



# QU'EST-CE QU'ON MANGE ?

**DOSSIER** Poulet aux hormones, oranges aux pesticides, sushis de la surpêche...  
C'est le bordel dans nos assiettes ! Le doute gagne nos fourchettes, et il n'a pas très bon goût. Les dessous d'une crise de foi.

✂ PAULINE GRAND D'ESNON 📷 STUDIO FURIOUS POUR NEON  
✂ COIFFURE ET MAQUILLAGE CAMILLE LOUSSON ; MODÈLE ALICE KONG

**J**'enfile mon masque à oxygène, mes gants en caoutchouc, et j'ouvre le réfrigérateur. J'observe ses entrailles à distance prudente. Un festival d'émanations toxiques bat son plein dans l'habitacle. Le reste de sushis au saumon irradie de métaux lourds, les légumes baignent dans les pesticides, le steak crie *E. coli*. Du moins si j'en crois la multitude d'études, d'enquêtes et de scoops plus ou moins douteux qui se télescopent dans ma tête. Et se contredisent souvent : le lait, finalement, bon ou mortel ? Sur ce casse-tête sanitaire se superpose une couche de mauvaise conscience. Assèchement des sols, déforestation, atroces sévices infligés au bétail... Les conséquences dramatiques de notre mode de consommation sont trop connues pour ne pas peser au moment d'avaler une bouchée de bouffe industrielle. Entre l'angoisse du cancer et la culpabilité écolo, me voilà tétanisée devant l'un des plaisirs les plus simples et merveilleux de la vie.

Et je ne suis pas la seule. Une étude menée par l'Ocha (Observatoire Cniel des habitudes alimentaires) montre l'ampleur de l'inquiétude des consommateurs : 83 % se méfient de la viande, 84 % du poisson, à peine moins côté fruits et légumes. Une crise de confiance a éclaté. Claude Fischler, anthropologue au CNRS, spécialiste de l'alimentation, recadre : « La méfiance, c'est ancien, inscrit dans notre biologie d'omnivore. A la différence du mangeur spécialisé, qui tire tout ce qu'il veut de la viande ou de l'herbe, nous sommes des généralistes complets. Nous avons besoin de varier afin de récupérer les acides aminés essentiels et de les synthétiser. Précisément à cause de cette diversification, on doit se méfier de ce qu'on ne connaît pas. Nous sommes à la fois conservateurs et innovants, c'est une injonction contradictoire. Mais aujourd'hui, cette méfiance atteint des proportions considérables. Notamment avec l'individualisation de notre société et la responsabilité qui va avec. Le poids du choix est angoissant. » >>

## UNE ÉTUDE SCIENTIFIQUE SUR DEUX NE SERAIT PAS ASSEZ RIGOUREUSE.

>> De la vache folle en 1996 aux vidéos filmées en caméra cachée dans les abattoirs par l'association L214, qui révèle les dessous vomitifs de l'abattage industriel, chaque scandale sanitaire vient exacerber une incertitude.

On ne sait pas du tout ce qu'on engloutit. Nos modes de vie nous poussent à confier la gestion de notre assiette à un parent de substitution, l'industrie agroalimentaire. Selon l'Insee, le temps de préparation des repas a baissé de 25 % entre 1960 et 2010. On a beau apprécier les interminables figinolages gastronomiques de Cyril Lignac, on cède à domicile aux lasagnes encartonnées ou aux légumes sous vide. Plus pratique pour se coller devant Netflix.

« Il ne faut jamais oublier que se mettre quelque chose dans la bouche pour le manger, c'est faire preuve d'une confiance énorme envers celui qui a cultivé, transformé, cuisiné ce que vous mangez, rappelle Eric Roux, qui dirige le site l'Observatoire des cuisines populaires. Cela représente une certaine violence: je mets dans mon corps quelque chose que tu as fait et qui va me transformer. Donc je veux savoir ce qui se trouve dans mon assiette. »

Sur les réseaux sociaux, désormais notre première source d'information, on trouve tout et son contraire. Qui n'a jamais tagué un pote sur Facebook en commentaire d'un article sur les bienfaits cachés de la bière? Ces constats spectaculaires, et au pourcentage de fiabilité proche d'un score électoral de Jean-François Copé, font recette. *The Lancet*, la revue scientifique britannique de référence, a établi qu'une étude scientifique publiée sur deux ne serait pas assez rigoureuse. Et souvent sous influence. Selon l'Inra, 40 % des articles scientifiques portant sur les OGM sont même entachés de conflits d'intérêts.

### « Le chocolat fait maigrir » : le fake a fait le tour du monde

« La communauté scientifique s'est élargie mais, dans le même temps, les chercheurs sont soumis à des critères de performance quantitatifs et non qualitatifs. L'effet pervers, c'est qu'on publie de plus en plus de choses de mauvaise qualité », éclaire Jocelyn Raude. Ce maître de conférences à l'École des hautes études en santé publique (EHESP) prend l'exemple de ce journaliste scientifique qui a trollé le monde entier en créant un nom bidon d'institut nutritionnel, en réalité une simple page web, et diffusé une étude foireuse selon laquelle le chocolat ferait maigrir. Floraison de news dans toutes les langues, qui gobent toute crue l'info « putaclac », comme on la désigne à NEON.

Déluge de fakes, discrédit des médias et des universitaires, bienvenue dans l'ère de la post-vérité. Celle qui a porté Donald

Trump au pouvoir et permis le Brexit, malgré des campagnes largement basées sur le mensonge. « Lorsqu'on n'a plus confiance dans les institutions, toute information venue d'elles est perçue comme non crédible, estime Jocelyn Raude. Cette crise est alimentée par le fait que la tromperie est devenue marketing à part entière. Les scandales Lehman Brothers, Madoff ou Volkswagen ébranlent la confiance des gens dans les autorités. »

Difficile de naviguer dans l'océan de communication, de contre-vérités et légendes urbaines sur le sujet. Olivier Bernard est un pharmacien québécois qui fait œuvre de désintox scientifique avec des petites BD drôles et instructives sur son site *Le Pharmacien* (voir page 37). Il s'indigne: « Je ressens de la frustration et de la colère quand je vois à quoi les gens sont confrontés dans leur vie de tous les jours. D'un côté, des personnes se prétendent experts de la nutrition, disent que tel composé renforce les globules blancs, du blabla sans fondement. Et de l'autre, l'industrie met de la baie de goji dans un biscuit pour dire que c'est un super aliment. Et le client est pris entre ces deux forces très monétaires, l'une idéologique, l'autre marketing. »

### Il faut accepter « l'idée qu'un aliment puisse être bon à une certaine dose et toxique au-delà »

Alors, que croire? Selon les experts, si c'est trop simple, c'est généralement qu'il y a un loup. La boustifaille est toujours complexe. « C'est compliqué de s'attaquer à cette cacophonie nutritionnelle, car l'idée qu'un aliment puisse être bon à une certaine dose et toxique au-delà d'une autre n'est pas intuitive, analyse l'anthropologue Claude Fischler. Même l'eau peut être mortelle à une certaine dose! » Les news apocalyptiques, du genre « la viande rouge donne le cancer », ou démesurément enthousiastes (« le soja va vous sauver la vie ») sont comme le récit de voyage de votre pote mytho (« et là, le mec a sorti un katana! »): à remettre en perspective.

Ce qui ne nous dit pas quoi manger. On n'a pas tous la patience de décrypter les étiquettes et d'apprendre les additifs par leur petit nom. Les circuits courts et locaux offrent une solution partielle, mais ni à la portée de tous les smicards ni suffisante pour résoudre le problème dans sa globalité. On vous a dégotté trois experts (page suivante) qui proposent des réponses. Et au quotidien, mieux vaut se fier aux conseils classiques et chiants des nutritionnistes qualifiés, rappelle Olivier Bernard, qui résume: « Mes messages: manger des tonnes de fruits et de légumes, moins de sucres et d'aliments transformés. Soit des messages que tous les pros de la santé propagent. » Bête comme chou.



## TROIS EXPERTS POUR S'Y RETROUVER DANS CE BORDEL

### «L'IDÉE QUE PLUS C'EST ANCESTRAL, PLUS C'EST BON, RIEN N'EST PLUS DÉBILE»

Olivier Bernard, auteur du *Pharmacien*, site de BD de vulgarisation scientifique.

#### C'est quoi ton projet ?

Quand j'ai commencé à travailler comme pharmacien il y a douze ans, un client m'a dit : « C'est connu que la vitamine C prévient le rhume. » Or on sait pertinemment que ce n'est pas vrai. Le site web est né de cette frustration face aux mythes pseudo-scientifiques. J'essaie de condenser l'info la plus importante et de faire en sorte que le public n'ait pas l'impression d'apprendre quelque chose en lisant mes BD mais de se divertir.

#### Quel est le problème principal avec la pseudo-nutrition ?

L'idée de la « détox », selon laquelle certains aliments auraient des propriétés fantastiques. A l'inverse, le lait et le gluten seraient carrément toxiques. Or la nutrition, c'est simple : manger des fruits et légumes, pas trop de sucre, pas trop de produits transformés. Ces messages ennuyeux mais scientifiquement corrects, j'essaie de les rendre sexy.

#### Quel est le mythe alimentaire le plus débile ?

L'appel de la nature. L'idée que plus c'est ancestral, plus c'est bon. Les antigluten disent que les hommes préhistoriques ne mangeaient pas de céréales, alors qu'on n'en a aucune idée ! Ce sont des thèses qui plaisent à l'esprit. Mais pendant des siècles l'espérance de vie était de 40-45 ans. Quand je le dis, ça choque : même si nous sommes exposés à de nouveaux risques, nous sommes en meilleure santé que jamais !

*lepharmacien.com*

### «LES ALIMENTS QUI ONT DU GOÛT NOUS RÉAPPRENNENT À BIEN MANGER»

Séverine Picard, alias Professeur Ciboulette, propose aux foyers français des paniers de bonne bouffe bio à domicile, accompagnés de recettes.

#### C'est quoi ton projet ?

Quand j'ai monté ma boîte de coaching nutritionnel à Los Angeles, les gens me disaient : « J'ai pas le temps d'aller à tel endroit pour trouver du sarrasin. Ce serait formidable que tout arrive clé en main chez moi. » C'est ce que je fais avec les paniers bio. Je fais le travail casse-couilles pour toi ! Je choisis ce qui est bon et propose des recettes qui prennent quinze minutes.

#### Difficile de se passer de la nourriture industrielle...

Avec elle, tu cumules des additifs, des colorants, des pesticides. C'est la source de toutes les maladies modernes. Ce qui peut réapprendre à bien manger, ce sont les aliments qui ont du goût. Une tomate pleine d'eau, t'as pas envie de la cuisiner. Le bio ce n'est pas que des carottes, mais aussi une bonne viande persillée ! Certains produits dits mauvais sont très bons dans le bon contexte.

#### Comment s'y retrouver tout seul ?

Quand t'es pas un spécialiste, la règle de base c'est de manger des aliments bruts, ce qui ressemble le plus possible à ce que tu aurais cueilli. La deuxième règle c'est de manger bio, dans la mesure du possible. Les gens ont besoin d'être rassurés sur la cuisine. Ça doit être quelque chose de facile et qui fait du bien.

*professeurciboulette.bio*

### «NOUS MILITONS POUR LA DIVERSIFICATION DE L'ASSIETTE»

Selim Azzi, chargé de projet pêche durable au WWF.

#### C'est quoi ton projet ?

On porte le projet Fish Forward, qui vise à montrer l'impact des Européens et des Français sur la consommation des pays de la mer. L'Europe est le premier importateur de poissons au monde, les chiffres ont triplé en cinquante ans. On a conçu un guide pédagogique pour le grand public afin de lui montrer comment manger moins, mais mieux.

#### C'est-à-dire ?

Un de nos axes, c'est la diversification de l'assiette. En France, on consomme des moules, des crevettes, du saumon... Nous proposons de découvrir des espèces moins connues et moins surpêchées. Par exemple le flétan, le chinchard ou le mullet, qui a mauvaise réputation car on le prend pour un poisson de port bourré de métaux lourds, alors que celui qu'on consomme vient de la mer. C'est un bon substitut au bar, sa chair est similaire.

#### Il faut donc arrêter le saumon ?

Non, mais réduire sa consommation et vérifier ses certifications. On préconise les labels MSC (Marine Stewardship Council) ou ASC (Aquaculture Stewardship Council). Ils sont délivrés par une association indépendante qui envoie un auditeur vérifier si la pêcherie n'impacte pas trop l'écosystème, avec un gros cahier des charges. On fournit aussi un code couleur, vert, jaune ou rouge, selon les espèces.

*consoguidepoisson.fr*

# J'TE DÉGOÛTE ?

Notre journaliste déteste les huîtres. Elle a décidé d'explorer cette aversion, et tenté d'y remédier. Cure d'iode au bassin d'Arcachon.

Close dans son bassin, elle est séduisante. Son rebord crénelé, son ovale élégant, les 50 nuances de gris de sa coquille, en cohérence avec sa réputation d'aphrodisiaque. Fermée comme une huître ; l'expression n'est pas flatteuse. Moi, c'est l'ouverture que je redoute. Debout dans la cabane 30 à Arès, un des 23 ports ostréicoles du bassin d'Arcachon, je m'apprête à affronter mon dégoût. Alors que mon pays est le premier consommateur mondial du fruit de mer dont il garnit ses tables de fêtes, je fais partie des 35 % de Français huitrophobes. Est-il possible d'infléchir la répulsion que nous inspire un aliment ? Découvrir ses nuances, discerner son caractère... C'est peut-être la voie vers un terrain d'entente, comme dans ces road-trips au cinéma où les deux héros s'embrouillent pendant une heure et demie avant de se tomber dans les bras.

Des huîtres offertes m'attendent en cercle sur un lit de glace. Maïron Martin, leur éleveur, saupoudre l'une d'entre elles d'une pincée d'estragon. Conformément à ses instructions, je détache à la fourchette le corps mou de son enclave, chouik, le fait glisser dans ma bouche. « Il faut bien mâcher, rappelle Maïron. Quand on l'avale toute crue, l'huître est toujours vivante et envoie un acide dans l'estomac, c'est pour ça que les gens ont mal au ventre. » Je mastique avec la précipitation du désespoir. La chair imprécise et gluante perturbe mes papilles, le jus fortement iodé me donne l'impression de boire la tasse. C'est dégueulasse.

## C'est un réflexe de survie qui pilote nos goûts

D'où viennent nos goûts et nos dégoûts ? D'abord il y a un socle relativement commun : l'amour instinctif du sucre, notre moteur énergétique. Un réflexe de survie qu'on partage avec de nombreuses espèces, tout comme la répulsion pour l'amer. « Dans l'évolution, c'est un sens qui est là pour nous protéger contre les molécules toxiques », m'explique Loïc Briand, chercheur au Centre des sciences du goût et de l'alimentation. L'amer constitue même un bouclier au royaume du vivant : « La plante se protège des insectes, des pathogènes et des vers avec la nicotine. »

Sur la question des préférences individuelles, la réponse s'avère plus complexe. « Ce qui est bien connu, c'est la variabilité géné-

tique. Selon la sensibilité génétique à l'amertume, le goût pour les brocolis peut varier. Il faut aussi prendre en compte l'état de satiété, si vous êtes obèse, diabétique... Avant l'ovulation, la femme a une envie de sucre plus forte. Enfin, l'effet d'apprentissage est hyper important : les habitudes, la culture, la stimulation lors de la petite enfance. Même à l'état embryonnaire, l'alimentation de la mère a un impact, les molécules passent par le liquide amniotique. »

Une étude a ainsi constaté qu'un enfant dont la mère avait mangé régulièrement de l'anis lors de sa grossesse l'appréciait plus que la moyenne. Ma génitrice a de son côté eu la sagesse de ne pas ingérer de fruits de mer crus en m'attendant. Je n'ai pas été présentée à l'huître avant un âge assez tardif et je n'ai donc pas pu développer une passion infantile pour l'iode. « La fenêtre d'évolution du goût, c'est jusqu'à l'adolescence », assure Loïc Briand. Mon réac palais trentenaire peut-il accepter une révolution gustative ? Je sais que mes papilles se renouvellent tous les dix jours, et qu'il est possible jusqu'à très tard de perdre de sales habitudes, comme une alimentation trop salée. Tout n'est pas perdu.

## Je tente l'huître à la menthe fraîche. Pas mal

Au fond de mon aversion, il y a un certain conformisme. Omnivores que nous sommes, on est plutôt méfiants devant les nouveautés qui peuvent nous tuer (si vous l'ignorez, c'est que vous avez sauté l'article d'avant, petits sacripants). Avant d'attaquer la deuxième huître, je m'informe sur son CV. L'huître creuse que je tiens est issue du parc de Maïron, situé au Grand Banc. Elle a prospéré trois ans dans un mix d'eau douce et d'eau salée, entre 22 et 24 degrés. « Sur le Grand Banc, elles sont bien iodées, plutôt fermes et croquantes », précise Maïron. Je tente l'assaisonnement à la menthe fraîche. Le condiment envoie dans mes récepteurs gustatifs une brise qui fait oublier le goût de la mer. Pas mal.

Maïron, 24 ans, et sa femme Coralie, 21 ans, m'éclairent avec la précision des passionnés. L'huître, dont on dit qu'elle a fait naître la déesse Aphrodite, a provoqué leur rencontre. Elle stagiaire, lui apprenti dans la même cabane. Le couple baigne dedans depuis l'ouverture de leur entreprise en 2014, entre les virées en bateau au parc d'élevage, leur point de vente dans la cabane et les marchés



« JE MASTIQUE AVEC LA PRÉCIPITATION DU DÉSESPOIR. LA CHAIR GLUANTE PERTURBE MES PAPILLES. »

d'Arcachon. « La texture relève du sens du toucher. La bouche y est ultrasensible, elle détecte le moindre grain. C'est un sens très important pour le plaisir. La bouillie nous ennuerait.

Il nous faut du fondant, du croustillant, des alliances de textures... » Coralie ne dit pas autre chose : « Les huîtres, je les préfère au vinaigre avec des échalotes, parce qu'elles donnent un petit truc à croquer. »

## « Le citron agresse l'huître. Elle se défend et exhale plus de goût »

J'ai l'impression d'avoir franchi une étape. Le palier supérieur : des cousines, plus rondes et baveuses. Irrépressible, l'image du sexe féminin me vient à l'esprit. Mets prisé de Casanova qui en dégustait à la douzaine, symbole lourdingue de l'amour lesbien dans le film *La Vie d'Adèle*, la symbolique olé olé lui a toujours collé à la coquille, Maïron fait

les présentations. « La galice et l'huître plate viennent d'Espagne, on les vend pour les fêtes. Elles sont plus charnues, il y a beaucoup à manger. » Yolo, j'enfourne une plate. Regrette aussitôt ma hardiesse. Je me serais également passée de découvrir l'anatomie de la bête, sur le fascicule pédago que me montre Maïron : son cœur, son foie et même son anus. L'arrière-cour de la cabane recèle toute la machinerie par laquelle transite le coquillage. Les tuiles de chaux sur lesquelles s'accrochent les naissains (les bébés huîtres) ; le monstre en inox qui les passe au crible ; les « poches », ces fameux filets qui les enserrrent sous l'eau en attendant leur maturité.

Un dernier round : version anisée (pas mal), vinaigre (toute ma force mentale est nécessaire pour ne pas recracher) et, enfin, le basilique citron. Maïron prévient : « Le citron agresse l'huître. Elle va se défendre, et exhaler plus de goût. » C'est le moins qu'on puisse dire. Déferlante d'artillerie sur mes papilles. Je déglutis, puis capitule, lestée de six huîtres. Coralie extrait d'un panier un petit spécimen nimbé d'un écrin nacré. « On appelle ça la dentelle, il lui reste un an avant de former sa coquille. Ça, c'est joli, c'est en pleine forme. » Dans un an, elle sera comestible. J'y retournerai... Peut-être. P. G. E.

# Porn VS Food



Excitation, plaisir, satiété... La nourriture et le sexe ont de nombreux points communs. Etes-vous plutôt cupcake ou levrette ?

VAN SANTEN & BOLLEURS, STYLISME BIBI SILVER FUNCKE

Une glace à la vanille qui dégouline le long du cornet; une montagne de frites dorées adossées à un fat burger; un éclair au chocolat au glaçage luisant. Le #foodporn est le plaisir transgressif préféré des réseaux sociaux. Le site Urban Dictionary le définissait ainsi en 2005: « Images en gros plan de nourriture juteuse et délicieuse destinée à la pub. » Hashtag star d'Instagram, le foodporn fait pleuvoir des

milliers de calories sur nos écrans. Le concept est pourtant né bien avant les réseaux sociaux. Une étude de l'Université libre de Bruxelles dédiée au sujet nous apprend que l'expression émerge en 1979 dans la newsletter d'une fondation américaine spécialisée dans les conseils d'hygiène. L'auteur y dresse deux colonnes: d'un côté la nourriture saine, appelée « right stuff », de l'autre la malsaine, dénommée « foodporn ». Autrement dit, une nourriture si abjecte et hors limites qu'elle en devient pornographique. Les passerelles sont évidentes entre les deux plaisirs. C'est virtuel et charnel à la fois, c'est crade, ça fait baver, ça envoie un bon coup de plaisir cru à l'assaut du #healthy tellement #boring. Bref, c'est un peu cul. On a fait le match pour tenter de répondre au dilemme posé, à son grand désarroi, à Joey, l'obsédé-vorace de *Friends*: sexe ou bouffe? YouPorn ou foodporn? Gâterie ou gâteau?

54% des 18-24 ans pensent qu'un bon repas est aussi plaisant que le sexe, et 35% choisissent le gueuleton plutôt que la galipette.

### Fait divers

En 2008, un vicaire a été hospitalisé à Sheffield, en Angleterre, pour cause de pomme de terre coincée dans l'anus. Son explication : il accrochait des rideaux, nu, et a dégringolé sur la table de la cuisine. On y croit.

### Digéré, délivré

Les aliments gras et sucrés sont mauvais pour la libido. Après le coup de boost initial, ils vous épuisent et vous ballonnent. 95 % de la sérotonine, l'hormone du bien-être, sont sécrétés par nos intestins. Il faut donc prendre soin du système digestif. Sinon c'est la turlute qui trinque.

### Pique-nique ou partouze ?

Certes, il y a l'aspect convivial, mais on est toujours mal installés, c'est plutôt moins bien que ce qu'on fait nous-mêmes, après faut ranger tout le bazar et c'est toujours les mêmes qui s'y collent. Balle au centre pour deux activités surcotées.

**On perd 21 calories en faisant l'amour, soit 50 g de fromage blanc. Youpi.**



Manger du chocolat et avoir un orgasme suscitent le même mécanisme : la libération d'endorphines, l'hormone du plaisir.

**On a en moyenne 8,7 rapports sexuels par mois.**

**On passe en moyenne 2h 22 par jour à manger.**

« Avec les baisers profonds et les caresses de la langue, nous revenons à notre lointain passé, à la nourriture transmise de bouche à bouche. » **Desmond Morris**