

Une mauvaise alimentation, première cause de mortalité en France : la **dérive réductionniste**

L'industrie agroalimentaire transforme les aliments qu'elle considère comme une simple somme de nutriments. C'est nier leur complexité et conduire à des déséquilibres nutritionnels, cause de maladies chroniques. À l'inverse de cette logique «réductionniste», il faut appréhender l'alimentation de façon globale. La santé publique y gagnerait beaucoup.



◀ Régime type Western diet...

Par le Dr Anthony Fardet*

Alimentation et « dérive réductionniste »

Quand on demande au grand public à quoi il attribue, par exemple, le potentiel santé des produits laitiers, des agrumes, de la viande ou des produits céréaliers, il répond majoritairement : respectivement le calcium, la vitamine C, les protéines et les fibres. Ces réponses, si elles sont partiellement vraies, sont aussi partiellement fausses. En effet, elles réduisent « le potentiel santé » des aliments à un seul nutriment. Or les aliments sont des matrices complexes constituées de centaines de nutriments. Et c'est l'action synergique de ces nutriments, ainsi que la structure de la matrice alimentaire dans laquelle ils sont inclus, qui déterminent leurs effets protecteurs. Ainsi, le lait est un aliment extrêmement complexe contenant des protéines et lipides très divers, des sucres, des minéraux, des oligo-éléments et des vitamines également très variées. « Le potentiel santé » du lait ne peut donc être réduit au seul calcium. Les réponses habituelles du grand public traduisent bien à quel point le paradigme de la pensée « réductionniste » a envahi notre vision des choses. Mais probablement la recherche en science des aliments et la communication popularisée des résultats sont-elles les premières responsables !

Par définition, l'approche réductionniste fractionne la réalité, considérée d'abord comme trop complexe pour être étudiée en tant que telle, en éléments isolés pour ainsi mieux l'étudier. En d'autres termes, on considère que le tout est égal à la somme des

parties, c'est-à-dire que $1 + 1 = 2$. Dans la recherche associée à l'industrie agro-alimentaire, cela a amené à fractionner les aliments – les considérant comme une seule somme de nutriments – puis à isoler des ingrédients pour les recombinaison ensuite avec bien souvent addition de sels, matières grasses et sucres (afin notamment de leur redonner le goût qu'ils avaient perdu !). Le fractionnement du grain de blé en farine raffinée blanche, son (l'enveloppe du blé) et germe, illustre parfaitement les conséquences de ce réductionnisme technologique qui a amené à mettre sur le marché des produits céréaliers très énergétiques et dépourvus de fibres et mi-

cro-nutriments protecteurs, comme le pain blanc ou les céréales du petit-déjeuner pour enfants, issus d'une transformation technologique drastique puis enrichis en sucre, matières grasses, sel, et, parfois, minéraux

et vitamines. Ce cracking extrême des aliments se retrouve aussi avec le lait, les œufs et la viande, menant à toujours plus d'aliments ultra-transformés.

Ensuite, on essaye de corriger ce déséquilibre nutritionnel, occasionné par ces aliments ultra-transformés et raffinés consommés en trop grande quantité, avec des compléments alimentaires ou des aliments fonctionnels (par exemple, les margarines enrichies en phytostérols⁽¹⁾, ou les laits enrichis en oméga-3 censés participer d'une meilleure santé cardiovasculaire) qui représentent le stade ultime du réductionnisme nutritionnel. Or, l'évidence scientifique

Le fractionnement du grain de blé en farine raffinée blanche, son et germe, illustre parfaitement les conséquences du réductionnisme technologique



▲ Compléments alimentaires



▲ Pour le public, agrume = vitamine C

montre clairement que ces compléments n'améliorent pas la santé sur le long terme, et ne permettent pas de diminuer le risque de maladies chroniques : au contraire, parfois le risque est augmenté⁽²⁾. Le réductionnisme a donc amené à considérer la nutrition préventive selon une perspective pharmacologique et les nutriments comme des médicaments qu'on pourrait isoler et administrer à forte dose.

De plus, dans le même temps que notre régime alimentaire évoluait, notre activité physique a diminué, et l'éducation nutritionnelle dans les cursus scolaires (notamment pour se protéger de la pression du marketing) est restée beaucoup trop insuffisante...

L'approche réductionniste et le développement croissant des maladies chroniques : un bilan chiffré désastreux

Lorsque les aliments ultra-transformés constituent la base de nos régimes alimentaires, nous créons un terrain favorable au développement des maladies chroniques (au sens que lui donne l'OMS, l'Organisation mondiale de la santé). Par exemple, la science montre clairement que l'adhésion massive à des régimes à base d'aliments ultra-transformés (comme le régime omnivore de type occidental, dit «Western Diet», riche en énergie et aliments raffinés ultra-transformés) observée dans certaines grandes villes augmente les risques d'obésité, de diabète de type 2 (le diabète non insulino-dépendant), de maladies cardiovasculaires et de cancers (parmi les enjeux majeurs de santé publique), mais aussi de mortalité.

En France, selon les données de la Sécurité Sociale française, on comptait, en 2010, 539 083 décès, dont environ 36% pouvaient être attribués directement ou indirectement à une mauvaise alimentation (24% pour les maladies cardiovasculaires, 10% pour le cancer et 2% pour le diabète). En 2014, on a atteint le chiffre de 50% de la population adulte en surpoids (Indice de Masse Corporel ou IMC > 25). Et selon la Haute Autorité de Santé en France, en

En France, selon les données de la Sécurité Sociale française, on comptait, en 2010, 539 083 décès, dont environ 36% pouvaient être attribués directement ou indirectement à une mauvaise alimentation

2012, plus de 15 millions de Français souffraient d'une maladie chronique, ces dernières représentant près des 2/3 des dépenses de santé.

En raison de l'augmentation de ces prévalences de maladies chroniques, les années moyennes de vie pas-

sées en bonne santé tendent à diminuer (62-64 ans en 2009 pour les Français); tandis que l'espérance de vie théorique moyenne continue d'augmenter d'environ 3 mois tous les ans (79-85 ans en 2009 pour les Français). On vit donc de plus en plus longtemps, mais de plus en plus longtemps en mauvaise santé.

Vers une approche plus holistique de l'alimentation

L'approche réductionniste tend donc à généraliser à partir du particulier, ce qui est risqué, voire faux. La réalité est en effet d'abord complexe, et les problèmes de société le sont : les scientifiques devraient donc partir de la société et se servir de la science pour répondre à ces enjeux selon une perspective globale ou holistique (du grec ancien holos signifiant «la totalité, l'entier»).

Pour faire simple, l'holisme considère avant tout que «le tout est supérieur à la somme des parties», et donc que $1+1 > 2!$ Ceci est d'autant plus vrai pour la nutrition, ou plus généralement l'alimentation, qui sont par essence des sciences holistiques faisant intervenir des dimensions à la fois philosophique, religieuse, socioculturelle, économique, environnementale, comportementale, physiologique, métabolique...

Ainsi, plutôt que de chercher à corriger un régime déséquilibré par des compléments alimentaires dans une logique curative et réductionniste, il conviendrait de favoriser dès le départ une alimentation à base d'aliments complexes peu transformés, diversifiée et équilibrée - pour éviter de

tomber dans l'entonnoir des maladies chroniques.

En se préoccupant plus de la réalité complexe de la société, les chercheurs en alimentation pourraient davantage contribuer à améliorer la santé publique. L'approche holistique est donc aujourd'hui indispensable en nutrition aussi bien chez les diététiciens, chez les médecins nutritionnistes que chez les chercheurs en alimentation. Ce n'est qu'à ce prix que des recommandations nutritionnelles efficaces pourront être proposées au plus grand nombre ■

* Anthony FARDET, chercheur au département de nutrition humaine, Inra et université d'Auvergne, à Clermont-Ferrand. Cet article a fait l'objet d'une publication, le 21 janvier dernier, sur le site du quotidien de l'écologie en ligne, REPORTERRE : www.reporterre.net



Reporterre
le quotidien de l'écologie

Notes

1 : Cette présence des phytostérols est censée réduire le cholestérol
2 : Fardet A, Rock E (2016). Vers une approche plus holistique de la nutrition. Les Cahiers de Nutrition et de Diététique, n°51, volume 1, janvier 2016.

▼ Un peu de phosphore, un peu d'oméga 3...



©Flickr