



JE SUIS CE QUE JE MANGE

Plats superprotéinés, cuisine fermentée, poulet omniprésent. Entre injonction pour la santé et réalité économique, pourquoi nos habitudes alimentaires sont-elles régulièrement bouleversées ?

PAR PHILIPPE CHASSEPOT



Hier, on se demandait si on allait avoir à manger. Aujourd'hui la question est : « Que va-t-on choisir de manger ? » (SDI Productions)
Page précédente: Aliment autrefois peu consommé, le poulet, moins cher que la viande, est devenu la star des chaînes de fast food.

La nourriture, une passion française. On pourrait piocher n'importe où dans la culture populaire pour l'illustrer, mais on pense surtout au film *Calmos* (Bertrand Blier, 1976), lorsque Jean-Pierre Marielle et Jean Rochefort fuient la vie citadine et les femmes pour mieux s'enchaîner au cholestérol en s'enfilant force charcuteries liquéfiées à la bière. On lit également les ouvrages passionnants de Gérard Bertrand, élu meilleur vigneron du monde en 2023, soixantaine et tour de taille impeccables, qui raconte les déjeuners dominicaux chez sa grand-mère : « Les plats défilaient les uns après les autres. La charcuterie du pays ouvrait le bal, les œufs mimosas suivaient, une salade gourmande à base de foie de canard préparait l'arrivée d'un poisson en sauce, puis la pièce de bœuf précédait une volaille. Le plateau de fromages

annonçait le dessert, souvent l'île flottante. » Le tout, bien entendu, arrosé par les vins du domaine.

Drôle de luxe

Se nourrir en grande quantité, sans trop se soucier des conséquences : il y avait là une dimension sociétale évidente, en milieu de siècle précédent, pour une génération qui avait connu la guerre, la famine, la misère, et qui compensait par l'opulence. Puis les décennies suivantes ont vu les populations occidentales manger plus facilement à leur faim. Pour la première fois dans l'histoire de l'humanité, les supermarchés proposaient tout à portée de main et sous les yeux : des plats cuisinés du monde entier et des produits pas spécialement courants soudain disponibles en masse (kiwi,

ananas, avocat). Idem dans la restauration, avec tous les continents invités dans les assiettes. On est rapidement passé de la question « Va-t-on avoir à manger ? » à « Que va-t-on choisir de manger ? ». Et c'est là que, paradoxalement, les « soucis » ont commencé. En découvrant la liberté alimentaire, les sociétés occidentales ont également embrassé ce drôle de luxe : celui de pouvoir se faire des nœuds au cerveau. « Car cette liberté est aussi une contrainte : celle du choix. La décision a un poids, et ce poids ne fait que s'accroître ». C'est là une analyse posée par le sociologue français Claude Fischler, véritable précurseur dans les sciences du comportement alimentaire (dernier ouvrage paru : *Les Alimentations particulières*, chez Odile Jacob), notamment par son concept de « gastro-anomie » qui venait souligner dès

1979 la disparition progressive de règles a priori immuables, telles la fin des contraintes sociales, la déstructuration des repas et la montée du grignotage.

Cacophonie alimentaire

Le choix amène le questionnement, les doutes, et malheureusement chez certains, l'absence de doutes. Des néonutritionnistes ou scientifiques improvisés réfléchissent trop vite et parlent avant d'avoir fini de penser, persuadés de réinventer les façons de se nourrir en rouvrant des voies nouvelles. Claude Fischler s'en amuse gentiment et nous le dit ainsi : *« Les préoccupations de santé associées à l'alimentation ne datent pas d'hier, même si elles ont pris des formes diverses au fil du temps. Mais la cacophonie ne fait que croître et embellir : celle de prescriptions, de mises en garde, suggestions et incitations, car il existe des concurrences commerciales, intellectuelles et morales. On remarque aussi de la défiance et des accusations contre l'industrie et les*

politiques, dans un climat populiste ou complotiste. Serait-ce là aussi une injonction plus générale à bien se nourrir, me demandez-vous ? C'est plus profond qu'une injonction, je pense. Comme un biais cognitif universel, quelque chose d'anthropologique : je suis ce que je mange, ce que je mange me transforme de l'intérieur ; j'ai la préoccupation fondamentale de maîtriser ce que je mange. »

Protéine partout

Dans ce contexte, les protéines surfent sur la crête des tendances depuis quelques années. Les œufs ont (re) trouvé des vertus qu'on leur a longtemps niées — deux par semaine maximum pour éviter le mauvais cholestérol, a-t-on si souvent lu et entendu, avant que cette fausse croyance ne soit balayée par la science. Le poulet est désormais servi un peu partout, une chose pas forcément imaginable voilà quelques années, avec les risques sanitaires inhérents dans les enseignes de fast-food à bas prix. Les supermarchés regorgent



La whey, une poudre hyperprotéinée tirée du lactosérum. Les sportifs la consomment massivement en la diluant dans de l'eau ou du lait pour maintenir leur masse musculaire. (andri wahyudi)

de produits aux étiquettes grand format qui garantissent protéines en quantité. Même le tennisman espagnol Carlos Alcaraz s'est laissé convaincre de signer un contrat avec Danone et ses produits Hipro, barres et yaourt « hyper protéinés », pour une communication bien racoleuse à destination des jeunes sportifs. Spéciale dédicace à Toulouse, également, qui semble ici faire figure de phare dans la pulsion protéinée, avec bars et fast-food thématiques qui ouvrent en masse depuis quelques mois. Sans doute la ville rose compte-t-elle de nombreux jeunes acharnés des salles de muscu parmi sa population...

« La tendance protéinée se dessine très nettement depuis quelques années, que ce soit avec les protéines alimentaires ou complémentaires. Toutes sortes de nouveaux produits fondent leur proposition là-dessus, sans d'ailleurs mettre en évidence le danger des excès de protéines », confirme Claude Fischler. Avec ce bémol : *« Il y a toujours eu irruption de phénomènes cycliques, donc ça reste d'abord une question de mode. Plus tôt, on avait eu le cycle des ferments, qui n'a d'ailleurs pas disparu : il s'est stabilisé pour rentrer dans la permanence. »*

Bien dans son corps

Un effet de mode à la durée incertaine, donc, puisqu'on n'en est pas encore à parler de mutation. On doute d'ailleurs que la consommation hardcore de protéines devienne la panacée : le manque d'équilibre général est trop criant pour notre espèce omnivore et le marketing trouvera bientôt d'autres pistes à valoriser. En revanche, l'exigence de qualité chez le consommateur devrait se renfor-

cer avec les années, tout comme les revendications qui découlent du progrès de la connaissance individuelle et de la volonté de prendre soin de soi. Les empoisonnements sont devenus inacceptables (crise de la vache folle, pesticides et autres) pour une population mieux informée. Cette dernière a désormais accès à de nouvelles données personnelles, comme les tests sanguins pour déceler les allergies et intolérances alimentaires, d'une efficacité redoutable en dépit de la négation d'une partie du corps médical. Il y a cette prise de conscience générale que la nourriture est comme l'essence qu'on met dans un moteur ; que la fatigue, les douleurs ou les galères de digestion peuvent être réduites ou supprimées ! Plus que l'obsession de la performance et/ou l'influence des impératifs moraux, on a surtout envie d'y voir la volonté de se sentir bien dans son corps, à défaut de l'être dans une société anxiogène et incertaine, puisque la seule chose qu'on peut contrôler, c'est soi-même, son enveloppe, et encore. Le plaisir peut ensuite se trouver en réduisant les portions, en buvant deux verres de vin, pas plus, pour éviter les lendemains qui déchantent.

Cas particulier

D'autres questions sur le futur de nos comportements alimentaires se posent déjà, comme l'individualisation croissante des repas. *« Ce qui distingue la situation contemporaine des précédentes, c'est le caractère hétérogène et hétéroclite des particularismes, sanitaires, pathologiques, autosuggérés, controversés, éthiques, politiques, religieux »,* observe Claude Fischler. *Nos sociétés contemporaines, au nom de*



l'individu-sujet, pour respecter ses croyances, ses goûts et ses dégoûts, ses engagements, semblent peu à peu remettre en cause ou assouplir cette exigence. C'est la revendication de plus en plus fréquente d'une alimentation particulière, d'un principe alimentaire ou nutritionnel, d'un régime particulier d'ordre moral, religieux, sanitaire ou environnemental. Nous passons d'un âge de la norme à un temps du choix. Il restera à assumer le poids des choix innombrables à assumer individuellement. Il restera à voir comment, au-delà de l'Occident, évoluent et évolueront les manières de table ou la manière de se nourrir. Verra-t-on s'établir divers modes d'alimentation : un manger fonctionnel, par exemple, pas nécessairement collectif, et un mode « récréatif », éventuellement en commun, celui-là ? Nous avons peut-être conquis, pour le pire et le meilleur, le droit d'exprimer nos aversions... »

En attendant, rappelons aux acharnés de la discipline alimentaire, qu'elle soit protéinée ou autre, qu'il est important de régulièrement se lâcher sans culpabiliser. « *Les écarts sont un pilier d'une bonne nutrition. Ils permettent la gymnastique des organes et maintiennent le corps dans un état de réaction vigilante* », a dit un jour un nutritionniste éclairé. Lao-tseu l'avait, lui, expliqué autrement : « *L'épée que l'on aiguisé sans cesse ne peut pas conserver longtemps son tranchant.* »

Comme une invitation à s'affranchir de tout, à l'occasion, en toute légèreté. ■



Le sociologue français Claude Fischler, précurseur dans les sciences du comportement alimentaire. (DR)