur.

2 - Le fromage fait l'école buissonnière (les années 80)

Avec la montée du grignotage, au moment où nouveaux produits et nouvelles pratiques alimentaires se développent, le fromage a trouvé un statut complémentaire : celui de **coupe-faim**. Il a rejoint la liste des aliments liberté : "Le fromage c'est comme on veut, quand on veut" dira La Collective du Fromage et la presse reprendra cette formule à succès : "*Quand on veut, comme on veut*" (LSA 1989) pour présenter tous les **mini-fromages** qui tout à coup fleurissent.

"Le fromage devient un coupe-faim, la pomme un petit-repas. L'aliment gag a pour vocation d'accélérer la disparition de ce que, en des temps religieux, on appelait un repas", ironise Le Nouvel Observateur en 1982.

Nouvelle pratique, aujourd'hui bien ancrée, puisque 67 % des français déclarent aimer manger du fromage entre les repas, en en-cas. (Cidil 1991).

3 - Le fromage "blanchi" de tout soupçon (1992...)

Le retour en grâce du goût et des produits de saveurs, l'intérêt renouvelé pour la **tradition** et les **terroirs** font basculer l'ensemble des discours sur le **versant totalement positif**.

Les fromages, au nom du goût deviennent **symboles de qualité**.

Le fromage qui a du goût, c'est sensoriel et émotionnel. Et pourtant les productions fermières ont tendance à disparaître. Il n'y a plus de "roi" camembert. Dans le Calvados, ils sont à peine une dizaine à entretenir la tradition du camembert authentique, louché et moulé à la main.

Pareil pour le munster... Seuls les irréductibles continuent à affiner leur fromage sur bois, qui demande un nettoyage et un affinage bien plus méticuleux que l'innox ou le plastique.

Les munsters affinés sur bois possèdent en revanche plus d'arôme. Ils ont un goût très particulier et sont très recherchés" (VSD 1992).

Jusqu'au **Vacherin**, unique, inimitable, pour lequel Cuisine Actuelle compose une véritable ode, en 93.

"S'il n'en faut qu'un, le Vacherin". "Au moment des fêtes de fin d'année, au mieux de sa saveur... Il se choisit d'abord à l'œil : une croûte fine, ondulée, de couleur orangée et sans craquelure".

On dénonce parallèlement l'hérésie qui a donné naissance aux **fromages allégés** : Le fromage a tout à perdre (plus que d'autres), à "*ce dégraissage à visée anti-cholestérol et anti-calorique (...)* (qui) fait perdre aux aliments leurs qualités gustatives (organoleptiques), notamment l'onctuosité et le moelleux" (Que Choisir 1992).

Le retour aux valeurs liées à l'ancrage culturel (Authenticité... Histoire...)

confirme l'image du fromage comme "produit de culture": connaissance de la vie d'autrefois, mariage aujourd'hui des meilleurs vins et des meilleurs fromages.

"Aux fromages de nos montagnes. (...) De chaleureuses recettes au fromage, héritage des temps passés, nous régalent en nous racontant la vie d'autrefois" (Avantages, 1993).

"Les parfaits mariages entre vins blancs et fromages : fromages et vins opulents. Fromages et liquoreux. Fromages et vins exubérants..." (Cuisine et Vins de France 1992).

Les fromages nous parlent des terroirs : *"Avec l'accent du Sud-Ouest". "Toute la saveur des Alpes"*. (Cuisine Actuelle 93).

Ils se chargent d'un passé glorieux : Le Cantal ? Pline en parlait déjà voici plus de 2 000 ans. Le Roquefort ? Il a figuré sur la table de Néron.

Aussi suggère-t-on nombre de recettes merveilleuses : *"// se prête merveilleusement aux sauces, feuilletés, soufflés ou il farcit légumes et fruits croquants : branches de céleri, feuilles d'endives, pommes et poires"*. (Femme Actuelle - 1994).

Devenu symbole des "irréductibles français" face au Marché européen, c'est de son sort que l'on s'inquiète lorsque Anne Sinclair demande s'il faut avoir peur de Maastricht. C'est ce que rappelait ironiquement l'Express en 92.

"Gardarem lou fromage", titre Le Nouvel Observateur, dès 1991, repris l'année suivante par VSD : *"Fromages en danger"*.

Plus de 400 fromages (dont 32 AOC) sont produits en France.

Mais les normes sanitaires draconiennes et les incertitudes du Marché européen menacent nos meilleures productions fermières. Le goût se meurt, le terroir s'appauvrit et nombre de variétés ne sont plus fabriquées. Un savoir-faire ancestral va disparaître". (VSD - 92).

Les fromages marquent surtout **le retour de la raison et de l'équilibre dans l'alimentation.**

On vante leurs qualités : ce sont des concentrés de vitamines, de phosphore, de lipides. Les fromages à pâte molle : *"des trésors de la gourmandise hexagonale dont on doit profiter avec une certaine modération"*; les fromages à pâte persillée : *"à savourer en quantité raisonnable"*. (Elle, 1992).

Et l'on peut ainsi aujourd'hui affirmer que le fromage est l'un des rares produits alimentaires à réunir autant de suffrages.

L'œuf est probablement le seul aliment inchangé depuis la nuit des temps. Ce produit traditionnel n'a jamais été vraiment axe de nouveaux produits (pas d'œuf allégé, surgelé, cuisiné tout prêt...). En tout cas, pas en tant que produit de consommation grand-public. L'œuf est un aliment modeste. Parfois, il devient argument publicitaire (pour les pâtes aux œufs), un peu malgré lui. Dans ce cas, c'est un composant. Il est rare qu'un figurant déclenche les passions...

Placé entre les viandes et les produits laitiers, l'œuf restera toujours "entre deux paniers". Mais il semble pourtant ne jamais "déclencher de culpabilité non plus : dans un sondage du Figaro, en 1989, il est le dernier d'un classement des 19 aliments que les français suppriment de leur alimentation (ils sont 5 % à le faire).

1 - L'œuf : un petit coin de santé (jusqu'en 1980)

L'œuf est même plutôt "sympa". Pour Marie-Claire (1971), *"l'œuf est un merveilleux aliment, riche en protéines (...) sauf en calcium (à moins de consommer la coquille finement broyée"*. Il fallait y penser - d'ailleurs, 20 ans après, on n'hésitera pas à nous le conseiller.

"C'est l'enfant chéri des candidates à la minceur", le roi des coupe-faim. Il est "à consommer sans excès,... ni ostracisme".

Produit sain et de substitution, il est à la carte des restaurants diététiques qui se créent dans la mouvance des années 70 et dont témoigne Elle, en 1972 : *"Je suis aussi sensible à l'accueil aimable, charmant (...) qu'à la fraîcheur des œufs et des légumes". "On vit très bien sans viande, il suffit de compenser avec du fromage et des œufs". "Si l'on mange des œufs (yang) équilibrons par des crudités (yin)".* L'œuf fait partie des nourritures terrestres macrobiotiques.

Mais il n'est pas étonnant qu'on l'oublie : On en parle si peu ! Dans Elle, en 1977, 8 % des françaises seulement avouent que l'omelette est un des plats qu'elles font le plus souvent; 7 % font des œufs au plat; 2 % des œufs au petit-déjeuner.

La consommation d'œufs en France augmente bien faiblement par rapport à d'autres types d'aliments : de 10 kg en 1959 par personne et par an, à 12 kg en 1978. Il semble même qu'elle ait diminué ensuite : 147 œufs par français par an en 1989 (contre 179 en 1979). C'est le double en Allemagne, en Grande-Bretagne et aux Etats-Unis.

OEUF :

qui est

le premier

coupable de la

mayonnaise

ou de l'œuf

2 - Un premier invité indésirable sous la coquille : le cholestérol (1980-1988)

L'œuf (au côté des viandes et des produits laitiers) va être momentanément l'un des premiers visés par la guerre déclenchée contre les matières grasses et le cholestérol.

"Le comportement nutritionnel des français reste marqué par une trop forte proportion d'aliments riches en lipides et en protéines animales" (Le Monde, 1981).

Suivent quelques années d'errance dans les argumentations : *"L'œuf enfin acquitté : il donne mal au foie, provoque des allergies. Non. L'œuf est digeste, nutritif et... innocent" (...)* *"Quand il donne des troubles, c'est en raison des matières grasses d'accompagnement"* (Marie-Claire, en 1986), évidemment avec du beurre cuit, de la mayonnaise !...

Mais Le Nouvel Observateur, la même année, réagit en brisant les idoles de la diététique, notamment l'œuf à cause du...cholestérol : *"Pas plus de deux œufs par semaine recommandent unanimes depuis des années tous les médecins sérieux"*. Pourtant une étude américaine montre également que des patients soumis à un régime (volontaire !) de six œufs par semaine n'ont pas vu varier leur taux de cholestérol ; *"mais là encore, on constate des différences individuelles énormes"*. Alors ?...

... Alors, on essaie d'adapter la cuisine de l'œuf : Recette pour cardiaques : *"œuf sur lit rouge (œuf, oignon, tomate)"; "Futures mamans mangez aussi (...) des omelettes à l'ortie"*. (Le Nouvel Observateur, 1986).

Et comme rien n'est simple sous cette "tête d'œuf" : *"(le cholestérol alimentaire) est pour l'essentiel contenu dans le jaune d'œuf (un œuf équivaut à 300 mg de cholestérol, contre 150 mg dans un quart de poulet), etc (...)"*. Sur ce plan, le blanc de l'œuf, lui, est... "blanc comme neige" (Le Monde, 1988).

3 - Un deuxième invité indésirable : la salmonelle (1988-1992)

Ces années là ne sont pas très porteuses de bonnes nouvelles sur le front de l'œuf, en tout cas hors de nos frontières. Dans Le Nouvel Observateur, en 1989 : *"Aux Etats-Unis, il y a trois ans, une pâte alimentaire industrielle "farciée" à la salmonella interidis a empoisonné 3.300 personnes". "12.097 intoxications (dont 45 décès) en Grande-Bretagne où la salmonellose est en pleine expansion"*.

Le Nouvel Observateur renchérit en 1992 : *"Les œufs sont des produits à risque, car les poules porteuses de salmonelle n'ont pas de symptômes visibles; produits industriellement, ils peuvent contaminer à grande échelle"*.

Cette contamination peut être aggravée du fait du développement de la consommation à l'extérieur (fast food, restauration collective...).

Mais, à cette préoccupation de santé publique près, le regard de la presse sur l'œuf n'a pas fondamentalement changé. Comment mieux résumer la réponse à la question posée dans le titre, sinon en citant Elle, en 1992 : *"L'œuf, surtout le jaune est une bonne source de protéines, de phosphore, de fer de vitamines B et A.*

Jamais les œufs n'ont été mauvais pour le foie, mais leur jaune possède une teneur en cholestérol élevée. Ne pas les jeter aux orties pour autant, car ils constituent un aliment de grande valeur nutritionnelle et d'un prix très sage.

Et ils se cuisinent de mille façons. Attention, cependant, au mariage de l'œuf et des matières grasses qui s'avère lourd à digérer (...). Préférez les œufs à la coque, les œufs durs (...) et les œufs pochés (...)".

Finalement, mieux vaut un œuf seul, que mal accompagné !

1 / Le gras : on va lui faire la peau ! (jusqu'au milieu des années 80)

MATIÈRES GRASSES:

retour en grâce

• Sus à l'obésité :

Si au début du siècle et jusque vers les années 20, certains milieux scientifiques soutenaient que les tissus adipeux avaient un rôle utile, dès les années 50, on les tient pour franchement menaçants. Dans les années 60 et 70, où s'instaure la norme drastique de la minceur, s'intensifie la chasse aux tissus gras "visibles", qui ne remplissent, dit-on, aucune fonction biologique particulière et qui sont même pathogènes, en plus de leurs conséquences totalement inesthétiques.

L'excès de matières grasses a des effets très visibles : *"Des formes noyées sous la graisse, ça ne fait pas plaisir plaisir"* (Le Matin 1980). Et encore moins, dans un pays où la tartine beurrée est présente sur 63 % des tables du petit déjeuner (Elle, en 1972). *"Le lipide, c'est l'ennemi. Il en veut à notre ligne"*. (Le Nouvel Observateur 85).

Pendant très longtemps, dans la presse, les matières grasses seront donc lourdement traitées. On vise à l'exclusion de toutes les matières grasses, sans distinction, même si le beurre, lui, garde un certain privilège jusqu'au début 80. Mais dès ce moment, il est lui aussi attaqué.

"Ne mettez pas de beurre sur la table et diminuez la ration de graisses (sauces, crème, pâtisseries grasses, viandes de porc et de mouton, etc.)". Les lipides, ils sont déjà compris dans les autres catégories d'aliments : c'est l'huile de l'assaisonnement de salade, le beurre utilisé dans la composition des plats : pas la peine d'en rajouter". (Elle, 1983).

Et en 1981, Marie-Claire continue de passer en revue le pot au lait de Perrette. Tous les aliments gras sont accusés, même ceux qui avaient été précédemment blanchis.

- *"La margarine est moins engraisante que le beurre. Non."* Ils contiennent tous deux le même pourcentage de graisse et la même valeur calorique.

- *"Le lait est moins gras qu'autrefois. Non."* Il est homogénéisé et le gras est tout simplement ainsi mieux mélangé.

Puis surtout, comme pour les sucres, on veut (con)fondre les matières grasses cachées : *"Même grillé, sans une once de matière grasse, un steak de 150 g apporte presque 30 g de matières grasses cachées (soit 270 calories insoupçonnées) pour un total de 375 calories"*.

Mais là une fois encore, dans Marie-Claire par exemple, on nuance le propos : *"les viandes animales ne sont pas toutes les mêmes et certaines*

espèces font leur graisse hors du muscle" (le taux de matières grasses est donc très variable selon les espèces et même selon les morceaux).

Alors, on part à la **chasse au gras**, là où il se trouve, en même temps qu'à la chasse aux kilos. Il y a les aliments avec gras : *"On oublie que l'œuf est un aliment gras" (Marie-Claire).* Et il y a les aliments sans gras : leur absence de matières grasses, contribue grandement à la réhabilitation du pain, des pommes de terre et des pâtes (le trio des 3 P).

Dès 1978, Cosmopolitan tentait de "rentrer dans le lard" de ce qui allait se révéler être des idées trop rapidement reçues : *"Nous nous laissons embobiner par la mode (...). On nous dit "Sus à la graisse" et nous devenons des mystiques de la tomate ou de l'ananas à tous les repas"...*

Et, en effet, au milieu des années 80, la thèse selon laquelle l'obésité serait pathogène, est remise en question dans les milieux scientifiques. *"Il n'est pas établi que l'obésité soit à elle-seule un risque de mortalité précoce" et la corrélation directe entre poids et mortalité ne leur semble plus aussi évidente.*

• **Sus au cholestérol :**

La question du cholestérol est historiquement liée à celle de l'obésité. Dès après la 2^{ème} guerre mondiale, une étude montrait la corrélation entre le taux de cholestérol sanguin et la fréquence des infarctus du myocarde. Et c'est dans les années 60 où la mauvaise réputation du cholestérol a commencé à dépasser les sphères du milieu scientifique et médical, grâce aux média.

Dans les années 70, la presse est péremptoire : *"Il ne fait plus de doute qu'il est un des facteurs principaux de **risque cardio-vasculaire**".* Attitude qui perdure jusque dans les années 80 :

"Péril dans l'assiette : cholestérol. Le réduire ou en mourir". (Le Monde 1988).

S'élabore alors toute une diététique où l'on recommande d'éviter les aliments gras. Puis on s'aperçoit que si **les graisses animales** font augmenter le taux de cholestérol dans le sang, **les graisses végétales**, elles, le font baisser. Il faut alors abandonner le beurre, les graisses animales et même curieusement l'huile d'olive. On ne jure plus que par la margarine, l'huile de maïs, de tournesol. *"On met la pédale douce sur les charcuteries, mais on peut se laisser aller sur l'huile des salades".*

• **Les produits allégés** se veulent **agents salvateurs**. Les "pâtes à tartiner à 41 %" dès 1980, puis les beurres allégés et les "beurres sans cholestérol" permettent de retrouver un semblant de goût sans angoisse métaphysique. Les margarines ont emboîté le pas (1988) et, très vite, entre les beurres, les pâtes à tartiner, les margarines, les margarines allégées, le consommateur a du mal à savoir ce qu'il achète.

"La margarine avait montré l'exemple. Végétale, elle accompagnait les régimes minceur. On employait déjà les grands mots, en accusant de tous les maux le cholestérol et les acides gras saturés, donc les graisses animales. Haro sur le beurre ! Mais cela ne suffisait pas à donner bon goût à la margarine. D'où ce nouveau produit, ni tout à fait beurre, ni tout à fait végétal, qui se mange en tartines, se présente en barquettes... Les marques se multiplient. Bridel Allégé, Sylphide, Elle et Fine, Saint-Hubert, Lesieur Tartine..." (Le Nouvel Observateur 1985).

2/ Le bon et mauvais cholestérol (fin des années 80 - début des années 90)

Mais on découvre (Le Monde, en 1988) qu' *"à dire vrai, le cholestérol n'est pas en tant que tel une substance nocive. C'est bien au contraire un élément **indispensable à la vie**".*

En fait, la recherche de la fin des années 80 sacre les deux rois rivaux de la Matière Grasse : Cholestérol Le Bon et Cholestérol Le Mauvais. Mais cette *"découverte de sous-fractions du cholestérol ne fait rien pour clarifier les choses"*.

Ce qui est important, nous explique-t-on, ce n'est pas le taux de cholestérol total, mais surtout celui du bon par rapport au mauvais. Si le bon cholestérol est en quantité suffisante, il n'y aura pas d'accumulation dangereuse pour l'organisme.

On ne parle plus de graisse végétale ou animale, mais plutôt d'acides gras saturés, d'acides gras monoinsaturés et d'acides gras polyinsaturés.

Ainsi, Elle, en 1991, propose à ses lecteurs d'*"augmenter (leur) consommation en huiles et margarines les plus riches en acides gras polyinsaturés, c'est-à-dire réputés faire barrage au cholestérol"*.

Le retour des graisses (en grâce !) va se faire en douceur, par le biais de l'équilibre, et de l'apport respectif nécessaire de chaque graisse. Le monopole du tournesol qui avait commencé sa percée en 1967 (Fruit d'Or) sous le signe de la digestibilité, et qui dès 81, ralliait plus de la moitié des Français (et même 66 % en 90), commence à être remis en question : *"Saviez-vous que l'huile de tournesol qui tient la vedette dans les saladiers, manque de plusieurs éléments essentiels ?"* (Le Nouvel Observateur, en 1992). Sont aussi contestées les vertus de la margarine, dont on commence à soupçonner un effet cancérigène. Le beurre, en revanche, retrouve son attrait, avec la montée du goût : *"Mincez, sans casser la baratte"* (Le Nouvel Observateur - 1985).

Mais ce qu'il faut surtout, **c'est varier les graisses** (comme on varie les pains). Le salut vient de **l'équilibre, de la diversité**.

Isio 4, composée de quatre huiles différentes, est lancée en 90. L'huile de Colza, considérée comme cancérigène, dans les années 70, est réhabilitée. Quant à l'huile d'olive, elle semble finalement apporter une protection notable contre l'athérosclérose.

- Q : *"En termes simples, peut-on en tirer la conclusion qu'il faut consommer plutôt les graisses végétales (les acides gras polyinsaturés) et éviter les graisses animales (les acides gras saturés)" ?*

- R : *"Surtout pas. Les deux familles d'acides gras sont indispensables. (...) Disons que l'huile de colza, par exemple, est très intéressante, peut-être même protectrice, contrairement à l'image "d'huile cancérigène" qu'elle pouvait avoir dans les années 70." (...) En tout cas, "l'utilisation d'une seule huile est fortement déconseillée" (Le Nouvel Observateur 1992).*

Au final, on pourra même titrer *"Pour le cerveau, de l'huile"* (Le Nouvel Observateur 1986).

3/ Le gras deviendrait-il une huile ? (1992...)

Les milieux scientifiques révolutionnent à nouveau tout cet édifice : Deux révélations vont signer la fin des anciens régimes.

Première révélation : *"Ne tirez plus sur le cholestérol". Seul compte le cholestérol produit par l'organisme. "On sait aujourd'hui qu'il n'y a aucun rapport évident entre le cholestérol sanguin et le cholestérol apporté par l'alimentation, d'où l'inutilité d'en réduire l'apport par un régime"* nous dit Le Nouvel Observateur, en 1992.

Conclusion : *"Le cholestérol n'est pas un assassin"* (Elle 1992).

Le Dr Jean-Marie Bourre, qui a fait paraître en 1990 son livre sur "la diététique du cerveau, de l'intelligence et du plaisir", précise ici qu'*"Il est extrêmement dangereux de manger moins gras, car alors le consommateur, par facilité ou par manque d'information, ne diminue que les graisses visibles. Une effroyable erreur, car ce sont précisément des graisses insaturées, indispensables notamment au bon fonctionnement du cerveau"*. Petite vérité frappée au coin du bon sens : *"Le palmier du boulanger contient davantage de matières grasses qu'une portion de cassoulet"*.

Il semble donc qu'il y ait eu, au cours des années antérieures, beaucoup de bruit pour rien. Tant sur le beurre sans cholestérol, que sur l'effet du cholestérol lui-même. *"Il conviendrait non pas de se mettre au régime, mais de parvenir à prendre un nouveau plaisir en modifiant certaines de nos habitudes alimentaires"*.

Une stratégie bien plus simple, que la "guerre du cholestérol" que certains ont voulu entreprendre. Dans Que Choisir, en 1992, des chercheurs *"estiment que lutter contre le cholestérol, n'agit en rien sur la mortalité"*

cardio-vasculaire et que le prix à payer est exorbitant au vu du modeste bénéfice recherché... le cholestérol est une maladie idéale pour faire marcher le commerce médical". Résumé de l'air du temps : beaucoup de bruit pour rien...-

Bref, c'est "La preuve de l'arnaque par le cholestérol" (L'Événement du Jeudi - 1992).

Le consommateur recherche à nouveau **le goût**. Le vrai **beurre**, après avoir été décrié dans les années 80, fait un **retour en force**. On prône "*Le beurre à toutes les sauces*". Et l'on rappelle tous ses bienfaits pour la santé : "*Consommé modérément, frais et non frit, le beurre ne met pas la ligne en danger, mais contribue au maintien de la bonne forme physique par son apport en Vitamine A, vitamine de la croissance, de la vision, et également de la souplesse de la peau et de la beauté des cheveux*". (l'Union Agricole 94).

Les produits allégés, quant à eux, sont récusés.

D'autant que certaines études semblent montrer leur inefficacité. "*Aux Etats-Unis, les consommateurs de produits allégés sont passés de 18 millions en 86, à 93 millions en 89 : l'obésité n'a pas régressé*"... (Le Nouvel Observateur 1992).

Et en revanche : "*Cristaux de cholestérol : les français ont une moyenne parmi les plus basses du monde*".

De plus "*ce dégraissage (...) fait perdre aux aliments leurs qualités gustatives (...). Les bonnes vraies graisses, consommées avec modération, présentent encore le grand avantage d'être meilleures et moins chères*" (Que Choisir, en 1992).

Une morale hédoniste, pleine de bon sens, fait surface dans la presse qui titre : "*Le bon côté du défendu*" ou "*Il y a dans le pire plein de bonnes choses*". (Cosmopolitan - Nov. 91).

La contestation générale des graisses animales n'est plus de mise.

*"Pour protéger nos artères, on a banni de nos assiettes œufs et graisses animales. **Ce diktat n'en est plus un**".*

On s'aperçoit que le "*porc aujourd'hui est de 20 à 25 % moins gras qu'il y a trente ans*".

D'où la réhabilitation de la charcuterie en général, et du boudin en particulier ("*ce remède souverain contre les carences en fer*").

Reste au consommateur bien dégrossi, à doser ses graisses : "*Séparez le bon grain de l'ivraie. (...) Il faut respecter un juste équilibre en consommant (modérément) plus de graisses végétales que de graisses animales et en variant les huiles*" (Elle en 1992).

La victoire du gras, sous certaines conditions, est systématiquement acquise. *"Le beurre doit rester un ami"* (Top Santé, en 1992). *"Cuisiner sans beurre, sans huile, sans crème, sans sauce... ce n'est plus cuisiner. En plus, côté résultats ce n'est pas bon du tout"* (Marie-Claire, en 1993). Comme toujours, voilà l'éternel retour au bon goût.

Et les procès en révision s'enchaînent : on confirme la **réhabilitation claire et nette de l'huile d'olive**, protection notable contre l'athérosclérose. Puis, *"si vous êtes lent du bulbe, avachi des neurones, (...), il vous faut de l'huile, surtout de l'huile de colza et de soja"* (Le Nouvel Observateur, en 1986). *"Le beurre, depuis belle lurette se prétend un champion de la vitamine A (...), mais les huiles aussi depuis peu se refont une virginité"*. (Elle, en 1989).

Et tout y passe ; **jusqu'à la graisse d'oie** dont les *"mangeurs affichent le plus bas taux de mortalité coronarienne"*; des qualités diététiques proches de celles de l'huile d'olive, antérieurement revalorisée.

Le retour à la sagesse semble ainsi admis quand tombe un autre pavé dans la mare : **Deuxième révélation : le régime méditerranéen** et plus précisément crétois (1994) testé par une équipe de chercheurs Lyonnais sur des patients atteints d'infarctus du myocarde. *"Cette bouffe du soleil qui prolonge la vie"* titre France Soir qui donne la parole à l'un des chercheurs. *" L'originalité de la méthode, déclare ce dernier, consistait à partir d'une hypothèse épidémiologique et à copier le régime alimentaire de certaines populations que l'on sait spontanément protégées contre les risques de maladies cardio-vasculaires"*. Voilà donc un groupe de patients mis au régime crétois. Plutôt à un régime inspiré de la Crète car, comme l'indique ce médecin, *"pour tenir compte des habitudes culinaires lyonnaises, l'huile d'olive a été remplacée par une margarine à base de colza"*. De cette étude il en ressort qu'il y a eu beaucoup moins d'infarctus dans le groupe de patients mis au régime crétois que dans le groupe témoin, muni seulement des conseils diététiques habituels.

Cette étude confirme que le cholestérol n'est plus à la barre des accusés : comme le déclare le docteur Michel de Lorgeril dans Le Monde, *"contrairement à ce qui est régulièrement professé, aucune des études dans lesquelles on a cherché à diminuer les taux sanguins de cholestérol n'a permis d'améliorer la survie et toutes les interventions pharmacologiques ou nutritionnelles visant à diminuer la mortalité en abaissant les taux de cholestérol ont été des échecs."*

Allons nous pouvoir manger du beurre sans inquiétude ? Non, car selon le menu type méditerranéen que décrit Le Monde, *"en pratique, le régime méditerranéen conduit à faire une croix sur le beurre, la crème et le lait (à l'exception du lait écrémé) "*. Alors rien ne change ? Si mais, c'est du côté

des huiles qu'arrivé le changement et que nous sommes invités à une remise à jour de nos connaissances diététiques : *"Au chapitre des huiles, il faut faire son deuil de bien des lieux communs hygiénistes. Ainsi les seules huiles acceptables sont celles d'olive et de colza, des dérogations pouvant être acceptées pour les huiles de noix"*.

Oublions donc les huiles de maïs, tournesol et autres pépins de raisin dont les nutritionnistes nous avaient tant vanté les bienfaits et place au colza réhabilité... bien qu'on puisse s'étonner de le trouver là, si *"le secret des habitants de l'île grecque, étrangement épargnés par les accidents cardiovasculaires"*, comme nous le dit Le Figaro *"se trouve dans leur assiette, garnie de pourpier, de noix et bien arrosée d'huile d'olive"*.

Mais peut-être y a-t-il autre chose que l'assiette pour faire la différence entre la vie en Crète et la vie dans l'agglomération lyonnaise ? Comme le constate Libération, *"l'étude de l'INSERM n'évalue pas l'influence d'un climat idyllique, d'une vie peu stressante et du sirtaki sur la longévité des habitants de la Crète"*.

Il s'agit là en effet de paramètres extrêmement importants. Peut être feront-ils un jour l'objet de recherches sur une population de personnes sans problème de santé particulier, et non, comme dans cette étude, seulement sur des sujets ayant développé un infarctus.

Les graisses sont sans doute le domaine alimentaire qui a connu le plus de revirements durant les trente dernières années. Est-ce parce que le carême est devenu une curiosité archéologique ? Le cholestérol et la cellulite auraient-ils remplacé la peur du Jugement Dernier ?