



Organisation
des Nations Unies pour
l'éducation, la science
et la culture



Chaire UNESCO
en Alimentation
du monde



SupAgro
Montpellier



CIRAD

**6^e COLLOQUE ANNUEL
3 FÉVRIER 2017**

Se nourrir de plaisirs

SYNTHÈSE



Le sixième colloque de la Chaire Unesco Alimentations du monde s'est ouvert dès 9 heures le 3 février 2017, devant un amphithéâtre plein (400 personnes).

Anne-Lucie Wack (directrice générale de Montpellier Supagro), **Michel Eddi** (directeur du Cirad) et **Guilhem Soutou** (programme alimentation de la Fondation Daniel et Nina Carasso) ont, tour à tour, rappelé la nature pluridisciplinaire de la Chaire, son originalité, comme espace ouvert à des dialogues inédits entre différentes parties prenantes (recherche, enseignement, secteur privé). **Damien Conaré**, secrétaire général de la Chaire, a ensuite évoqué ses principales missions (animation du dialogue science-société, organisation de conférences, coordination de programmes de recherche) et les différentes activités menées tout au long de l'année 2016, au cours de laquelle elle a été évaluée.

Pour parler du sujet « Se nourrir de plaisirs » étaient invités des chercheurs en psychiatrie, sociologie, géographie, anthropologie ou encore marketing, mais aussi des chefs, des élus et des entrepreneurs. Le public, éclectique, mêlait jeunes et moins jeunes, communément attentifs. L'affiche de la conférence, une photographie représentant des ouvriers new-yorkais dégustant des palourdes et du vin blanc autour d'une charrette - ancêtre du Foodtruck - répondait au souhait des organisateurs de « multiplier les regards, dépasser les frontières, faire tomber les certitudes », a rappelé Damien Conaré.

www.chaireunesco-adm.com

CONFÉRENCE INAUGURALE //

Psychiatre, professeur à l'université Paris VI et chef du service Psychiatrie à l'hôpital de la Pitié-Salpêtrière, Roland Jouvent est intervenu pour démontrer en quoi les neurosciences éclairent les mécanismes entre alimentation et plaisir.

Le plaisir incarné

Le cerveau de l'homme – assez similaire à celui des mammifères inférieurs – a grossi plus vite que le reste de son corps : si nous avions grandi à la même vitesse, nous mesurerions près de quatre mètres... Le cerveau se compose du néocortex (le cavalier, « le sens ») et du cerveau reptilien (le cheval, « les sens »). « Le corps fonde les cultures », explique Roland Jouvent. Ainsi, si l'on observe un schéma représentant deux lignes de même taille formant un T, le cerveau aura tendance à voir la ligne verticale plus longue que la ligne horizontale, car c'est ce qu'il a l'habitude de voir...

Roland Jouvent a ensuite évoqué les mécanismes complexes qui lient nos émotions à ce que nous consommons. Si le sucre est source de plaisir, c'est que sa consommation engendre une production de sérotonine. Il existe une logique biologique à nos envies, déduit alors Roland Jouvent. Le chercheur a également souligné la valeur physique des mots et le pouvoir de l'imagination. En entendant le mot « chocolat », notre cerveau réagit d'une façon spécifique. Les psychotropes agissent dans la partie reptilienne du cerveau, la plus ancienne. C'est pourquoi certaines psychothérapies tentent aussi d'y accéder

(hypnose, etc.). Ces parties anciennes de notre cerveau sont également celles où se trouve le « système de récompense » : j'ai soif, je bois de l'eau ; j'éprouve du plaisir car je sécrète de la dopamine. Ce système monte jusqu'au cortex, impliquant du désir. C'est dans le « cerveau ancien » que se trouve le système d'alerte, qui va permettre à l'homme de fuir pour échapper au danger, sans réfléchir au préalable. Ainsi, Roland Jouvent affirme que « les sens sont plus intelligents que nos pensées complexes en termes de survie, adaptation et pertinence ». Pour conclure cette conférence inaugurale, Roland Jouvent en a appelé à la redécouverte des sens : « Après la déconfiture des dinosaures, on est passé au tout mental. Or il importe de mettre de l'implémentation sensorielle, sinon on devient fou. »



GOÛTER AUX PLAISIRS

Le plaisir alimentaire, fruit d'expériences émotionnelles, est aussi objet de transmissions autour de valeurs, normes, règles et de constructions sociale et culturelle. Dans cette session, les points de vue se sont exprimés à partir d'angles variés : la nature, le marketing, la chimie...

Présidente : Anne Dupuy, ISTHIA, Université Jean Jaurès, Toulouse

La construction subtile du goût naturel dans la tradition japonaise

Ikuhiro Fukuda, géo-socio-anthropologue à l'université de Waseda (Tokyo)

Inscrite au patrimoine culturel immatériel de l'Unesco en 2013, la cuisine japonaise est diététique et savoureuse, car avant tout liée à la nature. L'usage de la viande est très modéré comparativement au poisson, la viande ayant été interdite à la consommation au Japon pour des raisons religieuses du VII^e au milieu du XIX^e siècle. La sympathie symbiotique des Japonais pour la nature n'est d'ailleurs pas uniquement présente dans la cuisine, mais également dans l'art ou la littérature. Les légumes et les fruits sont ainsi marqués par la saisonnalité et font l'objet d'une préparation soignée. Ikuhiro Fukuda a illustré son propos en montrant des photos de petits gâteaux préparés en haute gastronomie japonaise ayant chacun le même goût, mais avec une forme différente par saison : iris, cerisier, érable et camélia. Comme le « dashi », bouillon dans lequel sont mis à cuire les légumes qui n'est pas censé donner un goût aux aliments mais leur permettre de faire ressortir au mieux leur goût propre, les travaux humains doivent, selon les

Japonais, s'effacer à la faveur de la nature. Ils peuvent ainsi ressentir des émotions dépassant la chose construite par le biais de leurs représentations de la nature. Ce sont ces spécificités qui, selon Ikuhiro Fukuda, expliquent la réputation et la diffusion mondiale de la cuisine japonaise.



Arômes pour l'industrie agroalimentaire : perceptions et émotions

Isabelle Cayeux, responsable R&D en analyse sensorielle, Firmenich (Genève)

« Même un industriel peut contribuer au plaisir de se nourrir. » C'est avec ces mots qu'Isabelle Cayeux a commencé son intervention, pour l'entreprise suisse Firmenich, numéro 2 mondial des parfums et arômes, avec 6 000 employés, 23 usines et un chiffre d'affaires de 3 milliards de Francs suisses dont 10 % investis dans la recherche et le développement. Un arôme est un mélange complexe de matières premières d'origine synthétique ou naturelle et/ou d'un solvant destiné à apporter un goût spécifique dans une application. Les industriels produisent des arômes afin de (i) compenser les pertes de goût liées à la fabrication, au stockage ou au transport des produits alimentaires ; (ii) en garantir une qualité constante ; (iii) se substituer à des matières premières trop rares ; (iv) couvrir des notes indésirables ou encore développer de nouveaux goûts. Pour créer un arôme, les chercheurs s'inspirent de la nature. Les molécules les plus intéressantes sont assemblées, testées, et leur tenue dans le produit final est vérifiée. On trouve ainsi environ 250 molécules dans un jus d'orange, 800 dans un bœuf braisé, etc. Le goût, autrement désigné sous le terme de « flaveur », se compose des odeurs et arômes (voie nasale et rétronasale), des saveurs (sucré, salé, acide, amer, umami¹) et de la perception

trigéminal (chaud, piquant, frais, tactile). Les stimuli chimiques sont interprétés à travers leurs effets psychologiques dans un contexte donné. Considérant le pouvoir émotionnel des odeurs et arômes, Firmenich a développé un système de mesure des émotions en collaboration avec l'université de Genève qui s'adapte à tout contexte culturel : ScentMove®, avec un lexique de 25 termes et 9 catégories. Le défi d'aujourd'hui pour l'industriel est de conserver des goûts identiques tout en répondant à des impératifs de santé (produire avec moins de sel, de sucres et de matières grasses) et économiques (produire à moindre coût). Les arômes peuvent aussi contribuer à apporter plus de plaisirs avec moins de calories.



1. Une des cinq saveurs de base. Ce mot emprunté au japonais décrit comme « goût plaisant de "bouillon" ou de "viande" avec une sensation durable, appétissante et recouvrant toute la langue ». Il n'a pas de traduction en français.

Le plaisir sensoriel comme allié d'une alimentation plus saine

Pierre Chandon, professeur de marketing, directeur du Centre multidisciplinaire des sciences comportementales (Sorbonne Universités-INSEAD)

Pierre Chandon, professeur de marketing, est intervenu à revers de l'idée reçue selon laquelle se faire plaisir en mangeant est forcément mauvais pour la santé. Dans ce domaine, une approche binaire, purement « santé », mettant l'accent sur la seule qualité nutritionnelle des aliments peut être contreproductive. L'enseignant a basé son intervention sur la nécessaire prise en compte des quantités consommées. Il a ainsi démontré en quelques exemples frappants combien les portions individuelles avaient augmenté au cours du xx^e siècle jusqu'à aujourd'hui. Par exemple, la bouteille de Coca Cola, contenant 19 cl pendant 60 ans est subitement passée à 50, 64 puis 94 cl.

Notre perception de ce qu'est une portion « normale » a changé, et notre consommation avec. Mais communiquer de façon brutale en culpabilisant les consommateurs n'est pas la solution. C'est ici qu'intervient la notion de plaisir, à l'opposé de l'idée de satiété. Manger moins, prendre davantage le temps de manger augmente le plaisir. Pour conclure son intervention, Pierre Chandon cite Épicure : « Le sage ne choisit pas la nourriture la plus abondante, mais la plus goûteuse. »



À l'heure du déjeuner, les participants ont été invités à partager un buffet bio, de saison, fait de produits locaux de qualité, gage d'un repas source de plaisir.

Repas, conférence et convivialité



UNE GASTRONOMIE ENGAGÉE //

La gastronomie n'est-elle que l'affaire de privilégiés ? Cette seconde session s'est attachée à montrer que tel n'était pas le cas. Des grands « chefs » réputés s'engagent pour donner le meilleur à ceux qui n'y ont pas accès – et pour valoriser l'engagement des petits producteurs agricoles. Cette session a donné la parole à des acteurs du Sud et du Nord.

Animation : Damien Conaré, Chaire Unesco Alimentations du monde, Montpellier SupAgro

Faire le pont entre producteurs et consommateurs

Teresa Corção, designer de formation, chef du restaurant O'Navegador (Rio de Janeiro)

Elle a toujours estimé que le plus intéressant dans une maison, c'est la cuisine. Désormais reconnue au plan mondial, Teresa Corção, finaliste du Basque Culinary World Price en 2016, a présenté son expérience acquise après 20 ans de cuisine familiale, la découverte de Slow Food et son désir de faire le pont entre producteurs et consommateurs. Les plus importants dans la chaîne alimentaire sont les moins favorisés a-t-elle regretté. Avec la projection d'un court film documentaire qu'elle a réalisé (O Caminho da comida), Teresa Corção a alors présenté des marchés biologiques créés par des petits producteurs à Rio, las de n'être pas suffisamment rémunérés ni en contact avec les consommateurs. Une expérience certes épuisante pour les producteurs, forcés de se lever à l'aube plusieurs fois par semaine pour amener leur production sur le marché, mais enrichissante dans le rapport direct aux clients. Teresa Corção, a néanmoins regretté que les petits producteurs soient toujours confrontés à de grandes

difficultés, notamment foncières, et craint que l'alternance politique au Brésil leur soit défavorable. Dans ces conditions, la chef en a appelé à l'appui des consommateurs et de la société civile. Arborant un tee-shirt avec l'inscription « Chef, move your ass », elle a créé un réseau d'« Ecochefs » responsables, sensibilisés à ces questions. À l'issue de son intervention, Teresa Corção a invité les participants à déguster de la cachaça, alcool brésilien à base de sucre de canne. Elle avait également apporté de la farine de manioc, emblème de la cuisine brésilienne.



L'importance de la cuisine et du « manger ensemble » pour les réfugiés

Damien Carême, maire de Grande-Synthe et parrain de l'association Le Recho

C'est avec la double casquette de maire de Grande-Synthe (jardins partagés, 100% bio dans les cantines municipales) et de parrain de l'association Le Recho que Damien Carême est intervenu pour évoquer l'importance de la cuisine et du « manger ensemble » pour les réfugiés accueillis sur sa commune. Kurdes, Irakiens, Iraniens, Syriens, depuis 2006 des réfugiés traversaient sa commune sur la route vers Calais et l'Angleterre. Alors qu'un camp de fortune les avait accueillis depuis dix ans tant bien que mal, fin décembre 2015 le flux de réfugiés a considérablement augmenté, et les conditions de vie des personnes, avec désormais des femmes et des enfants, n'étaient plus acceptables. Les médias ont largement relayé l'initiative du maire qui a construit un camp de réfugiés aux normes du HCR, ouvert en mars 2016, offrant des services d'hygiène, de santé et d'éducation de base. La couverture médiatique de cet événement a attiré des bénévoles de nombreux pays, notamment autour de la cuisine. « Dire que le superflu, c'est peut-être la nécessité », telle pourrait être la devise de Elodie Hué et Vanessa Krycève, les deux jeunes femmes à l'initiative de l'association Le Recho (comme refuge, chaleur, optimisme). Cette association de femmes cuisinières vise à apporter des repas adaptés à la culture culinaire des réfugiés, leur permettre de cuisiner et d'échanger autour de la cuisine et des

repas. Dans le camp de Grande-Synthe, des cuisines collectives ont ainsi été mises en place, et pendant une vingtaine de jours, 60 bénévoles ont contribué à cuisiner pour les réfugiés, mais aussi et surtout avec eux. Un documentaire tiré de cette expérience a été projeté, illustrant le pouvoir rassembleur de la cuisine qui contribue à « réduire l'étrangeté de l'autre ». Le maire de Grande-Synthe a rappelé qu'aujourd'hui, le camp, dont l'habitat se dégrade, car initialement prévu pour un accueil provisoire, accueille encore 1 300 personnes.





Les tensions entre plaisir et alimentation nécessitent des arbitrages

Christine Cherbut, directrice scientifique du pôle Alimentation et bioéconomie de l'INRA

Christine Cherbut était amenée à intervenir en contrepoint des interventions précédentes. Après avoir rappelé que les plaisirs de l'alimentation sont des leviers puissants pour aborder les questions de santé, développement économique, société et environnement, la chercheuse a apporté une réflexion en cinq points : (i) on ne peut se contenter de se nourrir pour satisfaire des besoins physiologiques, cet acte est aussi lié à des besoins psychologiques, ces deux dimensions sont inséparables ; (ii) les tensions entre plaisir et alimentation nécessitent des arbitrages, mais on doit pouvoir concilier plaisir de s'alimenter et santé. Par extension, il importe de faire évoluer nos systèmes alimentaires vers des systèmes plus sains et durables, des initiatives citoyennes existent, les chercheurs doivent s'y employer ; (iii) le plaisir a une dimension individuelle, mais aussi sociale et culturelle ; se nourrir de plaisirs, ça n'est pas que dans l'assiette, cela a aussi une dimension systémique ; (iv) la gastronomie doit mobiliser les cinq

sens, et ça n'est pas que l'affaire des grands chefs... on peut la retrouver chez soi, ou dans la restauration collective. Société civile et politiques publiques peuvent œuvrer à ce que cette notion intègre les dimensions de santé et d'environnement ; (v) dans le futur, quel sera le plaisir de l'alimentation ? On voit que la société civile s'empare de ces questions, tel n'était pas le cas il y a encore une dizaine d'années. Aux politiques publiques de ne pas oublier cette dimension de l'alimentation.



UN PLAISIR PARTAGÉ

Partager un repas, est-ce toujours un plaisir ? Contexte et environnement sont déterminants, on l'oublie trop souvent. En témoignent les récits issus de l'enquête d'une sociologue dans des maisons de retraite françaises, ou ceux, tout aussi éclairants, de chercheuses ayant travaillé sur les populations défavorisées ou sur le contexte de la prise de repas.

Président : Nicolas Bricas, Cirad, Chaire Unesco Alimentations du monde

Valoriser le plaisir de l'alimentation pour les personnes en grande précarité

Magali Ramel, ATD Quart monde

Magali Ramel, est intervenue sur le thème « Valoriser le plaisir et le rôle social de l'alimentation pour les personnes en grande précarité ». Que peut représenter le plaisir de se nourrir dans un contexte marqué par la faim et la malnutrition ? Doctorante préparant une thèse sur l'opposabilité du droit à l'alimentation, Magali Ramel a travaillé auprès des populations défavorisées via ATD Quart monde. L'association effectue chaque année depuis 1999 une étude sur la santé des plus précaires et, depuis 2012, un groupe de travail sur l'alimentation a été mis en place, objet d'observations pour Magali Ramel. Si l'alimentation est source de tension et d'exclusion sociale (urgence, crainte quotidienne de ne pas avoir de quoi se nourrir, etc.), plaisir et rôle social de l'alimentation gardent une dimension fondamentale pour les plus pauvres. Mais l'aide alimentaire telle qu'elle existe aujourd'hui ne contribue en rien à réintroduire du plaisir : les personnes bénéficiaires y voient un circuit parallèle

qui exclue, où l'on « prend ce qu'on nous donne », souvent des produits industriels bon marché, moyennant un parcours d'obstacles administratif. Les choix, les goûts, la convivialité et le partage sont mis à mal. Le plaisir de se nourrir étant un atout pour faire face aux difficultés et promouvoir partage et solidarité, il importe de défendre un droit à un accès digne et durable à l'alimentation de qualité pour tous. Il y a là un enjeu d'égalité entre les citoyens.



Un restaurant expérimental : le rôle du contexte sur le plaisir des repas

Agnès Giboreau, directrice de la recherche de l'Institut Paul Bocuse à Lyon

Le centre de recherche de l'Institut Paul Bocuse mène des travaux sur les comportements alimentaires et les liens entre l'homme et son alimentation. Avec son « Living lab », un restaurant d'expérimentation où sont menées des études en situation réelle, il étudie le rôle du contexte sur le plaisir des repas. Agnès Giboreau a présenté quelques-unes de ces expériences et leurs résultats. Les clients qui viennent déjeuner savent qu'ils sont filmés, le décor du restaurant peut changer, leurs comportements et réactions sont scrutés et analysés. Des

recherches ont également été effectuées dans des maisons de retraite et sur la qualité de service des repas aux Hospices civiles de Lyon. Il ressort de ces différentes expérimentations que le contexte est un élément majeur de l'appréciation du plaisir pris à manger. Néanmoins, l'assiette n'est pas le seul facteur à prendre en compte, il faut également être en cohérence avec les goûts et la culture des personnes, a précisé Agnès Giboreau.



Manger ensemble en maison de retraite, un plaisir, vraiment ?

Laura Guérin, chercheuse associée au Centre Edgar Morin, CNRS

Laura Guérin a passé plusieurs mois dans trois établissements d'hébergement pour personnes âgées dépendantes (EHPAD) différents dans le cadre de son travail de recherche. Elle a commencé son intervention en projetant une publicité allemande montrant un vieil homme mangeant seul son repas de Noël qui simule son décès pour faire venir enfin ses enfants ; ils se retrouvent tous à table, heureux, autour d'un repas de fête. Mais si tout laisse à penser que le plaisir de manger ne vaut que s'il est partagé, tout repas pris en commun n'est pas effectivement convivial. Ne pas participer à un repas peut aussi être un signe d'émancipation sociale. Dans les maisons de retraite, seuls les repas du soir peuvent être pris individuellement, et pour déroger au déjeuner collectif, il faut un justificatif médical. Souvent, l'absence d'un résident est le signe de son transfert vers un autre hôpital... ou son décès. En réalité, prendre collectivement un repas, cela répond avant tout à une contrainte économique et organisationnelle. Les repas collectifs en EHPAD sont ainsi souvent mal vécus, avec des résidents qui se lèvent au milieu du service (Alzheimer), d'autres dont les capacités cognitives ou psychiques sont altérées qui crient, jettent des aliments, d'autres encore qui s'endorment à table. Alors que ce moment,

sensé être un moyen de préserver l'état de santé des résidents, cristallise de fortes attentes, il est rarement bien vécu. Manger ensemble, cela lie, difficile à vivre quand certains ont des handicaps plus lourds que d'autres, nourris à la cuillère. Les résidents mangent en fonction de leur état de santé, certains sont ainsi désignés comme « étant mixé », à l'opposé des « normaux »... dérivés langagiers peut propices au plaisir ou à la constitution d'une communauté harmonieuse de résidents susceptibles de se nourrir avec plaisir.



Conclusion

Se nourrir de plaisir, est-ce donc un luxe ? La journée a montré que la question n'entraînait pas une réponse unique, mais permis d'évoquer des points de vue aussi divers que complexes. Des préceptes simples (manger des produits sains, en quantité raisonnable, en prenant le temps) sont à la base du plaisir... Mais ce plaisir mérite d'être défendu, avec une société civile mobilisée, et une recherche engagée. Damien Conaré a conclu la journée en notant la remarquable participation à l'ensemble des travaux... l'amphithéâtre étant encore quasi comble à plus de 17 heures. Après avoir remercié les intervenants pour la qualité de leurs présentations, il a donné rendez-vous aux participants pour la session 2018. Nul doute que la Chaire Unesco mettra de nouveau en lumière des aspects innovants et passionnants des alimentations du monde.



www.chaireunesco-adm.com