



Après le rapport parlementaire sur l'alimentation industrielle

Pour une alimentation holistique

Interview d'Anthony Fardet

Question : pouvez-vous vous présenter en quelques mots à nos lecteurs ?

Je suis chercheur en alimentation préventive et holistique. Mon travail est de contribuer à une longue vie mais en bonne santé par l'alimentation. La prévention a jusqu'à aujourd'hui été basée sur une approche réductionniste (« l'aliment n'est qu'une somme de nutriments ») qui a échoué. Il faut donc faire du préventif mais holistique (« l'aliment est plus qu'une somme de nutriments ») pour obtenir des résultats durables à long terme.

Question : le 26 septembre 2018, un rapport parlementaire sur l'alimentation industrielle a été présenté à l'Assemblée nationale. Quel est le sens de cette démarche et qu'apporte ce rapport ?

La Commission d'Enquête s'intitule : « Commission d'enquête sur l'alimentation industrielle : qualité nutritionnelle, rôle dans l'émergence de pathologies chroniques, impact social et environnemental de sa provenance ». Elle fait suite à la parution de mon bouquin « Halte aux aliments ultra-transformés ! Mangeons vrai. » qui a alerté sur le danger de ces produits. A fait suite une interview-vidéo par L'Obs qui a fait plus de 5 millions de vues en quelques mois, une étude reliant aliments ultra-transformés et risque accru On distingue trois grands types de mesure :

- 1) Nutritionnelles : diminuer les teneurs en sucre, sel, gras et additifs
- 2) Sociales : éducation à l'alimentation obligatoire dès 3 ans, accès à une meilleure alimentation pour les plus

défavorisés, amélioration de la qualité alimentaire en restauration collectives...

- 3) Publiques et recherche : étudier l'effet cocktail des additifs, créer un secrétariat général à l'alimentation



Question : par rapport aux objectifs attendus, apporte-t-il des éléments qui permettent d'évaluer la qualité nutritionnelle des aliments, de prendre en compte l'émergence de certaines pathologies chroniques et de mesurer l'impact social et environnemental des aliments industriels ?

Ce sont des recommandations fortes et j'ai le sentiment d'avoir été entendu lors de mon audition du 6 juin 2018 (avec d'autres bien sûr).

Le seul point où je n'ai pas été entendu c'est l'approche holistique de l'alimentation. L'approche réductionniste par nutriment persiste. J'avais expliqué qu'il ne fallait plus entrer par

la « petite porte » des nutriments pour expliquer le potentiel santé des aliments et que le Nutriscore était réductionniste et ne permettrait pas de lutter contre la malbouffe. J'aurais préféré une recommandation demandant à limiter les produits ultra-transformés (taxes par exemple). Le « manger moins gras, salé, sucré » est déjà la recommandation du PNNS depuis plusieurs années et cela ne marche pas. Un fromage est gras mais c'est un aliment noble et peu transformé qui ne pose pas de problème pour la santé. De même un fruit est sucré mais reste un aliment peu transformé et sans problème. Il aurait fallu faire une recommandation sur le degré de transformation, ce qui aurait été plus holistique.

L'impact environnemental des aliments ultra-transformés ne semble pas avoir été pris en compte suffisamment. Ces aliments sont en effet associés, non seulement à une mauvaise santé, mais aussi à la destruction de l'environnement, la souffrance animale, la perte de la vie sociale et des traditions culinaires et la destruction des petits producteurs.

Pour le reste, notamment la diminution des additifs, je salue le travail remarquable de la commission.

Question : le rapport présenté aux députés se fonde sur 6 mois d'enquête et 40 auditions. Qui a été auditionné et quel est le contenu de l'enquête ?

40 personnes, associations, chercheurs, industriels... ont été auditionnés. L'enquête a consisté à écouter des acteurs variés de l'alimentation en France pour se faire une image précise de la situation et des effets de l'alimentation industrielle.



Question : quelle contribution avez-vous apporté à cette démarche ?

J'ai présenté mes travaux et réflexions de chercheur sur l'alimentation holistique et les dangers des aliments ultra-

transformés. J'ai en outre fait des propositions sociétales sur l'éducation obligatoire à l'alimentation préventive et holistique dès 3 ans, sur l'accès facile à de vrais aliments pour les plus défavorisés et sur la taxation des aliments ultra-transformés.

Question : vous avez publié il y a un an aux Éditions Thierry Souccar le livre Halte aux Aliments Ultra Transformés. Vous y révélez 3 règles d'or d'une alimentation saine et holistique. Quelles sont ces règles ?

C'est la règle holistique et scientifique des 3V : Végétal, Vrai, Varié :

- Végétal : pas plus de 15% de calories quotidiennes issues de produits animaux (2-3 portions/jour)
- Vrai : pas plus de 15% de calories quotidiennes issues de produits ultra-transformés (1-2 portions par jour)
- Varié : manger de vrais aliments de façon diversifiée, si possible bio, local et de saison

Cette règle holistique, affranchie de l'approche réductionniste et « dictatoriale » par nutriment, permet de protéger à la fois votre santé, les animaux et l'environnement.

Question : ces règles, écriviez-vous, permettraient « à tous de gagner au moins dix ans de vie en bonne santé ». Pouvez-vous confirmer cette perspective ? A-t-elle été prise en compte dans le rapport parlementaire ?

Oui en effet on estime que directement ou indirectement une mauvaise alimentation est impliquée dans environ 45% des années passées en mauvaise santé, soit 10 ans de vie pour les femmes et 8 ans pour les hommes. Je n'ai pas encore lu le rapport en entier mais ces règles n'ont pas été prise en compte apparemment. Comme je le disais mon approche holistique n'a pas été considérée.

Question : on accuse tantôt les graisses et tantôt les sucres d'être responsables de la progression -entre autre- de l'obésité, du diabète, des cancers. Qu'en est-il en réalité ?

¹Voir mon article récent où ces règles sont détaillées et expliquées : Fardet, A. and E. Rock, Reductionist nutrition research has meaning only within the framework of holistic thinking. *Advances in Nutrition*, 2018.

²Voir : Forouzanfar MH, Afshin A, Alexander LT et al. (2016) Global, regional, and national comparative risk assessment of 79 behavioural, environmental and occupational, and metabolic risks or clusters of risks, 1990-2015:

Non il ne faut pas aborder la question par les nutriments mais par l'aliment dans sa globalité. Ce ne sont ni les sucres ni les graisses les coupables mais les aliments ultra-transformés dans leur ensemble, qui certes sont riches en sucres et gras mais qui ont aussi d'autres propriétés impliquées dans les maladies chroniques : peu rassasiants, hyperglycémiant, pauvreté en composés protecteurs, présence de composés artificiels pour l'organisme. Comment je le disais beaucoup d'aliments nobles peu transformés sont gras ou sucrés. Revenir à de vrais aliments seul permettra de lutter contre les maladies chroniques. Rentrer par la petite porte des nutriments c'est comme si vous commenciez une introduction d'un article ou d'une présentation orale par le spécifique et que vous terminiez par la global : ça n'a pas de sens et va à l'encontre de la logique. Mais en nutrition on continue à le faire.

Question : pourquoi la grande industrie agro-alimentaire ajoute-t-elle une grande quantité d'additifs aux aliments « ultra transformés » qu'elle distribue aux consommateurs ? Quel est le danger de ces additifs ?

On distingue 3 grands types d'additifs pour faire simple : les anti-oxydants, les conservateurs et les additifs « cosmétiques » pour exacerber, imiter ou restaurer les qualités sensorielles des aliments, à savoir goût, couleur, texture. Ce sont ces additifs cosmétiques qui posent problème : on n'en a pas besoin. Ils servent juste à « maquiller » le produit pour lui redonner une seconde vie et utiliser moins de matières nobles pour obtenir des prix très bas. On sait peu de choses sur ces additifs comme l'effet « cocktail », les effets sur la microflore colique, sur les troubles du comportement des enfants, la survenue des maladies chroniques à long terme...

Question : la commission parlementaire ne propose pourtant pas de supprimer ces additifs mais d'en limiter le nombre dans les dix prochaines années. Serait-ce un réel progrès ? Qu'apportent donc les 48 additifs dont 4 chimiques qui resteraient autorisés ?

On propose de réduire à 48 additifs, ce qui correspond à ceux utilisés pour les aliments transformés biologiques, ce qui est un grand progrès. En les réduisant on réduira dans le même temps le nombre d'aliments ultra-transformés. Cependant les

colorants et exhausteurs de goût (« cosmétiques ») restent autorisés alors qu'ils ne sont pas indispensables. Il faut savoir qu'aujourd'hui sur les 338 additifs européens autorisés (399 si on tient compte des dérivés) plus de 80% sont de type « cosmétiques » donc pas indispensables.

Question : les propositions concernant le sel vous paraissent-elles acceptables ? Elles ne font rien de plus que reprendre les préconisations de 2001 qui sont restées sans aucun effet depuis 17 ans, en fixant simplement une nouvelle échéance à 5 ans. Dit plus crûment : y a-t-il un « lobby du sel » qui aurait frappé des parlementaires pourtant bien intentionnés ?

Oui il existe un lobby du sel en effet . L'autre problème est que le sel est quelque peu addictif et sans doute les industriels ont peur de trop diminuer le sel par peur de ne plus vendre leurs produits... Mais comme je le répète plutôt que de réduire le sel, le gras et le sucre dans des produits ultra-transformés il faudrait mieux taxer globalement ces produits vecteurs de sucre, sel et gras et autres additifs. Si l'on revient à de vrais aliments il n'y aura même plus besoin de se préoccuper du sel, sucre et gras. Mieux vaut garder les teneurs actuelles de sucres sel et gras dans les aliments ultra-transformés et recommander de ne les consommer qu'occasionnellement car sinon en demandant ces réductions de sel, sucre et gras on ne fait que déplacer le problème : les industriels continueront à reformuler les aliments ultra-transformés qui resteront ultra-transformés mais moins gras, salés, sucrés ce qui ne fait pas avancer la problématique.... Comme toujours d'ailleurs avec l'approche réductionniste par nutriment.

Question : parmi les autres mesures mises en avant dans le rapport parlementaire, lesquelles vous paraissent suffisantes ou du moins dignes d'intérêt ?

La réduction des additifs car les aliments ultra-transformés en sont les plus grands pourvoyeurs, les mesures sociales pour protéger les plus faibles : enfants, restaurations hospitalières et en EHPAD et les plus défavorisés.

Mais la mesure la plus forte (peut-être encore trop précoce !) aurait été de taxer tous les produits ultra-transformés pour qu'ils deviennent plus chers que les vrais aliments.



Question : dans votre livre, l'apposition de pastilles de couleur sur les emballages vous semblent répondre à des « critères surannés » ? L'obligation d'afficher le « Nutri score » sur les aliments apporte-t-il quelque chose de plus ou de mieux que ce que vous dénonciez ?

Non le Nutriscore comme tout autre score réductionniste sur la planète ne changera rien à la donne : il suffit de voir les pays où ces scores ont été adoptés. Pire ces scores peuvent même encourager les plus démunis à continuer à consommer des produits ultra-transformés reformulés mais tout aussi nocifs pour la santé et aussi l'environnement. Le Nutriscore présente comme bons nutritionnellement un très grand nombre d'aliments ultra-transformés. C'est une fausse bonne idée. Et puis quand les gens seront suffisamment éduqués il n'y aura plus besoin de scores. Ce que je recommande c'est de lire les étiquettes ou d'utiliser notre score Siga holistique et scientifique de classement des aliments selon leur degré de transformation, le seul vrai lien avec la santé (application Scan Up).

Question : parmi les mesures proposées, lesquelles vous paraissent-elles permettre un réel progrès ?

La meilleure d'entre elles est l'éducation obligatoire dès 3 ans à l'alimentation. C'est la plus durable pour le long terme. La réduction des additifs à 48 est aussi une percée majeure.

Question : et quelles mesures qui vous paraîtraient importantes ont-elles été oubliées -voire rejetées- dans ce rapport parlementaire ?

L'approche holistique de l'alimentation et son impact environnemental (mais je le répète je n'ai pas encore lu le rapport dans sa totalité). J'avais bien expliqué lors de mon audition de ne pas entrer par la petite porte des nutriments car cette approche a échoué : je n'ai pas été entendu sur ce point et le Nutriscore a été remis en avant alors que l'approche est complètement dépassée.

Question : le rapport propose des mesures concernant l'alimentation des plus défavorisés. Vous accordez une très grande importance à cet aspect du problème ? La malbouffe est-elle réellement un « marqueur social » ?

Oui sans aucune contestation. Les plus pauvres consomment le plus les aliments ultra-transformés (calories bon marché) et sont les plus obèses et diabétiques. Les vrais aliments doivent devenir moins chers que les aliments ultra-transformés et surtout plus accessibles.

Question : votre cible principale ce sont les « aliments ultra-transformés ». Pourtant ces produits sont sûrs sur le plan sanitaire et se conservent très longtemps. Cela ne suffit donc pas ?

On les a rendus sûrs sur le plan sanitaire en les matraquant de traitements thermiques et d'ajout d'additifs mais on a déplacé le problème : aujourd'hui on ne meurt plus de maladies infectieuses mais de maladies chroniques. Donc cela ne suffit pas. En réalité ces aliments sont peu chers pour le porte-monnaie mais très chers pour la santé publique, la souffrance animale et l'environnement. Aujourd'hui si l'on veut raccourcir les temps de conservation il faut développer une transformation alimentaire plus localisée et/ou développer des technologies plus douces de transformations qui permettraient de conserver plus longtemps les vrais aliments, ce qui est possible.

Question : qu'appellez-vous donc des « aliments sûrs pour la santé » ?

Des aliments qui apportent énergie vitale à notre organisme et nous protègent à long terme des maladies chroniques.

⁴<https://siga.care/>

⁵<https://scanup.fr/>