

Alimentation Le goût des choses simples

Comment éviter les produits industriels et leur cortège de maladies pour privilégier une nourriture saine et respectueuse de l'environnement ? Scientifiques, agriculteurs ou chefs passent à table ce week-end à Rouen.

Libé



TROIS JOURS DE DÉBAT À ROUEN

Vivez ce week-end à Rouen les quatrième rencontres organisées par la fédération Biogée et dont *Libé* est partenaire. Trois jours de débats, ateliers, projections et sorties avec des médecins, biologistes, écologues, agriculteurs, industriels ou chefs... Informations et programme complet en scannant le QR code.

Malbouffe : toutes les recettes pour en finir

Pesticides, sucres ajoutés et gras saturés... Manger sain est une gageure et une impérieuse nécessité. Comment y parvenir ? Les solutions sont connues. Les mettre en pratique n'est pourtant pas toujours chose aisée.

Par **CHRISTELLE GRANJA**
Photo **AMÉLIE LOMBARD**

Comment se nourrir pour vivre en bonne santé ? Difficile de trouver sujet plus universel. La médecine d'Hippocrate, 500 ans avant notre ère, étudiait déjà les effets thérapeutiques des aliments. Hier comme aujourd'hui, la réponse est autant politique que culturelle, agronomique que gastronomique, individuelle que collective... Bien sûr, elle n'appelle pas de solution unique, mais la science travaille à nous donner des repères. Les décideurs, tout comme les mangeurs que nous sommes tous, auraient tort de les négliger : c'est le message que se chargent de rappeler les prochaines Rencontres du vivant et de la terre, organisées à Rouen, et dont *Libération* est partenaire. Trois jours durant, praticiens et scientifiques tenteront de partager l'état des connaissances aujourd'hui, pour éclairer nos choix alimentaires. Un travail de vulgarisation d'autant plus salutaire que le contenu

de nos assiettes charrie son lot de batailles, de crispations et de fantasmes. Dans l'imaginaire collectif, les insectes, la viande cellulaire et pourquoi pas les repas-pilules seraient bientôt au menu. N'en déplaise aux projections du chimiste Marcellin Berthelot, qui promettait dès 1894 aux hommes de l'an 2000 «des aliments de toutes pièces avec le carbone emprunté à l'acide carbonique, avec l'hydrogène pris à l'eau», ces scénarios sont peu probables, juge le biophysicien et anthropologue Christophe Lavelle. La viande cellulaire fonctionne d'un point de vue technique, mais les prévisions les plus optimistes pointent son coût financier et écologique très élevé.

«Cassures de notre société»

Quant aux attentes soulevées par les usines spécialisées dans l'élevage d'insectes, elles sont aujourd'hui déçues. La start-up Ynsect est sous le coup d'une procédure de redressement ; Innovafeed, autre fleuron du secteur, met en pause une partie de ses activités... Alors, que mettra-t-on dans nos assiettes

demain ? Eh bien déjà, trop peu de choses, pour un grand nombre de citoyens : selon une récente étude du Crédoc, entre 7% à 16% des Français sont aujourd'hui concernés par la précarité alimentaire, et la tendance est à la hausse. Sur le terrain, les associations d'aide alimentaire sont débordées par la demande : pour des millions de foyers, l'alimentation devient l'une des rares variables d'ajustement possible. C'est aussi un trop-plein qui menace : trop de gras, de sel, de sucre, trop de produits ultra-transformés. Trop de pollution. «Les lignes de fractures liées aux inégalités sociales, aux écarts générationnels et aux effets de distinction augmentent. L'alimentation du futur se décline au pluriel, elle est un reflet des cassures de notre société», observe le sociologue de l'alimentation Eric Birlouez, ingénieur agronome à AgroParisTech. Bien manger, c'est-à-dire se procurer une alimentation saine pour le corps et pour la planète, serait-il hors d'atteinte pour la plupart d'entre nous ? Cela coûte cher, entend-on souvent. A raison : la calorie de produits frais, bios, locaux, qualitatifs, fait-maison, est en moyenne plus onéreuse et plus chronophage pour ceux (et très souvent encore pour celles) qui assument en majeure partie la charge des repas. Mais le prix ne fait pas tout : en France, seuls 9% des foyers les plus riches mangent bio régulièrement, relève la directrice de l'Agence bio. Surtout, si bien manger coûte plus cher à l'échelle individuelle, à l'échelle collective, c'est tout l'inverse : l'alimentation industrielle, transformée, issue d'une agriculture intensive ou d'importations massives, représente une charge exorbitante pour la collectivité, par les impacts écologiques et sanitaires qu'elle engendre. Rien d'étonnant

donc à ce que la Cour des comptes, soucieuse des finances publiques, ait préconisé dans un rapport de 2022 l'augmentation du soutien à l'agriculture bio. Avec le succès qu'on connaît... Derniers reculs en date, la loi Duplomb et la baisse drastique du budget de l'Agence bio. Et bien que chacun sache désormais, grâce à des années de campagnes publiques, qu'il faut manger moins gras, moins sucré, pour préserver sa santé, l'obésité n'a jamais été aussi élevée en France. Elle touche 10 millions d'adultes. Dans le monde, elle dépasse désormais la sous-nutrition chez les enfants et les adolescents. Elle entraîne avec elle une cohorte de joyusetés. Cholestérol, diabète, maladies cardiovasculaires, mais aussi DMLA, cataracte, ostéoporose et cancer augmentent à cause de notre alimentation excessive et déséquilibrée. «La santé passe par l'assiette», martèle l'Inserm. Directement, car ce qu'on ingère agit directement sur notre orga-

Et bien que chacun sache qu'il faut manger moins gras et moins sucré, l'obésité n'a jamais été aussi élevée en France. Elle touche 10 millions d'adultes. Dans le monde, elle dépasse la sous-nutrition chez les enfants et les adolescents.



nisme. Alors prenons soin de notre microbiote intestinal, intime le biologiste Marc-André Selosse, interrogeons notre consommation de viande, repensons la façon dont nous transformons et conservons les aliments. Indirectement aussi, puisque les choix agricoles et de transformation impactent notre environnement (l'air, la terre, l'eau) donc in fine, notre santé.

«Forces en présence»

Alors, pour permettre à chacun de manger sainement demain, il faut «changer de modèle», plaide, parmi de nombreux autres, la vice-présidente d'ATD Quart Monde, Isabelle Dorese. «L'idéal serait que la transition alimentaire soit une transition vers une alimentation durable, c'est-à-dire accessible à tous, équitable, qui prenne en compte la santé humaine mais aussi celle des écosystèmes dont nous dépendons», abonde le sociologue de l'alimentation Eric Birlouez. L'étude Nutri-Net-Santé, menée par des chercheurs de l'Inra, de l'Inserm et de l'Université Paris XIII, a montré une diminution de 25% du risque de cancer chez les consommateurs «réguliers» d'aliments bio, par rapport aux personnes qui en consomment moins souvent, après sept années de suivi. «On peut désespérer de la situation actuelle, se dire qu'on est mal partis, que les scientifiques ne sont plus écoutés, et que les décisions sont prises en dépit des connaissances, ce qui est vrai. Mais nous avons aussi des forces en présence, grâce à l'enseignement et à la recherche, qui sont autant de raisons d'espérer. Désormais, plus que jamais, il faut les faire valoir opérationnellement, appelle le biologiste Marc-André Selosse. Ça va être une bataille politique sévère.» ◆

«Epluchures, fanes... Tout utiliser est devenu une obsession»

Interview Produits locaux, cuissons économes en énergie... Il existe mille façons d'allier plaisir et sobriété dans les fourneaux, défend le chef Josselin Marie.

Il est connu pour travailler à une restauration vertueuse. Son établissement à Paris, la Table de Colette, a d'ailleurs reçu le prix du restaurant le plus engagé en 2024, remis par le label Ecotable. **En quoi consiste un restaurant neutre en carbone ?** Déjà, il faut parler du bilan carbone effectué à la base : on entreprend le calcul de toutes les émissions du restaurant à partir des méthodes de l'Ademe. Cela englobe les légumes commandés, les poissons, les viandes... C'est comme un bilan comptable mais carbone ! Selon la plateforme NetOnow, notre empreinte annuelle se situe autour de 54 tonnes d'équivalent CO₂, dans un secteur où la moyenne tourne entre 200 et 800 tonnes, voire jusqu'à 1500 tonnes pour un steak house ! Pour diminuer les émissions, végétaliser l'assiette est l'une des premières pistes. Ensuite on essaye d'utiliser au maximum toutes les parties des végétaux (épluchures, fanes), jeter le moins possible et réfléchir à des modes de cuisson plus économes. Les cuis-

sons alternatives, sur lit de gros sel, dans une toile de jute, etc. consomment moins. Enfin, l'objectif est de compenser ce qui reste, notamment grâce à [la start-up] EcoTree et son programme de reforestation.

Comment est née cette approche ? Lorsque l'on devient parent, on se préoccupe forcément de ce qu'on laisse à ses enfants. L'alimentation est responsable d'un quart des émissions de gaz à effet de serre et je me suis demandé ce que je pouvais faire. A force de rechercher et développement, j'ai créé une identité à mon restaurant, même si l'objectif est

le même que tout autre adresse : la gourmandise. Pourtant cette approche bas carbone change toute la méthode car pour composer un plat, je regarde d'abord ce qui est disponible chez les producteurs de proximité. Ils nous envoient leurs produits, on les travaille, puis quand un plat tient la route, on passe commande.

A quoi ressemble ce côté «recherche et développement» au quotidien ?

Tout utiliser est devenu une obsession. Lorsque j'ai les produits devant moi, je me demande comment je peux conserver les épluchures, en faire un bouillon, constituer une purée avec la peau des légumes bio. C'est hyper

intéressant, autant pour le bilan carbone que la cuisine, en termes de créativité car les parties d'un même fruit ou légume ont souvent un goût et des propriétés différentes. Si on épluche la fraise, sa peau est acide, son cœur sucré. La peau de la pomme est gavée de pectine que l'on peut récupérer pour



faire des gelées. Quant aux feuilles vertes du chou-fleur, on peut s'en servir pour constituer un fond blanc.

Et chez soi, comment s'y mettre ?

Je sors justement un livre sur le sujet (1). Plein d'informations et de conseils afin de cuisiner bas carbone.

Très souvent, j'accueille des clients qui me questionnent là-dessus. Un conseil aux personnes qui manquent de temps : prendre un brocoli, chou-fleur ou du chou romanesco par exemple, l'éplucher et le détailler avant de le disposer dans une boîte hermétique, avec un peu d'épices, d'huile de sésame ou pimentée et de les passer cinq minutes au micro-onde. Rien besoin de plus. C'est simple, rapide et bon.

Recueilli par **MARINE DUMEURGER**

(1) *Des légumes et du goût*, de Josselin Marie (Marabout, 292 pp., 29,95€). A paraître le 15 octobre 2025.

«L'alimentation low-cost a d'énormes coûts cachés»

Verbatim

Samuel Rebulard, ingénieur agronome et professeur à Paris-Saclay, alerte sur l'impact sanitaire et environnemental des produits ultra-transformés.

«L'impact sanitaire majeur de l'alimentation vient de l'aspect nutritionnel, avant même les pollutions. En s'occidentalisant, les régimes alimentaires sont devenus insuffisants en fruits et légumes, trop riches en sucre, en sel et en céréales raffinées. Or cette alimentation favorise les maladies cardio-vasculaires et les cancers : ces corrélations sont avérées depuis des décennies. Ce qui est plus récent, c'est la connaissance de l'impact des aliments ultra-

transformés, avec ces additifs qu'on ne trouve pas dans les cuisines des particuliers, tels que le sirop de glucose-fructose.

«Ces produits reposent sur l'argument du prix, qui reste encore le premier facteur de choix pour le consommateur. Mais en réalité, cette alimentation low-cost a d'énormes coûts cachés, assumés in fine par l'ensemble des citoyens et des contribuables : des coûts environnementaux (effondrement de la biodiversité, traitement de l'eau potable, émission de gaz à effet de serre, exposition généralisée aux polluants agricoles...) et des coûts sanitaires (dont les conséquences seront en partie assumées par les prochaines générations). Le mensonge de l'alimentation peu chère est un argument puissant pour maintenir un système qui n'est souhaitable ni pour l'environnement, ni pour les consommateurs, encore moins

pour les agriculteurs, souvent eux-mêmes victimes de ce système. La responsabilité est beaucoup plus globale. C'est l'ensemble du système alimentaire qui ne va pas dans le bon sens.

«La cherté du bio est en partie artificielle, amplifiée par le mode de distribution. Car les grandes surfaces ne jouent pas le jeu de proposer du bio au grand public, et le positionnent au contraire comme un produit de luxe, car elles jugent que les gens sont prêts à le payer plus cher. » Par ailleurs, un agriculteur qui veut se lancer dans le bio, l'agriculture de conservation ou l'agroforesterie rencontre encore beaucoup d'obstacles : le regard des voisins, des difficultés techniques et agronomiques,

des subventions versées en retard, etc. Les magistrats de la Cour des comptes, pourtant peu enclins à encourager les dépenses publiques, ont listé dans un rapport de 2022 les impacts environnementaux et sanitaires du bio. Leur conclusion est sans appel : il



faut subventionner davantage le bio. «Si le bio souffre aujourd'hui d'une trop faible demande, c'est en partie à cause de son prix, nous le disions, mais aussi du

discours alimenté par une partie des agriculteurs et des industriels de l'agroalimentaire, qui dénoncent le coût et l'inutilité du bio. Ce sont des contre-feux qui visent à semer le doute, alors même que les arguments scientifiques sont là.»

Recueilli par **C.G.**

A Rouen, quatre hectares de paradis vert

Reportage

Le parc de Repainville a été sauvé de l'urbanisation grâce à l'action citoyenne il y a vingt ans. Il poursuit sa mue, et inspire d'autres luttes.

C'est une oasis de verdure en bordure de Rouen, longée de co-teaux forestiers et d'une voie rapide. Cet après-midi de septembre, le parc naturel urbain de Repainville arbore des framboises tardives et des pommiers chargés de fruits. La moitié de ces 10 hectares est dédiée au maraîchage bio et au jardinage – plusieurs associations s'y activent, parmi lesquelles Bouillons Terres d'Avenir, le Champ des possibles, Cardere, et un chantier d'insertion agricole. L'autre moitié est composée d'une zone humide et d'espaces arborés. En cette fin d'été, les roseaux ondulent sous un vent léger, un ruisseau serpente à l'ombre des saules. Mais il s'en est fallu de peu pour que ce refuge vert ne disparaisse sous le béton. En 1998, la construction d'un vaste Castorama et

ses 700 places de parking est soutenue par la Ville, en lieu et place des trois maraîchers et des 80 jardins familiaux d'alors. Si les Bouscarles de Cetti et autres fauvettes pépient encore par ici, c'est grâce à la détermination de convaincus. Parmi eux, Philippe Vue et Jean-Paul Thorez, militants au sein de Bouillons Terre d'Avenir. Repainville menacé, ils rythment plusieurs saisons de manifestations, de pétitions, d'occupations et de fêtes, sans oublier d'études démontrant l'intérêt du lieu. Leur mobilisation pacifiste mais têtue emporte l'adhésion de centaines de sympathisants et convainc le maire. Dès 1999, le retrait de Castorama est annoncé, mais il faudra attendre 2003 pour que tout projet de construction soit définitivement abandonné.

«**Betterave**». Depuis, le maraîchage suit son cours à Repainville. Et si le volume de la production reste anecdotique à l'échelle d'une ville, la sauvegarde de ces 10 hectares ne l'est pas. «*L'idée n'est pas d'en faire un petit paradis pour une centaine de privilégiés, mais de l'ouvrir largement au tout public, et notamment aux scolaires. Ce qu'on veut,*

c'est faire venir davantage les gens, insiste Philippe Vue. Il faut que les enfants sachent ce qu'est qu'une betterave !» Une vocation pédagogique d'autant plus précieuse que ce parc compte l'un des derniers espaces maraîchers en bordure de Rouen, et la toute dernière zone humide. Il participe aussi d'un corridor écologique «*en pas japonais*» bénéfique pour la biodiversité, citadins compris ! L'été, il offre un îlot de fraîcheur bienvenue (même en Normandie). Quatre hectares ne changent pas un climat, mais «*chaque mètre carré sauvé compte*», juge le naturaliste Jean-Paul Thorez, qui rappelle que «*la biomasse, c'est du carbone, et l'humus est un stockage de CO₂ parmi d'autres*».

Bientôt, à Repainville, une maison d'éducation à l'environnement ouvrira ses portes, et la casse automobile toute proche qui pollue les sols sera expulsée, après une déclaration d'utilité publique. «*Une question de cohérence*», soutient le maire de Rouen, Nicolas Mayer-Rossignol, qui se dit déterminé à défendre le développement de ce «*poumon vert*». Sur la métropole de Rouen, 70 % des espaces classés «Zones à urbaniser» ont des sols de bonne qualité : pour Bouillons Terre

d'Avenir, c'est un véritable gisement de «*terres à sauver*».

Sauvetage. Plusieurs combats sont déjà en cours : lutte contre le projet pavillonnaire sur l'ancienne ferme de Bonsecours, sauvetage d'une ferme à Saint-Martin-du-Vivier ou de celle de la Prévostière, à côté d'un quartier prioritaire (4 hectares sur 8 ont déjà pu être sauvés). Si ces actions payent souvent, Philippe Vue ne fanfaronne pas. Une fois la pérennité du parc de Repainville assuré, la petite équipe d'engagés avait comparé les chiffres : tandis qu'ils arrachaient la sauvegarde de 10 hectares, pas moins de 270 hectares de la métropole disparaissaient sous les pelleteuses, de 2012 à 2015. Aujourd'hui, ce rythme d'artificialisation forcené s'est ralenti, mais pour Bouillons Terre d'Avenir, l'heure n'est pas encore à la retraite champêtre. Prochaine piste, se saisir des dispositifs Penap et ZAP, assurant la protection réglementaire des espaces agricoles et naturels périurbains. Ou comment faire connaître la betterave exige parfois des détours peu horticoles.

CHRISTELLE GRANJA
Envoyée spéciale à Rouen

«Se nourrir sainement devrait être un droit fondamental»

Verbatim

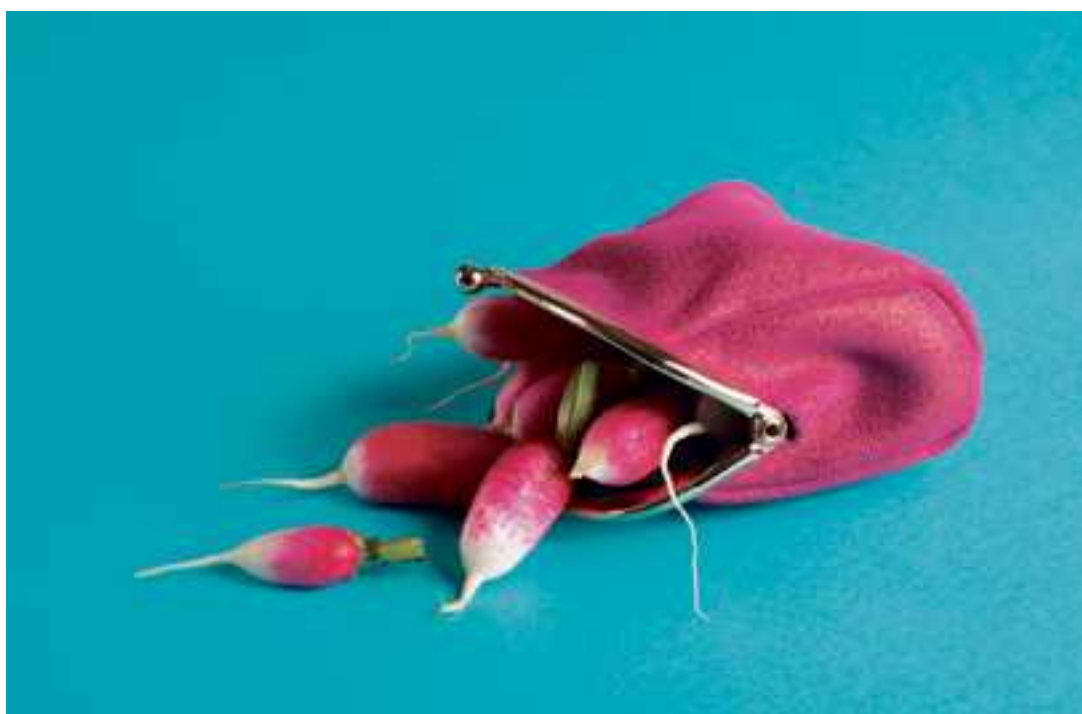
La hausse du revenu minimum serait bien plus efficace que les dispositifs d'aide souvent stigmatisants, plaide Isabelle Doresse, vice-présidente d'ATD Quart Monde.

«**P**our les plus pauvres, l'alimentation saine est devenue une injonction absurde. En France, les politiques publiques d'alimentation à destination des plus précaires ne sont pas pensées à partir des besoins des individus, mais sur la base de l'écoulement du surplus agricole et des déchets alimentaires, très liés aux modes de production et de distribution actuels. Pourtant, pouvoir se nourrir sainement – c'est-à-dire d'une façon équilibrée, en répondant aux besoins de la personne sans porter atteinte à sa santé, et sans dégrader les écosystèmes – devrait être un droit fondamental, au même titre que l'accès à un logement décent. «Mais aujourd'hui, face au coût très élevé du logement, l'alimentation devient l'une des rares variables d'ajustement possible pour des millions de foyers, et une source de difficulté et de stress davantage qu'un plaisir. Rien d'étonnant à ce que les structures d'aide alimentaire

soient submergées par l'explosion de la demande.

«Les barrières pour accéder à des repas sains augmentent, les inégalités se creusent. Le même panier coûtera beaucoup plus cher pour une personne en situation de pauvreté, à cause du manque de mobilité donc du manque de choix. Plus exposés aux produits toxiques «Par ailleurs, quand vous avez un logement indécemment, ou quand vous habitez en hôtel social depuis dix ans, vous ne pouvez pas cuisiner ni recevoir des proches pour partager un repas. Et bien sûr, les produits les moins chers, qui remplissent le ventre, sont souvent les plus transformés, les moins qualitatifs et les plus pollués. La présence de produits toxiques augmente fortement de façon globale, mais les plus pauvres sont clairement les plus exposés ; c'est d'autant plus inégalitaire que ce sont eux qui ont l'empreinte écologique la plus faible, et qu'ils ont acquis des capacités d'adaptation énormes qui seront nécessaires au vu des bouleversements

en cours. Pour une alimentation saine pour tous, il faut absolument changer la société. «Chez ATD Quart Monde, nous souhaitons partir des expériences et des connaissances des plus pauvres pour construire les choses autrement, et permettre à chacun de se nourrir de façon moins subie. Aujourd'hui, nos combats se



«Pour une alimentation saine pour tous, il faut changer de société.» PHOTO AMÉLIE LOMBARD

concentrent sur le revenu minimum, fortement attaqué – ce qui relève d'une atteinte au droit constitutionnel à des moyens convenables d'existence. Chacun doit pouvoir disposer d'un revenu suffisant lui permettant de s'alimenter et de se loger correctement. «Nous défendons des politiques fondées sur l'accès de tous aux mêmes droits et non sur des dispositifs spécifiques, tels que l'aide alimentaire ou les chèques alimentaires. Car ces derniers restreignent

encore les choix des plus précaires – ce sont alors parfois des stratégies de survie qui s'effondrent. Surtout, ces outils ciblés sont stigmatisants, même quand ils sont fondés sur de bonnes intentions. «Les plus pauvres n'ont pas besoin qu'on décide pour eux, ils n'ont pas besoin d'être «éduqués», et ils n'ont pas besoin de honte supplémentaire. Ils doivent être pleinement acteurs de changement.»

Recueilli par C.G.



R. MORGENSTERN



www.liberation.fr
113, avenue de Choisy,
75013 Paris

Principal actionnaire Presse
Indépendante SAS Cogérants Dov Alfon,
Amandine Bascoul-Romeu
Directeur de la publication Dov Alfon
Directeur de la rédaction Dov Alfon

Ce cahier central de Libération fait l'objet
d'un tiré à part.
IMPRESSION Paris Offset Print
Imprimé en France. Membre de l'ACPM.
CPPAP: 1125 C 80064. ISSN: 0335-1793

