Réduisons la frac

Elle frappe les plus démunis. Pourtant, manger sain et équilibré coûte souvent moins cher que d'engloutir des produits manufacturés. Comment mieux se nourrir en dépensant moins ? Enquête et solutions.

PAR ISABELLE SAPORTA

Véronique Béranger

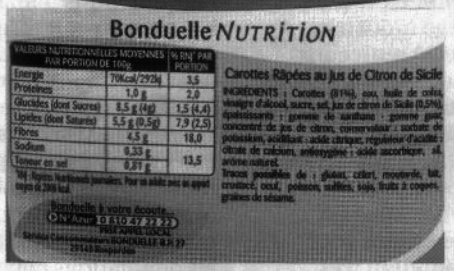
ture alimentaire

Il est des questions cruciales qui ne semblent pas émouvoir l'opinion publique. Et si l'actualité se fait souvent l'écho de la fracture sociale, dénonçant son injustice et déplorant la mort de la promotion républicaine, elle passe trop souvent sous silence la fracture alimentaire opposant deux France. L'une, riche et svelte ; l'autre, pauvre et obèse. Des nutritionnistes malpensants ont identifié cette iniquité et les politiques sont informés. Pourtant, il est du meilleur goût de ne pas en parler.

Dans une société égotique ayant érigé la maigreur extrême en symbole de beauté, il paraît inconcevable de stigmatiser, une fois encore, la part la plus précaire de la population en la désignant comme trop dodue. Plutôt ne rien dire que de commettre l'irréparable crime de lèse-esthétique. N'en déplaise aux néoprudes, les chiffres sont cependant là. L'obésité frappe plus durement les populations défavorisées. *« C'est devenu un marqueur social »*, constate Serge Hercberg, professeur de nutrition à la faculté de médecine Paris-XIII et président du comité de pilotage du programme national Nutrition santé (PNNS). Si 18 % des enfants français sont en surpoids ou obèses, ils sont 25 % à l'être dans les foyers modestes. L'exemple des femmes est tout aussi troublant. *« Dix-sept pour cent d'entre elles sont obèses, mais la proportion atteint 30 % chez les précaires alors qu'elle ne dépasse pas 10 % chez les cadres »*, souligne le Pr Hercberg.

Mieux vaut acheter les légumes naturels et les assaisonner soi-même.

véronique béranger



A l'heure où preuve a été faite d'un lien entre nutrition et santé, laisser cette situation perdurer est criminel. Certains spécialistes avancent qu'un individu obèse verra son espérance de vie réduite de près de dix ans. Cette pandémie est donc un problème majeur de santé publique, qui se révèle, en outre, extrêmement coûteux.

C'est à l'évolution de notre façon de nous nourrir que nous devons cette pandémie. L'enquête menée par le Centre de recherche pour l'étude et l'observation des conditions de vie (Credoc) sur *« les comportements et les consommations alimentaires en France »**, montre que jeunes et vieux, pauvres et riches ne mangent pas de la même manière. Ainsi, les enfants surconsomment des produits transformés tels que pizzas, quiches ou céréales trop sucrées du petit déjeuner. Pis, 9 enfants sur 10 boivent des boissons rafraîchissantes sans alcool (BRSA), c'est-à-dire des nectars de fruits et des sodas. En revanche, ils n'avalent pas assez de fruits et légumes. L'étude nationale Nutrition santé (ENNS) réalisée auprès de 3 115 adultes et 1 675 enfants dûment mesurés et pesés sur l'ensemble de l'année 2006 démontre que l'apport quotidien en fruits et légumes est insuffisant pour plus de 58 % des 3-17 ans. A peine 20 % d'entre eux satisfont au repère « cinq fruits et légumes par jour ». De même, leur consommation en aliments complets comme le pain, le riz et les pâtes reste *« marginale »*. Bref, si les seniors aisés ont toujours tendance à suivre un régime alimentaire équilibré, mangeant de façon plus diversifiée des produits moins élaborés, les jeunes générations, elles, se laissent davantage séduire par les sirènes industrielles. Cette fracture génération- ➤

> *Si 18 % des enfants français sont en surpoids ou obèses, ils sont 25 % à l'être dans les foyers modestes.*

A éviter
Les produits qui font mal au porte-monnaie et à la santé !

Conseils du Dr Laurent Chevallier, nutritionniste*

Il est très rare que les consommateurs aient le temps de comparer les magasins. Bien souvent, ils achètent leurs produits dans le supermarché le plus proche. Pourtant, il y a moyen de réduire la facture en s'alimentant mieux. Comment ? En évitant les produits inutiles. Commençons par les boissons et notamment les sodas, chers et surconsommés par les enfants. Soit ces boissons sont bourrées de sucres, soit elles contiennent des édulcorants sur lesquels planent un certain nombre de doutes. Même les jus d'orange présentent généralement une forte concentration en sucre. Un litre de jus d'orange industriel contient en moyenne 20 morceaux de sucre par litre. Mieux vaut s'acheter des oranges et rajouter un ou deux morceaux de sucre par litre.
Par ailleurs, il faut éviter tous les produits transformés jouant sur la carte santé. Le bénéfice est peu démontré, car les études sont réalisées sur une population très restreinte. Or ces produits sont souvent deux fois plus chers que les produits ordinaires. Une margarine entrée de gamme coûte 0,75 €, une margarine de marque, 2, le prix d'une margarine santé peut aller jusqu'à 5 €.
Eviter également les plats préparés. Les produits peu chers et bas de gamme sont souvent truffés d'arômes artificiels et de colorants. Les produits équilibrés sont, eux, bien trop chers. Boycotter le *light* : il revient à vous faire payer l'eau ou l'air au prix des matières grasses puisque, pour alléger un produit, on le foisonne avec de l'eau ou de l'air. Vous verrez que, lorsque vous aurez vidé votre chariot de tous ces produits inutiles, vous dégagerez du pouvoir d'achat pour des produits frais, certes plus chers mais qui sont indispensables à une alimentation équilibrée ●

* Auteur d'Impostures et vérités sur les aliments, Fayard.

véronique béranger

L'unité calorique est chère. Avec 1,50 €, on achète des friandises et du soda. Total des calories : 1 000. Si on veut ingérer le même nombre de calories avec de la viande, il vaut dépenser 2,80 €.

➤ nelle se double d'une inégalité sociale croissante face à la nourriture. En clair, les messages nutritionnels diffusés par le programme Nutrition santé sont davantage entendus par les plus aisés que par les précaires. Pourquoi ? Parce que les premiers ont moins à se soucier de la question du prix, alors qu'elle contraint très fortement les seconds.

De fait, si la consommation de fruits et légumes frais s'est effondrée ces quarante dernières années (– 17 % pour les premiers, – 40 % pour les seconds), ce recul est nettement plus marqué chez les populations défavorisées puisque seulement 1 % des plus démunis mangent cinq fruits et légumes par jour. Ils ne sont que 5 % à en consommer trois. Dans le même temps, 43 % de la population mangent cinq fruits et légumes par jour et 35 % au moins trois… Quant aux poissons, ils semblent désormais réservés aux seniors nantis. D'après les chiffres fournis par l'Office national interprofessionnel des produits de la mer et de l'aquaculture (Ofimer), les couples de retraités à haut revenu consomment trois fois plus de poisson que le reste de la population. Tout se passe comme si les populations démunies n'avaient d'autre choix que de se rabattre sur une *junk food* peu onéreuse. *« Lorsqu'on ramène le prix à la calorie, ces produits manufacturés sont très bon marché. Très gras et très sucrés, ils sont donc très caloriques. Or, pour espérer un tel apport énergétique avec des fruits et légumes, du poisson ou de la viande, il faudrait dépenser beaucoup plus d'argent »*, déplore le Pr Hercberg. D'après les travaux réalisés par Pierre Dubois, chercheur à l'Ecole d'économie de Toulouse, *« avec 1,50 €, on achète des friandises, crackers et soda fournissant en moyenne 1 000 calories, alors que si l'on voulait ingérer des fruits et légumes représentant le même nombre de calories, il faudrait dépenser 2,30 € ; 2,80 € pour de la viande ; et plus encore pour du poisson »*. Prix auxquels il faut ajouter le temps d'épluchage, de lavage et de préparation… Autant dire que l'unité calorique pour les fruits est très chère à côté de celle de la *junk food*.

> *Tout se passe comme si les populations démunies n'avaient d'autre choix que de se rabattre sur la « junk food ».*

Comment lutter contre ce fléau ? Pierre Dubois propose dans une tribune parue dans *le Monde* (25 septembre 2007) de taxer la *junk food* afin de détourner les populations les plus précaires de ces produits manufacturés qu'elles achètent massivement. Un rapport de l'Inspection générale des finances et de l'Inspection générale des affaires sociales (Igas) remis au début du mois d'août 2008 à Bercy et au ministère de la Santé préconise, lui aussi, d'alourdir la fiscalité sur les aliments trop gras et trop sucrés. Trois pistes sont mises en avant dans cette étude : une hausse de la TVA sur les produits prêts à consommer dits de « snacking », l'application d'un taux de TVA de 19,6 % au lieu des 5,5 % actuels lorsque les produits concernés sont considérés comme *« trop gras, trop sucrés, trop salés et n'étant pas de stricte nécessité »*, ➤

Préférez
Les sucres lents, les protéines et les fibres

Conseils du Dr Jacques Fricker, nutritionniste

Le petit déjeuner. Le matin, contrairement à ce que l'industrie agroalimentaire veut nous faire croire, on n'a pas forcément besoin de manger en quantité. Ecartez toutes les céréales préparées, très chères et riches en glucides rapides, et préférez-leur une céréale bon marché comme les flocons d'avoine. Abordables, ils sont parfaits pour la santé car riches en sucres lents, en protéines, en fibres diminuant le cholestérol. De plus, les flocons d'avoine ne contiennent que des bonnes graisses et favorisent le rassasiement. Comme ils sont un peu fades, on peut les consommer avec du lait et ajouter soi-même un peu de sucre et du cacao en poudre. Ces céréales gourmandes seront nettement plus équilibrées et bien moins chères que les céréales chocolatées vendues par les industriels. On peut également composer soi-même son muesli en ajoutant aux flocons d'avoine un yaourt, des noisettes ou des noix ainsi que des fruits frais. Si l'on ne veut pas de céréales, on peut opter pour du pain. On évitera cependant la baguette classique dont l'indice glycémique est élevé. On lui préférera un pain de seigle, intéressant d'un point de vue nutritionnel car riche en glucides lents. On l'agrémentera d'un peu de beurre, de confiture ou de miel. Evitez les margarines anticholestérol et le *light* : ils sont beaucoup plus chers.

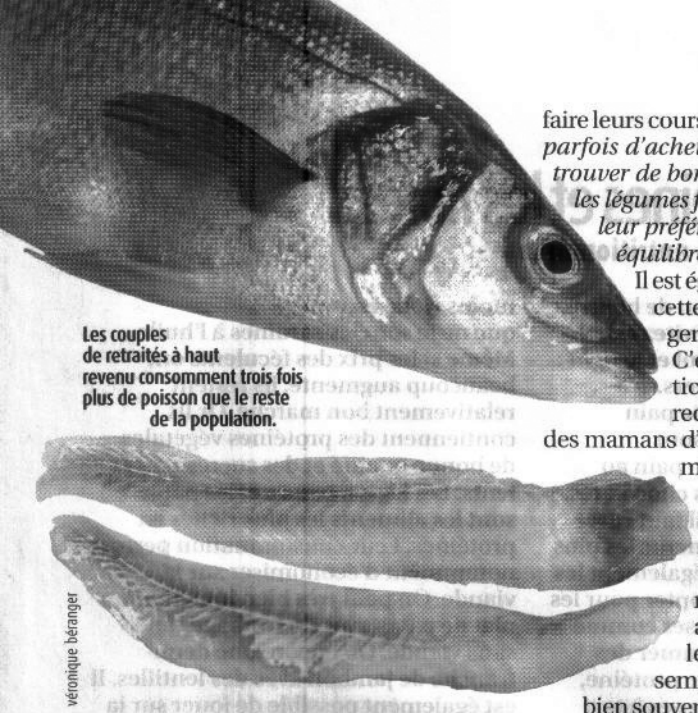
Le goûter. Une tranche de pain et une barre de chocolat sont mille fois préférables à un pain au chocolat ou à des biscuits chocolatés.

Les repas principaux. Il faut ruser tant il est vrai que les aliments les plus riches en protéines sont également les plus chers. Mais on peut opter pour les viandes les moins onéreuses comme le porc. Ou encore consommer des œufs. Excellente source de protéine, les œufs sont souvent accusés à tort d'être source de cholestérol. Or, seuls 10 % de la population sont susceptible de voir leur taux de cholestérol grimper à cause d'une consommation excessive d'œufs. Les poissons frais restent indéniablement coûteux. Aussi peut-on se tourner vers les poissons en conserve : le thon, les sardines, les maquereaux qui sont d'excellentes sources d'oméga 3. Moins onéreux que la plupart des poissons frais, les conserves ont pourtant un excellent impact santé : une sole est beaucoup moins riche en oméga 3 que ne le sont les sardines à l'huile. Même si les prix des féculents ont beaucoup augmenté, ils restent relativement bon marché. Or ils contiennent des protéines végétales de bonne qualité et des sucres lents. Les légumes secs et les pâtes sont les aliments les plus riches en protéines. Leur consommation permet notamment d'économiser sur la viande. On peut très bien imaginer un plat de pâtes avec du fromage râpé, sans viande. Ou encore une demi-tranche de jambon avec des lentilles. Il est également possible de jouer sur la complémentarité des légumes secs et des céréales. Les premiers manquent de méthionine quand les seconds sont pauvres en lysine. Les deux ensemble composent par contre un plat parfaitement équilibré. On mange ainsi des lentilles et du riz en Inde, du couscous et des pois chiches au Maghreb. Quant aux légumes, s'ils sont trop onéreux frais, vous pouvez là aussi vous tourner vers les conserves de haricots verts, de petits pois ou de tomates très correctes en termes d'intérêt santé. Les légumes surgelés sont souvent plus chers. Mais les moins chers sont les moins cuisinés. Mieux vaut les acheter naturels et les assaisonner soi-même d'une pointe d'ail, d'un peu d'huile et d'épices. Pour les yaourts, préférez les yaourts nature, basiques : les moins chers sont souvent les plus équilibrés. Bannissez les yaourts aux fruits, bien trop sucrés. Choisissez plutôt d'agrémenter vos yaourts nature de quelques fruits de saison, d'un peu de miel ou de sucre. Vous obtiendrez de délicieux yaourts, économiques et équilibrés ●

Il faut ruser tant il est vrai que les aliments les plus riches en protéines sont également les plus chers.

Jean-Luc Bohin / Photographe

* Auteur de **Cuisiner vite et bon pour rééquilibrer nos assiettes et nos budgets,** Odile Jacob.



Les couples de retraités à haut revenu consomment trois fois plus de poisson que le reste de la population.

véronique béranger

➤ ainsi que la création d'une taxe additionnelle sur les boissons sucrées. *« Ce n'est pas si simple »*, explique Serge Hercberg. *Se limiter à taxer uniquement la* junk food *pourrait engendrer une détérioration de la qualité nutritionnelle de ces produits. Les fabricants économisant sur les ingrédients pour maintenir les prix bas. »* Autant dire que cela équivaudrait à pénaliser une fois encore les plus démunis. *« Ou alors, taxons la* junk food *pour subventionner la bonne bouffe et rendre accessible les aliments dont on veut stimuler la consommation, comme les fruits et légumes, le poisson ou les aliments complets ! »* propose le professeur. Mais pareille réforme est-elle envisageable dans un tel contexte de flambée des prix de l'alimentaire ?

En attendant de trouver une façon équitable de réguler les prix et de dissuader les consommateurs d'acheter certains produits, il est possible de mettre en place des solutions simples permettant aux plus précaires d'accéder à une nourriture qu'ils ne connaissent plus. La reconquête de ces populations défavorisées passe, en effet, par des leçons de choses comme celles enseignées par les instituteurs d'autrefois. Sans apprentissage du goût des produits sains, il n'est pas de politique nutritionnelle envisageable. La Dr Magalie Martin, en charge de la direction de la santé de la ville d'Asnières, l'a bien compris. Avec l'aide du programme Ensemble prévenons l'obésité des enfants (Epode), elle a réalisé un travail de fond qui lui a permis d'enregistrer des résultats prometteurs. En 2004, 5,09 % des enfants d'Asnières étaient obèses et 21,49 % en surpoids ; en 2007, ils n'étaient plus que 3,96 % d'obèses et 19,52 % en surpoids. Pourtant, rien de révolutionnaire dans les solutions préconisées par ce médecin. Objectif principal : l'éducation des mamans grâce à des ateliers cuisine au cours desquels Magalie Martin leur montre comment faire leurs courses différemment. *« Il suffit parfois d'acheter en fin de marché pour trouver de bons produits à prix cassé. Si les légumes frais sont très chers, on peut leur préférer des conserves tout aussi équilibrées »*, explique la Dr Martin.

Il est également primordial, selon cette dernière, de redonner aux gens la fierté de ce qu'ils font. C'est pourquoi la ville a participé à l'édition d'un petit recueil de recettes de cuisine des mamans d'Asnières à destination des mères de famille.

Par ailleurs, cette éducation des parents passe aussi et surtout par celle des enfants. La ville d'Asnières a mis en place des ateliers du goût pour que les bambins dépassent le sempiternel « j'aime pas », qui bien souvent cache un « je ne connais pas ». *« Il faut un travail de terrain incessant pour leur faire découvrir les aliments, et notamment les différentes variétés de fruits et légumes. On essaie de donner aux enfants les clés pour qu'ils soient capables d'analyser leurs plats »*, assure Magalie Martin. D'ailleurs, les Anglais, conscients de l'importance de former les enfants à se nourrir sainement, ont rendu les cours de cuisine obligatoires à l'école primaire et au collège. Ce faisant, les bambins deviennent des vecteurs du bien-manger. De fait, contrecarrer le marketing n'est pas si compliqué.

> *« Se limiter à ne taxer que la "junk food" pourrait engendrer une détérioration de la qualité nutritionnelle de ces produits. »*

Il suffit que l'école ou la ville initie l'enfant aux plaisirs de la table pour que ce dernier devienne un pilier de la « bonne bouffe » dans sa famille. C'est pourquoi l'initiative du ministre de l'Agriculture Michel Barnier, de distribuer gratuitement des fruits frais à l'école pour les faire connaître et apprécier des enfants, pourrait se révéler payante. Ce serait l'occasion de discuter de leur provenance, de mettre au jour les spécificités régionales. Bref, de permettre aux enfants de se réapproprier leur lien au terroir. Un enfant de 7 ans, pourtant fils d'agriculteur, a répondu ceci à son grand-père, Breton de souche, qui lui demandait : *« A ton avis, comment on fait le beurre ? – Avec du lait et des œufs ! »* Dans le monde merveilleux des marmots d'aujourd'hui, le chocolat vient de la plaquette, les légumes, du congélateur, et le poisson est carré. Pourtant, il y aurait moyen de leur donner les bases de ce savoir indispensable. L'école peut dispenser ces connaissances. Bien entendu, les professeurs ont déjà beaucoup à faire, et les programmes sont chargés. Mais il suffirait de quelques modestes modifications du programme, de quelques détours, pour faire connaître aux enfants la saveur et l'histoire des aliments.

En attendant ces réformes indispensables, décryptons les étiquettes, choisissons des produits bruts, des conserves ou des surgelés pas trop chers et mettons-nous aux fourneaux pour garder la ligne et retrouver le goût des bonnes choses.

Sans apprentissage du goût des produits sains, il n'est pas de politique nutritionnelle envisageable. Et l'éducation des parents passe aussi et surtout par celle des enfants.

patrick allard / réa

Pour ou contre la suppression de la publicité alimentaire à la télé ?

Quatre-vingts pour cent des parents cèdent aux désirs de leurs enfants pour des produits trop gras et trop sucrés mais savamment vantés par la publicité. Un état de fait qui a amené la ministre de la Santé et des Sports, Roselyne Bachelot, à se déclarer favorable, tout comme 74 % des Français, à une interdiction de la publicité pour des produits alimentaires durant les programmes pour enfants. L'Angleterre s'y est d'ailleurs résolue depuis le premier avril 2007, en prohibant la publicité pour les produits trop gras ou trop sucrés avant, pendant et après les émissions destinées aux enfants. Sauf qu'en France une étrange collusion entre les chaînes de télévision, d'un côté, et la grande distribution et l'Association nationale des industriels de l'alimentaire (Ania), de l'autre, bloque toute réflexion sur le sujet. Les seconds pratiquent la politique de la chaise vide et refusent de participer à la réflexion, arguant du manque d'efficacité scientifique de la suppression de la publicité alimentaire. Quant aux premiers, craignant pour leurs financements, ils s'arc-boutent également contre ce projet. Cette position tranchée cache en fait une réalité bien plus complexe. Les adhérents de l'Ania sont très divisés. Une partie d'entre eux, fournisseurs de barres chocolatées et de sodas siglés, sont prêts à se racheter une virginité en se retirant totalement de la publicité pour enfants. Par contre, ils exigent de la part de leurs concurrents d'en faire autant. Logique. Si ce n'est que cette posture faussement vertueuse dissimule en fait une position intéressée. Ces industriels sont des fournisseurs de *junk food*. Ils ne peuvent donc pas prétendre à des allégations nutritionnelles. Par contre, leurs confrères proposent quelques produits ayant un intérêt nutritionnel. Ces derniers sont donc prêts à vanter les mérites d'une partie de leurs produits, ceux qui en valent la peine, et de s'engager à cesser de faire de la publicité sur des produits trop gras et trop sucrés. Cette position permettrait, en outre, de sauvegarder les ressources publicitaires des chaînes télévisées. Evidemment, il serait tentant de dire : supprimons toute la publicité pour les produits manufacturés et ne gardons que celle concernant les produits bruts. Mais tant que la pédagogie culinaire n'est pas rétablie à l'école, cette position est difficilement tenable. De fait, les chiffres sont là et la jeune garde se gave de produits tout faits. Aussi est-il préférable de la guider dans la forêt des produits de marque, plutôt que de l'abandonner au coin du bois… • *I.S.*

* **Comportements et consommations alimentaires en France,** éd. Tec & Doc-Lavoisier, 40 €.

Une vérité qui dérange

PAR PÉRICO LÉGASSE

michael esdourubailh / le midi libre / photopqr

On signale toujours les rares fois où la listeria est due au lait cru, jamais les cas dus au lait pasteurisé.

Mais à quoi jouent les médias ? Le 26 août dernier, nos confrères de l'AFP signalaient que la société Fromagerie de la Dombes, dans l'Ain, avait procédé au rappel d'environ 300 fromages après un contrôle microbiologique ayant montré la présence en grande quantité de la bactérie listeria monocytogène dans deux de ses produits. Vendus sous les marques Perle des étangs et Brique des étangs, ces deux fromages, de chèvre et de vache, sont fabriqués avec du lait thermisé, c'est-à-dire chauffé à 58 °C. Mais là-dessus, curieusement, pas un mot. La thermisation est un procédé utilisé par l'industrie fromagère pour aseptiser le lait cru (37 °C) en le chauffant aux alentours de 60 °C, sans atteindre les 72 °C fatidiques de la pasteurisation. Cette astuce permet une plus longue conservation du fromage, notamment dans les rayons de la grande distribution, mais dénature son goût.

Les industriels, groupe Lactalis en tête (Lanquetot et Lepetit), assurent recourir à ce procédé pour des raisons de sécurité sanitaire, afin de protéger le consommateur. L'autre jour, c'était à la Fromagerie de Boissey, dans le Calvados, productrice d'un pont-l'évêque fabriqué au lait thermisé, de détruire un lot de fromages contaminés par la listeria. En exigeant que l'Inao autorise l'usage du lait chauffé pour fabriquer des camemberts de Normandie AOC, Luc Morelon, directeur de la communication de Lactalis, soutenait, sur les écrans et les ondes, que la thermisation était une mesure de salubrité publique et que son groupe ne pouvait prendre le risque d'empoisonner sa clientèle avec du lait cru. Tout cela est faux. L'Inao, l'Afssa et le ministre de l'Agriculture lui ont d'ailleurs donné tort et le camembert normand AOC est demeuré à la température du pis de la vache.

Mais le plus inquiétant est la partialité avec laquelle les médias rendent compte de ce genre d'actualité. Lorsqu'il s'agit de fromages au lait cru, journaux, télés et radios prennent soin d'insister sur la notion de lait cru, du genre « le lait cru a encore sévi », mais, lorsqu'il s'agit de fromages industriels, au lait pasteurisé ou thermisé, on se garde bien de préciser. Cette façon d'escamoter les faits est insupportable. Il suffit de consulter les articles de presse et les sites relatant l'incident de la Dombes pour le constater. Rappelons simplement que, depuis vingt ans, la plupart des cas de contamination par des produits laitiers portaient sur des fromages industriels parce que, ne nous lassons pas de le répéter, le lait cru est porteur d'anticorps naturels censés le protéger contre un facteur pathogène et que la thermisation, en tuant tout, élimine aussi cette défense naturelle. Une vérité qui a du mal à fermenter dans la tête des industriels laitiers, de certains préfets et de pas mal de journalistes •