

# Memo du déjeuner conversation 5 décembre 2016

Thème : "**Manger, nécessité, plaisir et malbouffe**"

Quelques généralités :

L'expression « Il faut manger pour vivre et non pas vivre pour manger » est attribuée à Socrate.

Au-delà de la nourriture du corps, l'alimentation a été le prétexte, pour l'humain, animal social, de donner une valeur symbolique au repas.

Si au départ manger est une nécessité de survie, l'homme animal grégaire, en a fait un lien social. A l'origine, pour la cueillette ou la chasse, il fallait se grouper en bande pour trouver sa nourriture.

Dans un esprit de commensalité (le fait de manger ensemble) les nourritures terrestres et les nourritures de l'esprit ont été liées pour manifester un événement : mariage et tout autre réunion familiale, corporatiste ou amicale.

La symbolique du repas est très forte dans certaines civilisations. En partageant sa nourriture l'humain devient l'hôte. La nourriture dans le partage prend une signification symbolique sacrée.

Les temps modernes proposent de la nourriture de moins bonne qualité, parfois même néfaste à la santé. C'est le développement de l'agriculture intensive qui fournit l'industrie agro alimentaire elle même plus soucieuse du profit financier que de la santé des consommateurs.

## ▪ **Se nourrir : nécessité et instinct de survie.**

Un bébé de quelques heures à peine, rampe instinctivement jusqu'au sein de sa mère, l'agrippe, salive et commence à téter. Ce réflexe, appelé *breastcrawl*, ou « crawl du sein », a été décrit pour la première fois en 1987 par une équipe suédoise de l'Institut Karolinska de Stockholm. Chaque nouveau-né, lorsqu'il est placé sur le ventre de sa mère aurait la capacité de trouver spontanément son sein pour prendre son premier repas.

Pour les premiers humains manger est une nécessité de survie. La chasse, la pêche, la cueillette sont leurs occupations essentielles.

## ▪ **Manger, un plaisir sensoriel.**

Le vrai plaisir alimentaire est celui basé sur les sens (pas sur les quantités ingérées). Tout commence par la vue de l'aliment, les parfums respirés, les sons émis lors de sa mise en bouche, puis par les saveurs (sensations olfactives et gustatives) dégagées en bouche et ce qu'il reste enfin en arrière-bouche.

Le résultat de cette dégustation, qui fait obligatoirement ralentir le rythme d'ingestion, mieux mâcher pour mieux apprécier, est de manger moins. Ce phénomène a été largement étudié et préconisé dans les méthodes d'amaigrissement qui ne sont pas des régimes.

Avant le repas : L'imagerie sensorielle (imaginer l'odeur, le goût et la texture des aliments avant de les ingérer) participe à inciter à manger moins, à ralentir, à manger en conscience, à mieux reconnaître son plaisir alimentaire. C'est tout ce qui participe à un comportement alimentaire normal, en accord et à l'écoute de soi-même.

## ▪ **La malbouffe**

Se nourrir sainement devient un vrai casse-tête. Grâce à de plus larges connaissances dans le domaine, la nutrition prend une place de plus en plus importante dans la santé, et avoir quelques notions de base devient indispensable dans un monde de plus en plus pollué et dont les conseils « officiels » sont entachés par le soupçon d'un lobbying toujours au plus près des instances décisionnaires. Le problème est aussi que ces notions sont multiples et parfois contradictoires

Le terme de malbouffe apparaît en 1980. Symbolisée par les *fast foods* dans un premier temps, avec leur alimentation trop grasse, trop sucrée, la définition de la malbouffe s'est étendue à une critique plus globale dénonçant aussi le modèle productiviste et la société de consommation.

La malbouffe règne en maître sur notre alimentation. Dans "malbouffe", comme son nom l'indique, il y a "mal" ! Se nourrir abondamment de *junkfood* nuit irrémédiablement à la ligne mais, surtout, à la santé. Plats préparés, pizzas surgelées ou même céréales alléchantes, la nourriture cuisinée de manière

industrielle n'apporte (à la surprise générale) rien de bon.

Elle ne contient pas (assez) de minéraux, de vitamines ou de fibres, et apporte pourtant une sensation de satiété, due à la présence de sucres en tous genres. Notre corps assimile tout cela en deux temps trois mouvements, et redemande à être nourri peu après. Car les glucides appellent les glucides et... se transforment rapidement en graisses.

Le principal problème de la malbouffe : ses composants.

Parmi les ingrédients à traquer sur les étiquettes, trois grandes familles d'additifs jugés dangereux pour la santé : les sucres ajoutés, les acides gras trans et les glutamates de sodium (aussi indiqués GMS ou MSG).

Les additifs commencent par un E. Liste : [http://www.naturopathie-holistique.fr/liste-rouge-des-additifs-alimentaires-\(danger\)-partie-1-15-104.html](http://www.naturopathie-holistique.fr/liste-rouge-des-additifs-alimentaires-(danger)-partie-1-15-104.html)

**Conséquences sanitaire :** Une étude met en lumière les conséquences sanitaires de la malnutrition et prévoit une augmentation du taux d'obésité, même dans les Etats touchés par la sous-nutrition endémique.

Le groupe d'experts britannique Global Panel a publié une étude, relayée par Le Point, détaillant les effets dévastateurs de l'obésité sur la santé publique et l'économie des Etats concernés. Les conclusions indiquent que le pourcentage de personnes en surpoids risque de passer de 1,33 milliard en 2005 à 3.28 milliards en 2030. D'après les chiffres de l'organisation mondiale de la santé (OMS), le surpoids est un fléau sanitaire qui concerne à l'heure actuelle plus de 1,9 milliard de personnes dans le monde, dont 600 millions d'obèses avérés.

Si la lutte contre le tabagisme, l'alcool et les relations sexuelles non protégées sont au cœur des préoccupations de santé publique, le nombre de morts liées à ces trois facteurs seraient en réalité inférieur à celui lié à l'obésité. En cause, le grand nombre de conséquences sanitaires d'une mauvaise alimentation sur l'organisme (diabète, maladies cardio-vasculaires, hypertension artérielle, cholestérol).

#### ▪ **Comment mieux manger ?**

#### **Alimentation et santé.**

Si je mange ce qu'il faut je peux vivre vieux et en bonne santé.

Si la quantité et la qualité des aliments dont il dispose se sont dans l'ensemble nettement améliorées, le consommateur se pose désormais des questions concernant des sujets aussi divers que le caractère intensif des productions, l'introduction des OGM, les processus de transformation employés par l'industrie agro-alimentaire pour l'élaboration de plats préparés, l'utilisation de divers additifs et conservateurs, ou les propriétés nutritionnelles des articles qu'il achète.

#### Manger pour vivre mais ne pas vivre pour manger

Une alimentation saine doit être un choix de mode de vie à long terme, pas pour un délai d'un mois. Améliorer son alimentation c'est habituer à réduire sa consommation et à rendre cette habitude plus simple dans le futur.

Quelques règles (liste non exhaustive) de nutritionniste : manger des aliments variés ; baser l'alimentation sur des aliments riches en glucides ; manger des fruits et des légumes ; manger des portions raisonnables sans pour autant réduire la variété ; manger régulièrement ; boire suffisamment ; bouger ; il n'y a pas de " bons " ou de " mauvais " aliments, manger un peu de tout ; ...

Et aussi : manger au rythme des saisons et équilibré. Cuisiner soi même est une façon sûre de reprendre la maîtrise de son alimentation. Retrouver son instinct ; la seule personne qui sait ce dont elle a besoin c'est soi même. Manger moins et mieux. Manger durable. Changer d'alimentation n'est pas une contrainte, c'est un nouvel art de vivre. Redécouvrir les fruits et légumes oubliés. La commensalité (manger ensemble), ou l'alimentation sociale c'est bon pour le moral . Le moment du repas est important. Ne rien faire en mangeant.

Manger moins de viande et plus de légumineuses. Les protéines animales sont très coûteuses pour l'environnement. Cuisiner la viande comme un accessoire, opter pour le poisson, les œufs, les produits laitiers, favoriser la qualité, miser sur le duo : légumineuses, céréales.

La convivialité : L'alimentation n'est pas que nutrition (50%) elle est aussi psychologique (50%).

Pour les humains manger représente deux fonctions. Une biologique, l'autre sociale. Tous les humains se nourrissent en groupe. Manger doit rester un plaisir et un acte convivial. Repas de famille et/ou de fête, dîner aux chandelles ou repas d'affaires sont autant d'occasions de se rendre compte de l'importance sociale de l'alimentation.

Cuisiner pour soi, sa famille, ses amis, c'est un premier geste de convivialité.

Bio et pollué ? La réputation qualitative du bio et son prix encore plus élevé que le saumon sauvage, on pouvait s'attendre à des niveaux de pollution résiduels bien inférieurs dans les poissons proposés aux consommateurs. Eh bien, pas du tout. Comme cet extrait le démontre, le saumon bio semble au contraire être encore plus pollué que les poissons du circuit traditionnel: mercure (2 fois plus), arsenic, PCB, dioxines et pesticides entre autre (même certains que l'on ne retrouve pas dans le non bio...un comble).

Arnaque au saumon bio <sup>(2)</sup>

#### ▪ **Gaspillage alimentaire :**

La production agricole n'a jamais été aussi abondante. Dans le même temps, la malnutrition et la sous nutrition touchent encore 800 millions de personnes. Et pour confirmer ce paradoxe chaque année, 1,3 milliard de tonnes de nourriture est perdue ou gaspillée, soit un tiers des aliments produits dans le monde... Chaque Français jette l'équivalent de 20 kg de nourriture par an - dont 7 kg encore parfaitement emballés - un gâchis qui représente entre 100 et 160 euros/personne ou 12 à 20 milliards d'euros.

Dans le monde 1/3 des aliments destinés à la consommation sont perdus dans la chaîne alimentaire.

La lutte contre le gaspillage alimentaire est au cœur de la problématique de la réduction des déchets. Des gestes simples permettent de réduire le gaspillage alimentaire <sup>(1)</sup>

#### **Allergie ou intolérance ?**

L'étiquetage des produits alimentaires est sur ces points de plus en plus complet, tant en termes de composition que de propriétés nutritionnelles. Mais il devient aussi de plus en plus complexe en raison du nombre et de la formulation, parfois technique, des indications mentionnées.

**Pauvreté = malbouffe !?**

**Ignorance = malbouffe !?**

On appelle allergie alimentaire une réaction excessive d'hypersensibilité de l'organisme aux aliments, impliquant le système de défense immunitaire. Elle se distingue en cela d'une intolérance, qui ne fait pas intervenir ce dernier et repose par exemple sur des déficits enzymatiques : ainsi faudra-t-il distinguer l'allergie au lait de l'intolérance au lactose.

Nous ne savons plus ce que nous mangeons (vache folle, listéria, hormones, OGM, nano-particules, ...) « Je suis ce que je mange et si je ne sais pas ce que je mange, je ne sais pas ce que je suis »

Pour se nourrir, utiliser les circuits courts sous conditions ; les produits bio n'offrent pas toutes les garanties. Cf. Enquête saumon bio.

Sources : Les Clés n°80 et n°87 ;

Nourrir les hommes, une histoire de l'alimentation, Museum d'histoire naturelle - [https://www.mnhn.fr/sites/mnhn.fr/files/documents/pedago\\_nourrir\\_les\\_hommes\\_grande\\_gal\\_evol.pdf](https://www.mnhn.fr/sites/mnhn.fr/files/documents/pedago_nourrir_les_hommes_grande_gal_evol.pdf)

La solution est dans l'assiette : GoodPlanet - [https://www.goodplanet.org/wp-content/uploads/2016/05/FondationGoodPlanet\\_plaquette-LSA\\_DEF.pdf](https://www.goodplanet.org/wp-content/uploads/2016/05/FondationGoodPlanet_plaquette-LSA_DEF.pdf)

Sondage alimentation climat : <https://www.goodplanet.org/wp-content/uploads/2015/09/Sondage-alimentationclimat2015.pdf>

(1) <http://www.consoglobe.com/cinq-astuces-pour-limiter-le-gaspillage-alimentaire-cq>

(2) Arnaque au saumon bio : <https://vimeo.com/193157131>