



HAL
open science

Comment manger sainement... En milieu hostile

Isabelle Do O’Gomes, Pierre Levasseur

► **To cite this version:**

Isabelle Do O’Gomes, Pierre Levasseur. Comment manger sainement... En milieu hostile. Sciences & avenir, 2025, Numéro spécial 220. hal-04848254

HAL Id: hal-04848254

<https://hal.inrae.fr/hal-04848254v1>

Submitted on 19 Dec 2024

HAL is a multi-disciplinary open access archive for the deposit and dissemination of scientific research documents, whether they are published or not. The documents may come from teaching and research institutions in France or abroad, or from public or private research centers.

L’archive ouverte pluridisciplinaire **HAL**, est destinée au dépôt et à la diffusion de documents scientifiques de niveau recherche, publiés ou non, émanant des établissements d’enseignement et de recherche français ou étrangers, des laboratoires publics ou privés.

COMMENT MANGER SAINEMENT... EN MILIEU HOSTILE

Même pour un consommateur éclairé, se retrouver dans l'offre pléthorique de produits alimentaires n'est pas une mince affaire : sains, pas sains, mauvais ? Voici quelques clés pour éviter les pièges.

Nous sommes dans le cabinet de Nelly Lellu, diététicienne-nutritionniste. Face à elle se trouvent Élias, un petit garçon de 8 ans, et son papa, inquiet du surpoids de son fils. La praticienne commence par lui demander ce qu'il aime prendre au petit déjeuner. « *Des céréales et du lait* », répond Élias sans hésitation. Son père, un peu gêné, sachant que ces aliments sont souvent bien trop sucrés, ajoute : « *Il adore ça, et c'est tellement pratique le matin. Au moins, il part à l'école le ventre plein.* » Ce type de dialogue, la nutritionniste et ses collègues l'entendent fréquemment et en connaissent les ressorts. « *L'industrie fabrique des produits trop riches en sucres, en sel, en graisses, très caloriques... mais toujours plus pratiques*, souligne-t-elle. *Il devient de plus en plus difficile de faire des choix éclairés.* » Son analyse est corroborée par des études comme celle menée par les scientifiques de l'Observatoire de l'alimentation de l'Inrae (Institut national de recherche pour l'agriculture, l'alimentation et l'environnement). En mars 2024, 39 101 denrées alimentaires disponibles en supermarché ont été analysées : 77 % d'entre elles contenaient au moins un ingrédient sucrant ou un composant apportant un goût sucré.

+ Sarah Cohen et Tanguy Martin, *De la démocratie dans nos assiettes*, Charles Léopold Mayer, 2024

Nathalie Mathieu-Bolh, *Économie de l'obésité*, La Découverte, 2024

Serge Herberg, *Mange et tais-toi*, humenSciences, 2022

Daniel Benamouzig et Joan Cortinas Muñoz, *Des lobbys au menu*, Raisons d'agir, 2022

Richard Zarzavatjian et Anne-Sophie Joly, *Je n'ai pas choisi d'être grosse*, Solar, 2024

Rapport du Secours catholique, « L'injuste prix de notre alimentation », sciav.fr/injusteprix

Open Food Facts, <https://world.openfoodfacts.org/>

Santé publique France, mangerbouger.fr

Des denrées promues par des campagnes de publicité très agressives. « *Nous sommes face à des injonctions contradictoires pour le consommateur*, estime Ève Fouilleux, spécialiste des politiques agricoles et alimentaires au CNRS. *D'un côté, les messages de Santé publique France encouragent une alimentation saine, avec notamment le célèbre slogan "5 fruits et légumes par jour". De l'autre, la moitié des investissements publicitaires sont consacrés à des produits à faible valeur nutritionnelle, comme les boissons sucrées, les chocolats ou encore la restauration rapide.* » En 2023, la moitié des 5,5 milliards d'euros dépensés en communication et en publicité pour l'alimentation l'ont été pour promouvoir la « malbouffe ».

Attention aux promotions sur les produits alimentaires

« *Il suffit de jeter un coup d'œil aux catalogues promotionnels des grandes enseignes pour prendre conscience du problème* », note Selma Amimi, chargée de mission alimentation et développement durable au sein de la CLCV, une association de consommateurs. Entre février et avril 2024, cette organisation a analysé la qualité des produits alimentaires présentés dans ces catalogues : 41 % des promotions sont faites sur des aliments à faible valeur nutritionnelle, contre 3 % à 5 % sur les fruits et légumes frais.



Hervé de Gueltz/PhotoNostop

Comment, dès lors, s'orienter dans cette jungle ? « *Il faudrait réguler l'offre : interdire la publicité de 7 h à 22 h sur les aliments au mauvais profil nutritionnel destinés aux enfants, taxer les denrées les plus nocives pour la santé...* », répond Serge Herberg, président du Programme national nutrition santé (PNNS) de 2001 à 2018. *En attendant, une boussole efficace existe : le Nutri-Score* », un outil scientifique qui permet de distinguer les aliments à consommer occasionnellement et en petite quantité de ceux qui peuvent être intégrés à une alimentation quotidienne (lire l'encadré p. 16). Prenons l'exemple des

Au rayon céréales pour enfants, du mauvais... et du pire. Moins de 3 % de ces produits seraient adaptés à une consommation quotidienne, contre 44 % des céréales pour adultes, selon une étude publiée dans la revue *Nutrients*.

matières grasses : pour une alimentation équilibrée, quelle option privilégier ? Les huiles d'olive, de colza ou de noix, classées Nutri-Score B, sont plus riches en acides gras insaturés, reconnus pour leurs bienfaits sur la santé. De plus, noix et colza sont une source précieuse d'oméga-3, des acides gras indispensables que notre organisme est incapable de synthétiser. En revanche, les huiles de tournesol, de maïs et de coco ainsi que le beurre, qui contiennent des acides gras saturés aux effets délétères sur le système cardiovasculaire, obtiennent respectivement les notes C, D et E.

Malheureusement, le Nutri-Score est absent de certains rayons. « *Tandis que des industriels comme Nestlé, Vico, Carrefour, Lidl ou Leclerc l'affichent sur leurs produits, d'autres comme Ferrero, Lactalis, Coca-Cola, Mars, Mondelez (propriétaire de Toblerone, Milka, Côte d'Or, Belin, Cadbury..., ndlr), très présents sur le marché des bois-* ♦♦♦



GILLES ROLLE/REA

« IL FAUDRAIT INTERDIRE DE 7 H À 22 H LA PUBLICITÉ SUR CERTAINS ALIMENTS DESTINÉS AUX ENFANTS, TAXER LES DENRÉES LES PLUS NOCIVES POUR LA SANTÉ... »

Serge Herberg, épidémiologiste, ex-président du PNNS

Quelques règles de base pour se nourrir de façon saine... sans se priver de rien

AUGMENTER



Les légumes (même en conserve, surgelés ou en bocal, du moment qu'ils sont juste cuits et pas trop salés) et **les fruits**, riches en fibres, en vitamines et en minéraux.



Les légumes secs (lentilles, haricots, pois chiches, pois cassés et fèves), riches en fibres et en protéines végétales.

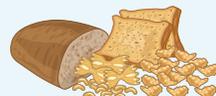


Les fruits à coque non salés (noix, noisettes et amandes...), riches en « bonnes graisses »; et en particulier en oméga-3 pour les noix.



Le fait maison à la place des aliments ultra-transformés associés à un risque accru de certaines maladies.

ALLER VERS



Le pain, les céréales, les pâtes, la semoule et le riz complets car les féculents complets contiennent tous les éléments nutritifs des grains entiers et sont donc plus riches en fibres, en vitamines et en minéraux.



Les poissons gras et maigres en alternance, riches en protéines; de plus, les poissons gras sont riches en oméga-3.



Les huiles de colza, de noix et d'olive, les deux premières pour les oméga-3 et l'huile d'olive pour les oméga-6.



Deux produits laitiers par jour (yaourt nature, fromage blanc, lait, fromage...) pour l'apport nécessaire en calcium.

RÉDUIRE



Les produits sucrés (céréales, biscuits...) et boissons sucrées qui favorisent l'apparition de maladies (obésité et diabète de type 2). L'eau est à privilégier. Pas plus de deux verres d'alcool par jour et dix par semaine.



Les produits salés pour ne pas consommer plus de 5 g de sel par jour, celui-ci favorisant l'hypertension, elle-même à l'origine de maladies cardiovasculaires.



La charcuterie à 150 g par semaine pour ne pas dépasser la dose admissible pour les nitrites (qui favorisent le cancer colorectal), et réduire le sel et les graisses.



La viande (porc, bœuf, veau, mouton, agneau, abats) à 500 g par semaine pour diminuer le risque de cancer colorectal. Privilégier la volaille.

barres présent sur l'emballage d'un produit pour obtenir instantanément son score sur l'appli Open Food Facts. Attention cependant: les algorithmes de calcul du Nutri-Score ont récemment changé, faisant par exemple passer l'huile d'olive de C à B, et l'appli est actuellement en cours de mise à jour.

Manger des légumes, même en bocaux, en conserves ou surgelés

Cette boussole nutritionnelle est d'autant plus essentielle que les études sur les comportements alimentaires des Français (Esteban et Inca 3) révèlent qu'il existe une marge d'amélioration alimentaire significative. « *Nos concitoyens mangent trop salé (80 % d'entre eux), trop sucré (40 %), et 83 % consomment trop d'acides gras saturés, présents dans les graisses animales, les produits laitiers ou encore les gâteaux. De plus, 63 % mangent trop de charcuterie, dépassant les 150 g par semaine* », résume Corinne Delamaire, chargée d'expertise en promotion de la santé à Santé publique France. En revanche, 87 % des adultes ne consomment pas assez de fibres, qui se trouvent dans les céréales complètes, les légumineuses, les légumes et les fruits.

Corinne Delamaire a mené des enquêtes pour évaluer les connaissances et croyances des Français en matière d'alimentation. Elle note que si 70 % d'entre eux connaissent le message des cinq fruits et légumes par jour, « *beaucoup ignorent que cela ne se limite pas uniquement aux produits frais. Les légumes en conserves, en bocaux ou surgelés sont également des options intéressantes tant que le fabricant n'a pas ajouté de sel et qu'ils ne sont pas préparés* ». Elle constate également que les légumineuses – lentilles, pois cassés, pois chiches, haricots et fèves – sont perçues comme des aliments « *d'un autre temps* ». Pourtant, excellente source de protéines, elles peuvent avantageusement remplacer la viande. Cette dernière est souvent considérée comme « *centrale dans un repas* », alors qu'il est important de limiter sa consommation à 500 g par semaine, en dehors de la volaille. Ses travaux montrent également que les produits laitiers et les jus de fruits sont largement perçus comme bénéfiques, alors qu'ils doivent être consommés avec modération. Pour les premiers, elle rappelle que deux por-



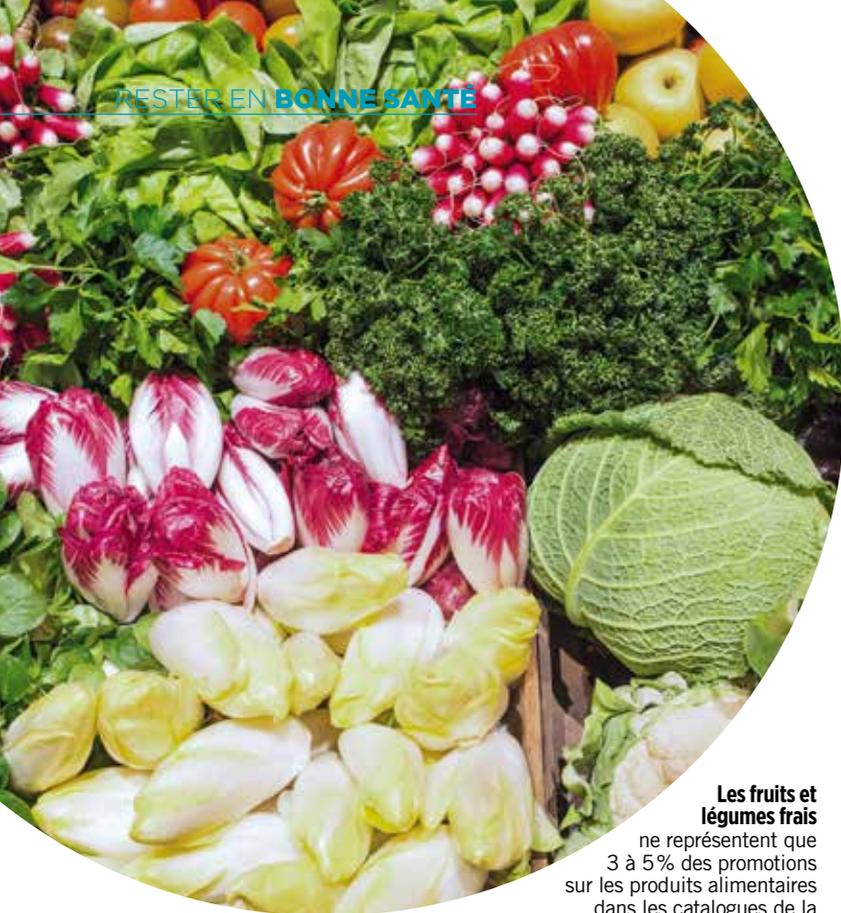
CIRQUA/TOPRESS/ANDIA

tions par jour, pour un adulte, suffisent, et que « *par produits laitiers, on entend le lait, les fromages, fromages blancs et yaourts. La crème fraîche et le beurre, riches en matières grasses et pauvres en calcium, sont à consommer avec modération* ». De même que les desserts lactés (crèmes dessert ou flans), qui contiennent souvent trop peu de lait et de calcium, et sont en revanche très sucrés. « *Quant aux jus de fruits, beaucoup contiennent autant de sucre qu'un soda* ». La seule boisson indispensable, c'est l'eau. Et pour l'alcool, deux verres maximum par jour... et pas tous les jours. Autre point à considérer pour faire de son alimentation une alliée de sa santé: éviter les aliments ultra-transformés, qui représentent aujourd'hui – en moyenne – 30 % des calories consommées par les Français et 70 % de l'offre alimentaire des supermarchés. Des études ont montré que la consommation quotidienne de tels aliments était associée à des maladies chroniques (diabète, obésité), à une mauvaise santé cardiaque ou encore à une augmentation des cancers. En 2009, Carlos A. Monteiro, médecin épidémiologiste brésilien, a été l'un des pre-

La valeur nutritionnelle des aliments ne fait pas tout. La convivialité et le plaisir de manger sont des facteurs clés d'une alimentation équilibrée.

miers à lancer l'alerte sur ce sujet. « *De plus en plus de denrées alimentaires ne sont pas fabriquées à partir d'ingrédients bruts comme la viande, les œufs ou le sucre, mais contiennent des substituts tels que du minéral de viande, du sirop de maïs ou de la poudre d'œuf, explique-t-il. Pour leur donner le goût, la texture et la couleur d'un produit classique, ils sont enrichis en arômes et additifs* ». Il rappelle que certains aliments, comme certaines céréales de petit déjeuner, sont de purs produits de l'industrie. En plus d'être riches en additifs, colorants et substituts industriels, les céréales de base qui les composent ont subi des transformations intensives. Cette ultra-transformation conduit à une dérégulation de la prise alimentaire. Le sentiment de satiété est moins stimulé. C'est justement ce type de céréales qu'Élias consomme régulièrement. « *Notre travail consiste également à aider les familles à repérer ces aliments ultra-transformés* », détaille Nelly Lellu. L'application Open Food Facts offre cette possibilité grâce à la classification Nova mise au point par l'équipe ♦♦♦

♦♦♦ *sons sucrées, biscuits, barres chocolatées, ou les fromages, refusent de le faire et même le combattent* », se désole Serge Hercberg. Heureusement, les algorithmes du logo nutritionnel sont dans le domaine public. « *Dès 2015, Stéphane Gigandet et son équipe d'Open Food Facts ont pris l'initiative de calculer le Nutri-Score des principaux produits alimentaires vendus en France, rendant cette information disponible via un site internet et une application téléchargeable sur smartphone* », s'enthousiasme le médecin épidémiologiste. Ainsi, il suffit de scanner le code-



Les fruits et légumes frais ne représentent que 3 à 5% des promotions sur les produits alimentaires dans les catalogues de la grande distribution.

CORINNE ROZITTE/DIVERGENCE

Le Nutri-Score, toujours plus exigeant

Introduit en France en 2017, le Nutri-Score est un logo développé par des scientifiques de l'université Sorbonne Paris Nord, indiquant la qualité nutritionnelle d'un produit, calculée par deux algorithmes : le premier pour les boissons, le second pour les autres aliments. Ces algorithmes attribuent des points en fonction de la teneur du produit en sucres, graisses saturées, sel, et de sa densité calorique (points négatifs), ainsi que du contenu en fibres, protéines, fruits et légumes (points positifs). Un score global est ensuite calculé, traduit sur l'étiquette par une note de A (vert foncé) à E (rouge). En 2024, une nouvelle version des algorithmes a été introduite, avec des critères

plus stricts sur le sucre, le sel et les graisses saturées, et prenant également mieux en compte les céréales complètes et la présence de nutriments essentiels (fer, calcium). Pour les boissons, l'algorithme a renforcé les exigences concernant le sucre et introduit un malus pour les édulcorants. Autre nouveauté : le score des yaourts à boire et autres laits aromatisés est désormais calculé à partir de l'algorithme des boissons. Mais le Nutri-Score est appelé à évoluer. En effet, il ne prend pas en compte le degré de transformation des aliments, ni ne fait la différence entre les sucres ajoutés et ceux naturellement présents dans les aliments, comme le fructose. Enfin, il s'applique uniquement aux produits emballés. Bien qu'un lobbying très puissant de certains industriels tente d'empêcher son évolution et sa généralisation, des solutions, comme signaler un aliment ultra-transformé par un liseré noir, sont en cours d'étude pour élargir son périmètre.



LAURENT GRANDJULOT/REA

de Carlos A. Monteiro. Elle comporte quatre niveaux, du moins au plus transformé. La diététicienne complète : « Si la liste des ingrédients est longue ou contient des éléments que l'on ne connaît pas, il s'agit probablement d'un aliment ultra-transformé. »

Des habitudes alimentaires à ne pas changer trop brutalement

Nelly Lellu tient toutefois à préciser : « Je ne vais pas conseiller à Élias et à son père de modifier radicalement leurs habitudes. Le changement doit se faire progressivement. Par exemple, on peut limiter la consommation de céréales aux jours d'école. » Elle insiste sur l'idée que « chaque pas compte ».

Marie Dajon, docteure en psychologie, renchérit en rappelant qu'« il ne faut pas que l'alimentation devienne une source de souffrance, notamment à cause du suivi rigide de certaines règles, ni que manger entraîne de la culpabilité et de la compensation ». Compenser, c'est par exemple se forcer à courir pour éliminer les excès de la veille. Elle souligne aussi l'importance de l'aspect convivial des repas et du plaisir de manger. Se focaliser en permanence sur ses comportements alimentaires est contre-productif. Pour Clélia Paoli, médecin et membre du Gros (Groupe de réflexion sur l'obésité et le surpoids), « il est important de se donner du temps pour manger, d'être à l'écoute de ses sensations : de ressentir la faim et respecter le rassasiement ». Elle ajoute : « Accepter la diversité corporelle est essentiel, car la quête de la perte de poids augmente les troubles du comportement alimentaire. S'accepter tel que l'on est permet d'avoir une relation plus apaisée avec l'alimentation. »

C'est pourquoi Nelly Lellu proposera aux parents d'Élias de profiter du week-end pour prendre le petit déjeuner en famille : « Peut-être autour de tartines, même nappées d'une fine couche de pâte à tartiner au chocolat, et en laissant Élias se servir lui-même. » Elle conclut que si Élias et ses parents sont prêts à consentir des efforts pour retrouver le plaisir de manger sereinement, les pouvoirs publics doivent de leur côté jouer leur rôle en imposant des règles pour améliorer la qualité nutritionnelle des produits alimentaires.

ISABELLE DO O'GOMES

Interview

PIERRE LEVASSEUR

Économiste en santé publique, chargé de recherche à l'Inrae

« Nous vivons au quotidien dans un environnement obésogène »

Les comportements individuels seuls n'expliquent pas la hausse de l'obésité, note le chercheur, qui appelle à une politique de santé publique visant à lutter contre deux fléaux : la « malbouffe » et la sédentarité.

Dans vos travaux, vous soulignez qu'adopter une alimentation saine ne relève pas uniquement de la responsabilité de chacun. Qu'entendez-vous par là ?

Ce constat découle d'une observation : en France, la prévalence de l'obésité chez les adultes est passée de 8,5 % en 1997 à 17 % en 2020. Une telle augmentation, rapide et généralisée, ne peut pas être attribuée uniquement à des facteurs biologiques ou à des choix individuels. Elle résulte en grande partie d'un environnement quotidien qui incite à une consommation excessive de calories et à une réduction de l'activité physique. Les scientifiques parlent d'un « environnement obésogène ».

Pourriez-vous donner des exemples précis ?

Notre environnement alimentaire se caractérise par une surreprésentation dans les supermarchés de produits riches en sucres et en matières grasses. Ces aliments très énergétiques contiennent des « calories vides » qui n'apportent pas de nutriments essentiels mais augmentent l'apport calorique journalier. Une simple canette de Coca-Cola contient environ 140 kilocalories ! L'étude Inca, qui analyse les comportements alimentaires des Français, confirme ce phénomène : nos concitoyens consomment en moyenne 2200 kcal par jour, alors que l'apport recommandé, pour une activité physique modérée (moins de trente minutes de marche par jour), est de 1800 kcal pour une femme et de 2100 kcal pour un homme. Par ailleurs, certaines zones, souvent les quartiers périphériques des villes, peuvent être qualifiées de « marécages alimentaires », quand l'offre dominante est constituée de fast-foods.

Qu'en est-il de l'activité physique ?

La tertiarisation de l'emploi a entraîné une diminution du nombre de travailleurs dans des secteurs physiquement exigeants, comme l'agriculture ou l'industrie, au profit de métiers sédentaires, de bureau. De plus, les espaces urbains ont rarement été conçus pour favoriser

la circulation à pied ou à vélo. Enfin, dans certains territoires, on observe peu d'espaces verts et davantage d'insécurité, ce qui n'incite pas les habitants à sortir.

Comment échapper à cet environnement obésogène ?

Un profond remodelage de l'espace urbain et périurbain apparaît indispensable. Cela passe par une diversification de l'offre alimentaire et un réaménagement des espaces pour encourager l'activité physique. Des mesures comme le verdissement des villes, la piétonisation, le développement de voies cyclables, le soutien aux commerces de proximité ou les investissements dans les transports publics sont des leviers efficaces. Parallèlement, des politiques de santé publique pourraient réorienter l'offre alimentaire en taxant davantage les produits les moins sains, en interdisant les aliments ultra-transformés dans les cantines scolaires et autour des écoles ou en restreignant la publicité pour la « malbouffe ».

Par ailleurs, les facteurs de protection contre l'obésité restent étroitement liés au niveau d'éducation et au revenu. En France, les chiffres sont clairs : la prévalence de l'obésité est particulièrement élevée dans les Hauts-de-France, où ces deux indicateurs sont inférieurs à la moyenne nationale. Ainsi, améliorer l'accès à l'éducation et offrir de meilleures conditions de vie figurent parmi les stratégies les plus prometteuses pour lutter contre l'obésité.

PROPOS RECUEILLIS PAR I. DO O'G.



YANNICK COLY/2023/INRAE - UMR SADAPT