

OUI, MAIS ... REFLEXIONS LIBRES D'UN NUTRITIONNISTE A PROPOS DE POLITIQUES NUTRITIONNELLES¹

Jean-Paul Laplace
Directeur de recherche honoraire à l'INRA
Président de l'Institut Français pour la Nutrition

Les politiques nutritionnelles sont devenues dans beaucoup de pays une composante importante des politiques de santé, depuis l'accélération quasi « épidémique » de l'augmentation de l'incidence de l'obésité, classée dès 1997 par l'OMS comme une maladie en raison de ses lourdes conséquences somatiques, psychologiques et sociales.

Ces politiques nutritionnelles conduisent évidemment à énoncer des principes, à formuler des recommandations, voire à édicter des règles. Au delà d'une étape informative et éducative, généralement bien vécue, la montée en puissance de ces dispositifs leur donne un tour plus contraignant parce qu'ils touchent à des sujets sensibles pour l'individu, son alimentation, sa santé et son mode de vie, et à des sujets importants pour l'économie (production et échanges). Les prescriptions pour les personnes souffrent souvent d'une formulation rigide ou d'une interprétation dogmatique. L'encadrement réglementaire, notamment dans le contexte européen, contribue par ailleurs à alourdir un dispositif déjà complexe et surtout à arrêter des dispositions parfois peu compatibles avec notre perception française d'une culture alimentaire.

Notre propos est ici de rappeler combien les certitudes qui sous-tendent ces évolutions sont, à divers titres, relatives et fragiles, et combien nous sommes en permanence devant des questions à réponses multiples, avec plusieurs bonnes réponses. Il existe en effet à notre sens plusieurs façons d'appréhender le monde, plusieurs manières d'être et de manger, plusieurs conceptions de l'aliment et différentes conceptions du lien entre alimentation et santé. Quand les scientifiques développent ces points, on leur reproche en général l'ambiguïté de leurs positions et de leurs déclarations. Pourtant, la « vérité » n'est pas unique.

Après avoir souligné, au delà de son immense diversité, la dualité fondamentale du monde alimentaire, nous attirerons l'attention sur le sujet d'actualité que constituent les profils nutritionnels, pour souligner qu'il serait sans doute opportun de ne pas « en faire trop ».

Science et Politique, les faux amis du mangeur

D'une manière générale, la politique nourrit utilement sa réflexion des savoirs de l'époque, avant de corseter sa pensée et de formaliser sa volonté dans un cortège de lois et de règlements. Alliées objectives donc, sciences de la nutrition et politiques nutritionnelles sont-elles pour autant utiles au quotidien du mangeur ? Il est permis d'en douter.

Concernant notre alimentation, domaine identitaire éminemment personnel et culturel avant d'être biologique, on conçoit qu'il soit particulièrement difficile voir improbable de

¹ Ce texte a été présenté par Jean-Paul Laplace dans le cadre de la Journée sur « Les politiques nutritionnelles et leurs applications » organisée le 28 juin 2006 par l'ALF (Association Laitière Française), Comité français de la FIL (Fédération Internationale de Laiterie).

prétendre « coller » aux canons des sciences de la nutrition par un comportement raisonné et volontariste. Au demeurant cette sottise prétention se solde généralement dans notre société avide de minceur par les conséquences désastreuses d'une restriction cognitive peu supportable à long terme, voire par le développement d'une réelle orthorexie chez les maniaques de l'usage des tables et de la calculatrice.

Mais il est non moins difficile de prétendre conseiller opportunément des comportements « adéquats », statistiquement susceptibles de satisfaire des objectifs de santé publique dont on attend une réduction des charges pesant sur l'assurance maladie autant qu'un mieux être des populations visées. Sans doute faut-il voir dans cette compromission des intentions, l'inévitable difficulté pour les politiques de concilier l'inconciliable, entre exigences budgétaires et souci humanitaire, exigences économiques et contraintes biologiques, tensions sociales et aspirations légitimes.

Mais est-il vraiment pertinent de vouloir « prévenir » en édictant des « règles » qui, dépassant leur fondement scientifique, deviennent quelque peu doctrinales pour se figer en dernier ressort dans une rigidité réglementaire ? Est-il raisonnable d'appuyer une aussi vaste entreprise sur des indicateurs imparfaits ? Alors que les « certitudes » affichées en matière de nutrition s'effondrent au fil des époques, alors même qu'elles paraissent définitivement acquises, ne serait-il pas plus efficace de faire preuve de quelque modestie ? Renoncer à la fois à l'orgueil de la science qui déconstruit par l'analyse sans jamais donner le mode d'emploi pour reconstruire, et à la trompeuse assurance de la décision politique qui n'est guère plus assurée que chacun de nous en son for intérieur.

Ainsi, en face d'une politique nutritionnelle, ou d'une action telle que le Programme National Nutrition Santé, il n'est pas envisageable de ne pas souscrire au projet, à ses intentions et à ses objectifs. On peut admettre qu'il soit urgent de faire quelque chose sans attendre pour autant que le projet soit parfait. Il reste cependant permis d'exprimer des doutes, parce qu'il subsiste toujours des points de débat et des désaccords au sein de la communauté scientifique ou parce que des zones de savoir nous manquent. Des doutes aussi lorsque des nutritionnistes avancent pour le PNNS2 des propositions de nature politique qui mériteraient d'être soigneusement évaluées avant que d'être ainsi promues. On conçoit donc que les mesures énoncées pour une politique nutritionnelle puissent faire débat chez les scientifiques.

La science et la politique étant l'une et l'autre imparfaites, l'important est donc de garder suffisamment de distance pour en relativiser les préceptes afin que chacun puisse redécouvrir un certain art de vivre, son art de vivre à lui.

Le bonheur du mangeur insouciant et la souffrance du mangeur inquiet

Ces interrogations qui conduisent, pour la vraie vie, à prendre quelque distance avec les sciences de la nutrition comme avec la politique nutritionnelle, rendent au mangeur ordinaire la redoutable responsabilité d'être attentif à lui même pour décider de ses choix. Mais paradoxalement cette responsabilité n'est pas du côté de la raison mais du côté de l'insouciance attentive à ses propres sensations.

D'un côté le mangeur insouciant puise avec une grande spontanéité dans une alimentation variée. Quoiqu'il s'alimente de manière éminemment variable d'un repas à l'autre, d'un jour à l'autre et d'une culture à l'autre, il bénéficie en définitive d'un bon équilibre nutritionnel, par la magie d'une physiologie d'une complexité et d'une perfection

admirables. Voici notre mangeur heureux pour autant qu'il n'est pas contraint par quelque particularité de son patrimoine génétique ou de son environnement.

De l'autre, le mangeur inquiet en appelle aux principes et à des recommandations scientifiquement fondées. Mais celles-ci, commodément exprimées sous forme de moyennes pour la population, amènent le mangeur soucieux de son état à tenter de fonder son comportement sur une référence statistique qui n'est pas la sienne, mais qui est parfois promue au rang de norme exigeante par des précepteurs zélés, voire par le mangeur lui-même. Quelle souffrance que de manger l'œil rivé sur la moyenne de la population et sur le cumul, incrémenté à chaque bouchée, d'une longue liste de nutriments. Cet ensemble de contraintes est rapidement ingérable par la seule raison, et voici notre mangeur qui se rend malade.

Tandis que le mangeur insouciant s'émerveille de la subtilité de sa physiologie que la science se plaît à découvrir, le mangeur inquiet se lamente sur la difficulté de vivre la science qu'il s'impose sans nuance, pour avoir reçu au premier degré les recommandations d'une politique nutritionnelle. En somme ce sont deux regards diamétralement opposés que la sagesse suggérerait de combiner subtilement, et que les savoirs et traditions culinaires avaient intégrés de diverses façons selon les cultures.

L'aliment natif et l'aliment élaboré, des mondes très différents

Poursuivons notre exploration de la dualité de toutes choses, et regardons maintenant du côté de l'aliment. Une double interrogation devrait utilement mettre en lumière le paradoxe du mauvais procès fait à l'aliment.

- Faut-il vraiment faire payer par l'aliment la charge, mise à son débit, des pathologies que sont l'obésité, le diabète... au motif que l'aliment porterait une part de responsabilité par son abondance ou sa densité énergétique, par les tentations qu'il impose à notre gourmandise ou par les compensations qu'il offre aux agressions de notre vie moderne et à nos frustrations ? C'est d'une certaine façon la logique de la loi de santé publique, dont on aurait pu rêver qu'elle évitât l'idée excessive de l'apposition de messages sanitaires indésirables sur nos produits préférés.

- Faut-il à l'inverse faire payer par l'aliment le fait, mis à son crédit, de nous avoir si bien nourris qu'il aurait induit la charge sociale de la croissance rapide d'une population de seniors dont la longévité ne cesse d'augmenter, avec un cortège de maladies dégénératives et une médicalisation non négligeable, tant le vieillir en bonne santé reste un slogan à la valeur relative ?

En somme, coupable de trop nous nourrir (obésité) ou de trop bien nous nourrir (longévité), assurance maladie ou assurance vieillesse, quelle que soit l'option, la société tient en l'aliment le malheureux bouc émissaire de nos maux. Mais derrière cette incohérence, il y a une différence plus sérieuse. En effet, de quel aliment parle-t-on ? Force est de constater qu'il y a à travers le monde deux grandes options en matière d'aliment et d'alimentation. L'alimentation héritière de l'agriculture et l'alimentation recomposée.

C'est bien l'alimentation héritière de l'agriculture qui utilise depuis des temps immémoriaux des aliments que je qualifierai de natifs pour éviter le mot galvaudé de naturels et l'opposition factice entre naturel et artificiel. Ces aliments natifs sont toujours la base de l'alimentation de centaines de millions d'humains sur la planète : le lait et la viande en font partie, tout autant que les fruits et les légumes, ou les céréales des civilisations du blé, du riz et du maïs. Selon les civilisations et les peuples, diverses combinaisons de ces aliments natifs fournissent aux Hommes plaisir, satisfaction des

besoins et équilibre alimentaire. Ils ont donc leur place, leur rôle et ils doivent être préservés.

Cependant, renonçant à la ruralité pour des raisons diverses, climatiques, économiques ou politiques, une part croissante de la population mondiale se rassemble aujourd'hui dans de grandes métropoles, hyper-urbaines et côtières, dont le ravitaillement doit évidemment emprunter d'autres formes. Quoique fabriqués à partir de matières premières agricoles, les aliments sont dorénavant pour nos civilisations citadines des produits industriels, issus de transformations et de formulations complexes. Bien au delà de l'aliment natif préparé par la cuisine familiale, les aliments modernes sont devenus des aliments élaborés, voir même parfois ces OCNI, objets comestibles non identifiés désignés par Claude Fischler.

Devant ce constat, gardons nous de juger ou de décider qu'une voie représente l'avenir et l'autre le passé. L'aliment natif et l'aliment élaboré ont vocation à coexister.

Tradition ou médicalisation, des stratégies divergentes

Cette coexistence de deux mondes alimentaires n'est sans doute pas évidente et demande à être construite. En effet, la distance croissante entre aliments natifs et aliments élaborés creuse un fossé qui contribue à couper de plus en plus le mangeur de ses racines pour le projeter dans un monde artificialisé où ce qu'il mange est justifié par des argumentaires scientifiques dont nous avons dit plus haut le caractère relatif et parfois changeant. Notre mangeur se trouve donc confronté, un peu à son corps défendant, à des stratégies divergentes que l'on peut caractériser brièvement en deux mots : tradition ou médicalisation.

Toujours plus soucieux de sa santé qu'il peine à maîtriser, notre malheureux mangeur raisonné devient perméable à toutes sortes d'arguments qui pour n'être pas faux n'en sont pas moins souvent excessifs. Il est mûr pour tout tenter, usant selon les modes du *high protein* ou du *low carb*, de l'enrichi et de l'allégé, du 0% voire du double zéro ! Plus encore, glissant de la nutrition à la santé, et de la prévention ordinaire, que permet parfaitement un bon usage d'aliments natifs, vers une prévention ciblée sur des risques réels ou imaginaires qui le hantent, il va attendre mille merveilles de ces nouvelles générations d'aliments élaborés.

- Les uns enrichis en tel ou tel constituant apporteront un plus en termes de santé qui fera dire à certains qu'il est plutôt positif que les gens aient le choix de ne pas recourir aux médicaments pour améliorer leur santé. Mais peut-on parler d'améliorer lorsqu'il ne s'agit que de préserver ?
- Les autres, plus rares il est vrai, offrent des promesses dignes du médicament. Dans ce cas, l'ambiguïté ne justifie pas de se réjouir que cet « alicament » permette de se passer (en est-on si sûr) du médicament.

Dans un monde où la copie se banalise et où la tentation de grignoter le gâteau du voisin se généralise, chacun se diversifie avec plus ou moins de bonheur et parfois d'incompétence. Alors comment s'étonner que l'aliment veuille jouer au médicament, tandis que le mangeur cède, tout en faisant ses provisions, à la tentation de l'automédication dont la médecine souligne depuis longtemps les dangers. Cette médicalisation sauvage, car le mangeur ne maîtrise rien de ses consommations intempestives, répond à une constante recherche de facilité soutenue par l'attrait ancestral pour le magique, bien ancré dans un coin de son cerveau. Ceci crée un marché potentiel avec une demande forte, à défaut d'être sensée, et une offre portée par une innovation qui se veut moteur de différenciation et de développement dans un marché alimentaire pourtant saturé.

En définitive, ce sont deux stratégies divergentes qui sont mises en œuvre pour rechercher le Graal de la bonne santé :

- Les uns la cherchent, en toute conscience de leurs appétits et en toute confiance dans leur physiologie, dans l'usage d'aliments natifs diversifiés dont la conjugaison harmonieuse apporte cet équilibre alimentaire tant recherché. Au fond c'est un peu la voie du PNNS, très traditionaliste et appuyé sur un usage d'aliments natifs. Manger varié pour manger équilibré, et de tout avec modération, reste le credo de base des nutritionnistes.
- Les autres la recherchent en s'en remettant aveuglément à la science médicale et à l'innovation pour recourir à des produits porteurs de promesses, cédant selon les jours à tel ou tel appel en fonction des inquiétudes du moment. Début d'une évolution par laquelle notre société dérape vers une quasi prescription d'aliments porteurs de promesses d'ordre médical.

Face à cette tendance désastreuse mais forte de notre société, il est essentiel de préserver, voire de reconstruire par une éducation alimentaire appropriée, le lien ancestral qui unit les mangeurs à leur nourriture. Leurs aliments sont porteurs d'identité en vertu de l'adage souvent vérifié « je suis ce que je mange ». L'agriculture et l'alimentation devraient mener un combat solidaire pour faire connaître l'origine de nos aliments, faire prendre conscience de leur profonde identité avec nous mêmes par ce qu'ils représentent biologiquement et culturellement. Il faut faire redécouvrir aux mangeurs comment sont produits et fabriqués leurs aliments quotidiens, ce qu'ils apportent et comment les utiliser au mieux ; parce que apprendre nos aliments, c'est à la fois apprendre Soi, le monde et les autres.

De la biodiversité aux profils nutritionnels, en marche vers l'alimentairement correct

Le penchant de notre société pour la médicalisation abusive de l'alimentation crée un contexte propice à tous les excès. La surenchère dans les promesses conduit parfois à aller au delà de ce qui peut être promis en toute rigueur, tandis que l'omniprésence d'un discours médiatique incite le consommateur à donner de multiples coups de barre intempestifs dans ses choix, ce qui rend de plus en plus aléatoire sa quête perfectionniste de santé. Faut-il donc s'étonner de l'intervention en retour du législateur pour freiner les excès et protéger le consommateur, protéger du même coup l'innovation véritable, et offrir des conditions équitables de marché communautaire ? Ce sont bien les trois grands objectifs affichés du règlement européen sur les allégations nutritionnelles et de santé, récemment voté par le Parlement Européen en seconde lecture et adopté par les Ministres de la Santé de l'Union.

Il y a là un cercle vicieux par lequel l'émergence de produits nouveaux, dont certains sont indiscutablement bénéfiques, est victime d'une dérive qui appelle un complément de réglementation. Dans le contexte particulier d'un aliment spécifiquement élaboré pour une alimentation de plus en plus médicalisée, on ne peut que se féliciter de l'encadrement apporté par ce règlement européen et du surplus de rigueur scientifique demandé pour établir le bien-fondé et la véracité d'une allégation. Néanmoins, cette nouvelle réglementation soulève de sérieuses questions avant même son entrée en application.

D'évidence conçue pour les nouveaux produits issus de l'innovation en « alimentation-santé », elle paraît devoir s'imposer comme un principe général à tous les aliments, comme si les aliments élaborés devaient effacer définitivement les aliments natifs. Non

pas que ces derniers soient incapables de s'adapter à ces règles nouvelles pour en tirer parti eux aussi, mais est-ce bien nécessaire ? Il serait dangereux de vouloir absolument trouver à vos produits des qualités qu'ils n'ont pas mais, à l'inverse, pourquoi faudrait-il ne pas faire état des qualités originelles de ces produits au nom de règles pointillistes de formulation de produits transformés ?

Ce règlement allégations doit encore se doter des règles d'éligibilité des produits à porter une allégation. Cette question des « profils nutritionnels », objet de vifs débats, est loin d'être tranchée puisque la Commission devra définir des profils nutritionnels spécifiques de composition que les denrées alimentaires devront respecter (notamment pour les graisses, les sucres et le sel), avant de pouvoir donner lieu à des allégations nutritionnelles ou de santé. En somme, au delà de la théorie générale, tout reste à faire – et peut-être à éviter- dans la définition de ces profils.

La filière lait est certainement tiraillée entre les deux mondes (aliments natifs vs. élaborés) auxquels elle apporte de très nombreux produits de grande qualité. Elle porte très honorablement diverses allégations nutritionnelles et de santé sur des produits devant lesquels nos pauvres vaches en perdraient leurs cornes tant la diversité est grande en rayon frais ! Mais elle s'honorerait de préserver les qualités natives et l'authenticité de ses fondamentaux, sans pour autant se sentir obligée d'y apporter des adjonctions ou des allégations intempestives. Pardonnez la boutade, mais à quoi ça sert que la vache elle se décarcasse ! (ou la chèvre ou la brebis). Les qualités de la production d'une vache bien nourrie sont diverses, mais immenses et objectivables. Pour mon goût de savoyard comme pour les analystes, il y a une différence considérable entre le lait de nos belles Montbéliardes sur des prairies de montagne, ou de Tarines à l'alpage, et le lait de Holstein en stabulation nourries de bouchons et d'ensilage de maïs. Les indications géographiques qui constituent en quelque sorte une propriété intellectuelle collective, et plus encore les AOC étroitement définies, ne valent-elles pas autant que toutes les allégations ? Elles peuvent légitimement revendiquer leurs racines culturelles riches de diversité et de biodiversité, mais elles doivent aussi tenir un discours rationnel sur les liens entre leurs caractéristiques et leurs conditions de production. A ce titre la recherche permet d'identifier les déterminants biotechniques de la qualité et de définir en termes scientifiques terroir et typicité, pour concilier alternative et modernité tant pour l'agriculture que pour l'alimentation. Mais il est nécessaire que l'agriculture s'engage pour porter ce message, dans lequel les profils nutritionnels n'ont guère de place ni de sens.

Rien n'étant acquis à ce jour en matière de profils, il paraît souhaitable de définir des catégories d'aliments, mais les questions méthodologiques qui se posent sont très nombreuses. Comment prendre en compte l'usage qui est fait des aliments ? Mais surtout comment échapper aux présupposés qui fondent les politiques nutritionnelles ? Car une politique nutritionnelle reste une politique c'est à dire une caricature de la complexité des sciences de la nutrition, résumée en quelques normes et recommandations impérieuses.

Un, deux, trois, ... Zéro ! Des graisses, des sucres, du sel, ... pas d'allégation !

Dans cet engrenage fatidique, comment ne pas imaginer que les producteurs d'aliments élaborés, potentiellement porteurs d'allégations, ne vont pas tout faire pour que leurs aliments rentrent dans le moule de cet aliment idéal. Ils vont réussir très vite, je n'en doute pas. Mais dès lors, feu vert ou marque rouge, il y aura fatalement les « bons » et les autres... Mais si les autres ne sont pas bons, pourquoi ne pas leur faire procès ? En bref je redoute que ces profils, décidés un peu vite, bien avant que leur faisabilité raisonnable n'ait été réfléchie, ne nous conduisent à une triste uniformisation de nos

aliments et à une judiciarisation accrue. Je crains qu'ils ne laissent guère de chance à ces aliments natifs ou traditionnels, auxquels je suis pour ma part très attaché tant il est clair qu'ils sont parfaitement capables d'assurer équilibre nutritionnel et plaisir, équation qui fera défaut à l'aliment sous allégation, clairement prescrit (et consommé) en réponse à une indication quasi « thérapeutique ».

En conclusion

J'ai tenté de montrer combien il faut nous garder des certitudes inamovibles. Cela est vrai de la science qui « démontre » la vérité jusqu'à ce qu'une nouvelle hypothèse ne conduise à démontrer une autre vérité cachée et donc à réviser notre certitude. Cela est vrai des politiques qui doivent être suivies pour avoir l'air du succès, mais dont les promoteurs « durent » rarement assez longtemps pour être comptables du résultat.

Gardant donc quelque distance, chacun usera de sa propre perception dans son contexte personnel, pour tracer son propre chemin dans un monde de dualités, pour être un mangeur heureux, attentif à lui-même plus qu'aux injonctions extérieures, pour user des aliments élaborés mis à notre disposition mais aussi savoir profiter de ces aliments natifs riches d'humanité, de biodiversité, et de qualités nutritionnelles insuffisamment mises en valeur, et enfin pour n'user qu'à bon escient des aliments comme des médicaments en évitant de jouer à l'apprenti sorcier.

Concernant les questions d'actualité auxquelles nous sommes confrontés, je voudrais insister sur deux risques : celui de la morosité alimentaire, et celui de l'erreur par amalgame.

- Nous sommes à l'évidence devant le danger d'une escalade. On réglemente pour couper court à des dérives inacceptables, mais le législateur en fait trop, ce qui envenime le débat qui se crispe encore un peu plus. C'est ainsi que l'on produit des lois inapplicables. Pour les profils nutritionnels, il n'est à mon sens pas sain de laisser définir par Bruxelles les ratios appropriés des constituants, avec le risque non seulement que beaucoup de produits ne soient hors de l'épuration, mais que l'on en vienne à ne plus proposer que des produits qui rentrent dans le profil avec le danger majeur de sombrer dans une grande morosité alimentaire. Car il est clair que, prise en tenaille, l'industrie fait le jeu de cette médicalisation de notre alimentation et de ces politiques nutritionnelles tant critiquées par ailleurs.

- Bien sûr les allégations sont perçues comme plus compréhensibles par les consommateurs, et donc plus incitatives à l'achat. Mais nous sommes au bord de l'amalgame. L'étiquetage apporte une information factuelle et objective ; il serait dangereux d'utiliser les profils, éventuellement exprimés sous une forme picturale encore plus sommaire, comme un substitut du moindre effort à une information authentique. En d'autres termes l'outil technique (à construire) pour définir l'éligibilité à porter une allégation ne doit pas se substituer à l'information nutritionnelle. Il y a là un danger d'appauvrissement considérable de la compréhension de notre alimentation, déjà défaillante chez le plus grand nombre. Si telle devait être la conséquence du règlement allégations, ce serait organiser notre déchéance alimentaire.

La filière lait est exemplaire parce qu'elle couvre tous les aspects, depuis le produit le plus originel jusqu'au plus sophistiqué. Elle vit donc nécessairement les contradictions et les difficultés de cette situation. Il lui appartient de préserver et de faire entendre la diversité fondamentale, propre à l'humain et aux sociétés humaines, qui s'exprime à travers nos préoccupations d'alimentation et de santé.

Il n'est pas d'autre issue que la démarche, sans doute paradoxale, consistant à faire tout à la fois l'éloge du doute, valeur princeps et moteur de la recherche donc de l'innovation,

avec son cortège de difficultés et de réglementation, et l'éloge de la confiance, ressource de la sérénité du mangeur tranquille.

Le doute et la confiance, nous avons besoin des deux. Mais il reste une certitude magnifiquement exprimée par le CNA lorsqu'il demande une meilleure prise en considération de la dimension sociétale de l'alimentation et rappelle qu'« une alimentation est mutilée si elle est réduite à ses simples fonctionnalités nutritionnelles ».