

## Colloque International Alimentation Santé Bien-Être

# « Je suis ce que je mange ? »

C'est devant un amphithéâtre comble que **Damien Conaré**, secrétaire général de la Chaire alimentations du monde, introduit, ce vendredi 29 janvier 2016, à Montpellier Supagro, la cinquième conférence internationale de cette chaire labellisée à nouveau par l'UNESCO en 2015.

« *Je suis ce que je mange ?* » : le titre de la journée invite d'emblée au décloisonnement, sur le modèle de la Chaire elle-même, qui favorise la confrontation de ses travaux de recherche aux points de vue de différents acteurs de la société : politiques, associations, industriels, etc. Principe d'ouverture et d'engagement auquel fait écho le dispositif de « *cantine exemplaire* » mis en place à Supagro même, comme le souligne **Anne-Lucie Wack**, directrice générale d'un établissement qui promeut une alimentation engagée et responsable, basée sur les valeurs de partage et de cohésion. C'est cette même valeur de décloisonnement, remarque **David Atchoarena**, directeur de la division des politiques et systèmes d'apprentissage tout au long de la vie à l'UNESCO, qui a conduit à l'apparition de quelques 700 chaires UNESCO dans le monde, créant des collaborations internationales fructueuses entre établissements. De telles collaborations doivent permettre de mieux analyser les liens entre santé et alimentation, d'une grande complexité.

### Changer notre alimentation ?

Pour démêler cette complexité, encore faut-il commencer par déconstruire les idées reçues. C'est à quoi s'attelle **Jean-Michel Le Cerf**, nutritionniste à l'Institut Pasteur de Lille, dans sa conférence inaugurale, en prenant nettement ses distances à l'égard des discours pessimistes sur les pratiques alimentaires actuelles.

La sédentarité, l'allongement de la durée de vie dans les pays occidentaux, l'abondance de nourriture sont, rapportés à l'histoire humaine, des éléments récents qui ont une incidence complexe sur notre santé. « *Ces conditions de vie, à certains égards favorables, ne sont pas sans conséquence !* » Reste que, contrairement à ce que l'on entend souvent, les maladies nutritionnelles, au sens strict, n'ont jamais été aussi peu nombreuses. Pour Jean-Michel Le Cerf, « *les discours d'alerte ne sont pas des discours de prévention* ». Leur « *réception cognitive* » est d'ailleurs globalement négative.

Trois principes fondamentaux ne doivent, selon lui, jamais être perdus de vue : il n'existe pas de mauvais aliments, il n'y a pas d'aliment parfait et il n'y a pas, non plus, d'aliment indispensable. Il convient donc de ne pas faire semblant d'oublier le lien étroit qui lie alimentation et plaisir, tout en mettant en garde les consommateurs contre les excès alimentaires. Exercice tout en nuance ! A l'opposé, selon Jean-Michel Cerf, de l'idée du gouvernement français d'imposer des libellés sur les étiquetages des produits alimentaires pour renseigner les consommateurs sur leurs qualités nutritives. Selon lui, ce système revient à formuler une interdiction tacite de manger certains aliments, tout en classant *ipso facto* les produits en « *aliments du riche* » et en « *aliments du pauvre* ».

« *Nous visons l'assiette, mieux vaudrait viser les déterminants de l'assiette : ce qui conduit certains de nos contemporains à mal manger* ». Et s'attaquer aux vrais problèmes : la sédentarité, la monotonie alimentaire, l'alcoolisation aiguë des jeunes, la déstructuration des repas, en sont quelques-uns.

### **L'aliment prévention santé**

La nutrition est un thème de plus porté dans les agendas internationaux. Et pour cause : chaque année, la malnutrition entraîne un manque à gagner d'environ 3,5 milliards de dollars dans l'économie mondiale. D'où la spécialisation d'entreprises industrielles dans des produits hyper-nutritifs destinés à lutter contre la sous-nutrition. Mais, note **Nicolas Bricas**, directeur de la Chaire, la montée en puissance du secteur privé sur ces sujets pose question : il ne faut pas qu'elle conduise, en particulier, « *à ce que la question de l'alimentation soit réduite à la question de l'aliment* ».

Cette irréductibilité, l'auditoire de l'amphithéâtre Lamour la saisit d'autant mieux après avoir entendu les trois intervenants de la table ronde, qui mettent en lumière la dimension politique et symbolique de l'alimentation. **Guoqiang Li**, du Centre de recherche sur les civilisations de l'Asie (Paris Ouest), survole l'histoire millénaire du millet en Chine, aliment à qui l'on prête des vertus médicinales, voire magiques. Plus près de nous dans le temps et l'espace, **Félicité Tchibindat**, de l'Unicef Cameroun, rappelle que le recul de la malnutrition est moins rapide en Afrique (18 %) que dans le reste du monde (38 %). Sur ce continent, la lutte n'a pas été suffisamment multi-sectorielle : éducation, hygiène, assainissement, planning familial, protection sociale, ont cédé le pas devant les problématiques de santé. « *La médicalisation est un raccourci qui séduit les donateurs. Mais elle conduit à un désempowerment des familles, qui s'en remettent aux aliments thérapeutiques qu'on leur distribue* ». Sur un autre continent, **Miriam Bertran**, de l'Université autonome métropolitaine de Mexico, montre que l'obésité et la sous-alimentation au Mexique demeurent un problème chronique malgré la forte croissance de son PIB. Les programmes mis en place à la fin des années 2010 – éducation alimentaire, taxation des produits sucrés, « *labelling* », valorisation du patrimoine culinaire traditionnel – n'ont pas eu les effets escomptés, faute d'avoir été suffisamment interconnectés. Ces programmes diffusent des informations et injonctions parfois contraires, causant l'incertitude et la méfiance des populations, peu enclines à suivre leurs recommandations.

### **Le ventre, un cerveau comme un autre ?**

La biologie moderne apporte elle aussi des réponses à la question « *Je suis ce que je mange ?* ». L'équipe de **Michel Neunlist**, physicien de formation et directeur de l'unité de recherche en neuro-gastroentérologie à l'Inserm, a contribué à montrer que le tube digestif tenait un rôle central dans la santé. Du fait de ses trois fonctions principales – transporter les nutriments, les absorber, défendre l'organisme contre l'extérieur – cet organe est impliqué dans certaines maladies digestives et maladies chroniques (asthmes, scléroses, etc.).

Or, bien que l'activité motrice de l'intestin soit indépendante du cerveau, elle est sous contrôle nerveux : « *on trouve 60 neurones sur 100 micromètres d'intestin* », fait observer Michel Neunlist. Son équipe a mis en évidence l'importance du microbiote (la flore digestive composée de dizaines de milliards de bactéries), sorte de « *nouvel organe* », dans les fonctions homéostatiques de l'intestin ainsi que des liens possibles entre les altérations de la perméabilité de l'intestin et la survenue de maladies du comportement mental ou neurodégénératives.

Pour **Béatrice de Montera**, philosophe et enseignante à l'Université catholique de Lyon, toutes ces découvertes font écho aux travaux récents en philosophie de la biologie qui mettent en évidence un « *individu étendu* », dont les frontières dépassent la seule dimension corporelle. Mieux : ces études tendent, selon elle, à pondérer l'importance de la notion classique d'homéostasie par celle de plasticité du vivant et d'écart, voire de déséquilibre.

### **Alimentations particulières**

L'hyperchoix offert par les sociétés occidentales pour s'alimenter comme l'information des consommateurs sont des causes d'une tendance générale à l'individualisation de l'alimentation, soulignée par Claude Fischler dans *Les alimentations particulières*.

Cependant, **Mohamed Merdji** remarque qu'en France, le modèle alimentaire est résilient vis-à-vis de cette tendance générale, sur deux aspects. Tout d'abord, les Français restent attachés à la commensalité : « *le modèle du repas partagé demeure très prégnant aujourd'hui* ». L'enquête menée par son équipe auprès de 200 familles d'enfants allergiques est à cet égard révélatrice : la principale inquiétude de ces familles porte sur la difficulté que leurs enfants ont à « *manger avec les autres* », bien plus que sur le risque que leurs enfants ingèrent des produits dangereux pour eux lors de repas collectifs. Seconde forme de résilience : les Français rejettent les formes de « *médicalisation alimentaire* », comme l'indique une expérimentation de deux semaines menée dans un restaurant d'entreprise. L'expérimentation a montré que la qualité nutritive affichée des aliments compte moins aux yeux du consommateur que leur origine et leur traçabilité.

Malgré tout, au fil des années, c'est bien une personnalisation accrue des comportements alimentaires en France que constate **Laurence Beck**, directrice du développement chez Bjorg. Ainsi, le marché français du bio est en pleine croissance, pour s'élever à 5 milliards d'euros en 2014. « *En 2015, seuls 12 % des Français déclarent ne jamais manger bio* », note-t-elle. Même évolution pour les produits végétariens et sans gluten : pour ces derniers, le marché a été multiplié par trois entre 2010 et 2015. Les raisons du développement de ces trois tendances sont proches : qualité et sécurité alimentaire, conscience environnementale, sentiment de culpabilité des consommateurs et... effet de mode.

**Tristan Fournier**, sociologue, remarque que l'épigénétique, qui étudie les mécanismes moléculaires qui modulent l'expression des gènes et qui peut être influencé par l'alimentation, contribue à questionner le principe d'incorporation de Fischler. Les 1000 premiers jours de la vie influenceraient la santé future des individus, en termes de susceptibilité ou de résistance. D'où l'initiative de l'Organisation mondiale de la santé pour sensibiliser les jeunes parents au rôle de la nutrition intra-utérine et infantile. Pour Tristan Fournier, cependant, deux grands types d'enjeux sociaux sont posés par l'épigénétique fonctionnelle : les nouvelles formes de responsabilité qu'elle fait émerger et la dérégulation sociale de l'alimentation. Pour lui, il faut repenser les liens entre alimentation et santé, en réactivant notamment le modèle « bio-psycho-culturel » d'Edgar Morin. En tous cas, « *l'épigénétique fait figure de plaidoyer de l'interdisciplinaire* ».

## **Conclusion**

**Bruno Hérault**, chef du Centre d'études et de prospective au ministère de l'Agriculture, chargé de conclure la journée, relève que le colloque a montré combien l'alimentation est un des registres d'une expression de contemporanéité de la société. Elle est une marque de distinction individuelle : « *dis-moi ce que tu manges, je te dirai qui tu es* ». Le colloque a en outre illustré combien nos sociétés se vivent elles-mêmes comme des « *sociétés de risque* », qu'il soit microbiologique, politique, alimentaire, etc., alors même que l'alimentation n'a jamais été aussi contrôlée. Paradoxe auquel renvoie la forte intrication des niveaux d'action en ce qui concerne l'alimentation, « *qui était une affaire privée, et qui devient une question publique* ».

Pour conclure, Bruno Hérault invite l'audience et les intervenants à s'interroger sur le futur, « *cette non-existence qui nous oblige à coopérer* ». Un champ ouvert à explorer, sans doute, lors de la sixième édition du colloque, qui doit se tenir en janvier 2017.

---

Mathieu Rouault, agence Spescimen