



La LUTTE des passe aussi par

Des jambons bidons, des phosphates qui se battent avec les glutamates et des étiquettes pour grosses têtes. Se nourrir quand on compte ses centimes d'euro, ça reste possible. Mais on est sûr d'y laisser sa santé.

Par Patrice Bollon

82 Marianne / 20 au 26 mai 2006

Du jambon premier prix à 30 centimes la tranche de 50 g – soit 6 € le kilo –, deux à trois fois moins cher que le « Label rouge » ; 200 g de nuggets de poulet, deux portions d'enfants, pour moins de 1,50 €, c'est-à-dire trois fois rien, 10 F d'autrefois ; deux quiches lorraines de 150 g chacune à 2,50 €, soit, accompagnées d'une salade verte et précédées de carottes râpées, deux repas en célibataire pour le prix d'un paquet de cigarettes. A déambuler dans les rayons des magasins *hard discount* ou à considérer les produits *low cost* des supermarchés, on se dit que le monde dans lequel on vit aurait paru une Byzance alimentaire à nos ancêtres. On sait que la pauvreté progresse en France (1). Mais, au prix où sont ces produits, tout le monde devrait pouvoir, au moins, manger à sa faim. Ceux qui n'y arrivent pas, c'est

qu'ils jettent leur argent par la fenêtre en fumant. Ou en buvant de l'alcool !

La lecture des étiquettes de ces trois produits – un exercice que chacun devrait apprendre à pratiquer (lire l'encadré p. 85) – refroidit ce premier enthousiasme. Car, si ces produits sont tellement bon marché, c'est parfois qu'il y a des raisons ! Le « jambon » premier prix n'est ainsi que de l'épaule, un morceau de moindre valeur que la cuisse, avec laquelle sont produits les vrais jambons, les seuls qui devraient pouvoir, en théorie, s'appeler ainsi. Et, si on examine de près l'étiquette, on découvre autre chose, de beaucoup plus inquiétant : la viande proprement dite ne représente que 75 % du poids total ; et il arrive fréquemment que, dans ce type de produits, la proportion descende à 60 % ! Le reste ? Du sel, du sucre, des sucres de blé et de maïs, et de l'eau. Et, pour que cette eau puisse s'agréger, des polyphosphates, utilisés comme liants et fixateurs d'humidité. Et ce n'est pas le seul « additif » alimentaire que comporte ce

FRUITS ET LÉGUMES : ATTENTION AUX MOISSISSURES !

A Paris, dans le quartier de Belleville, il n'est pas rare de voir, le soir, des immigrées chinoises trier le contenu des poubelles des grandes surfaces. Ce qu'elles y cherchent, ce sont ces fruits et légumes trop mûrs, passés ou abîmés, que les supermarchés sont obligés quotidiennement de jeter. Cette pratique a toujours existé. On dit même que les employés des Halles et aujourd'hui de Rungis mettent de côté, pour les clochards ou les associations caritatives, des cageots entiers de primeurs qui ne

sont plus présentables. Le problème, c'est que ces fruits et légumes trop mûrs ou abîmés développent rapidement des micro-organismes très toxiques, comme la patuline de la pomme qui attaque notre système nerveux et amoindrit nos défenses immunitaires. Il ne faut donc jamais manger une pomme gâtée, même si on la fait cuire ou qu'on en retire la partie moisie, les mycotoxines, les champignons qui provoquent ces moisissures, se diffusant dans l'ensemble du fruit et résistant à la chaleur ■



sentant 20 % du produit, la proportion de bœuf est donc à rapporter aux 80 % restants. Résultat : le hamburger contient moins d'un tiers de viande. Et, pour certains produits similaires, qui ajoutent des protéines de soja, on peut descendre à 10 % !

Au vu de ces informations, on pourrait se contenter de mettre en question les procédés du secteur alimentaire. Dans un livre intitulé *l'Envers des étiquettes : choisir son alimentation* (2), Charles Wart, un chimiste belge qui a travaillé pendant trente ans pour l'industrie agroalimentaire et a donc en quelque sorte vécu « dans les cuisines » de nos nouveaux aliments, révèle ce chiffre effarant : avec 100 kg de viandes diverses, on est capable aujourd'hui de produire quelque 140 kg de « jambon » !

Discours "social"

Une performance très peu remarquable, quand on songe aux conséquences d'ordre sanitaire que ces pratiques peuvent entraîner chez les consommateurs : « Les chaînes de hard discount, explique le Dr Jean-Michel Cohen, coauteur, avec Patrick Serog, du best-seller *Savoir manger : le guide des aliments* (3), manient volontiers un discours "social" : si elles fabriquent des produits aussi bon marché, c'est tout profit pour le consommateur. Et elles y arrivent, prétendent-elles, parce qu'elles rognent sur les coûts de distribution ou de gestion des magasins et les frais de marketing qui font s'envoler les prix des aliments de marque. C'est vrai pour une part. Le scandale, c'est qu'il arrive aussi, et même souvent, qu'elles fassent des économies sur la qualité des ingrédients. On se retrouve ainsi peu à peu devant une nourriture à plusieurs vitesses. Seuls ceux qui en ont les moyens peuvent se nourrir avec des produits de qualité, formés de protéines nobles avec un minimum d'additifs. Aux pauvres les bas morceaux, les viandes reconstituées et la prolifération des additifs... »

Une accusation que confirme, en la nuanciant, Charles Wart : « Bien qu'on ne connaisse pas les chiffres exacts, les industriels de l'agroalimentaire, qui ne sont pas des philanthropes, réalisent sans doute des marges à peu près équivalentes sur les produits bas de gamme et sur les marques. »

CLASSES l'assiette !

genre de produit. Parmi les divers « E » suivis d'un chiffre, par lesquels on a coutume de les désigner, on y trouve en effet aussi bien des antioxydants, autrement dit des conservateurs, que des correcteurs d'acidité, des gélifiants ou des épaississants, des exhausteurs de goût et des colorants. L'étiquette, obligatoire, fait plusieurs lignes ! Et, dans des produits comparables, il arrive qu'on trouve, en bon rang, du plasma de porc, c'est-à-dire du sang récupéré dans les abattoirs et débarrassé de ses globules rouges, blancs et de ses plaquettes ! Ce liquide est censé apporter des protéines et du goût à l'ensemble. Sans parler des supports aromatiques sur lesquels vient se greffer toute la gamme des goûts artificiels. Bref, en lieu et place du jambon annoncé, on est en présence de ce qu'on appelle une « viande reconstituée ».

On utilise parfois du plasma de porc, un sang de récupération débarrassé de ses globules et de ses plaquettes !

Même chose pour les nuggets : ils comportent autant de panure (30 %) que de viande – le reste étant constitué de matières grasses hydrogénées, à nouveau de glucoses et, toujours et encore, d'une flopée d'additifs en tout genre. Quant à la quiche, elle fait, si l'on ose dire, mieux encore : le jambon y représente deux fois moins en pourcentage (15 %) que la garniture (32 %). Un chiffre qui doit, en outre, être encore abaissé, le « jambon » utilisé étant du même acabit que celui que nous venons de décrire. Si on en retire l'eau qu'il contient, la quiche lorraine n'incorpore donc pas plus de 10 % de porc ! Une pratique que l'on retrouve, en plus perfectionnée, dans les hamburgers prêts pour le micro-ondes : sur l'emballage, la viande de bœuf est créditée de 35 % du poids, mais de la garniture seulement. Le petit pain repré-

LA LUTTE DES CLASSES.

► *Cela dit, la règle qui veut que ce qui est moins cher est forcément de plus mauvaise qualité, que, comme l'on dit, "la qualité se paye", est loin d'être automatique. On peut dépenser beaucoup d'argent et manger très mal. A l'inverse, on peut, si on lit attentivement les étiquettes, faire le tri : il y a des premiers prix quasi identiques en qualité aux marques chères ; mais il faut, bien sûr, les trouver...*

Pour être juste, cette remarque a cependant ses limites. Si certains produits premier prix sont équivalents à ceux des marques, notamment pour les plus simples d'entre eux qui ne peuvent incorporer des additifs, tels que le lait et le beurre, il reste qu'ils utilisent, en règle générale, des ingrédients de moins bonne qualité ; et qu'autant pour des questions de coût que pour des besoins de présentation ils ont davantage recours à des additifs. Au demeurant, ces derniers ne sont pas tous nocifs. Rares sont ceux qui présentent des inconvénients majeurs dûment répertoriés. La perspective change quand on prend en compte les conséquences à long terme de certaines habitudes alimentaires. Car des produits inoffensifs en petites quantités peuvent avoir des effets néfastes sur la santé dès lors qu'ils sont ingérés quotidiennement. La présence d'une quantité de glucose plus importante dans les produits de premier prix que dans les marques fait ainsi que, si on s'y cantonne, on finit par ingurgiter des quantités très importantes de sucres. Ce qui pourrait expliquer la prévalence de l'obésité dans les classes défavorisées.

Pertes de connaissance

Même chose pour certaines huiles moins chères et donc très utilisées dans les produits bas de gamme. C'est le cas de l'huile de palme, en réalité davantage un corps gras, qui se présente sous forme solide à température ambiante, qu'une huile proprement dite. Comme l'explique encore Jean-Michel Cohen, « bien que ce corps gras, qu'on utilisait jadis et qu'on utilise encore principalement dans la fabrication des savons, relève de la catégorie des acides gras saturés, de ceux que notre corps produit naturellement et dont nous n'avons par conséquent que très peu besoin, sa consommation n'est pas en soi néfaste, si elle reste marginale.

Tout change si nous en ingurgitons trop. Or, le problème, c'est que, comme il s'agit d'un ingrédient bon marché, l'agroalimentaire a tendance à en mettre dans tous ses produits premier prix. Les personnes qui, pour des raisons de budget, consomment uniquement ces produits finissent donc par avaler une grande quantité de ce corps gras saturé, qui peut entraîner, à la longue, l'apparition de problèmes cardiovasculaires. »

Le recours au glutamate, un exhausteur de goût, qui « propulse » la saveur des aliments et qu'on trouve à l'état naturel dans la sauce de soja, n'est pas non plus innocent : sous le nom de « syndrome du restaurant chinois », il peut provoquer, à hautes doses, des nausées, voire des

pertes de connaissance. Quant aux polyphosphates, utilisés dans la charcuterie et dans la fromagerie, certains les soupçonnent d'accroître l'hyperactivité des enfants. Bien sûr, des études sont régulièrement menées pour analyser les effets de ces ingrédients. Mais, comme l'écrivent



Le déchiffrement des étiquettes peut s'avérer instructif, mais trop souvent au prix d'une discipline d'entomologiste.

Les polyphosphates de la charcuterie sont soupçonnés d'accroître l'hyperactivité des enfants.

Pour comprendre la nature des aliments que nous mangeons, un seul moyen : lire attentivement leurs étiquettes. En théorie, tout s'y trouve. Outre le nom du produit et la date limite de consommation, ainsi qu'une adresse à laquelle on peut avoir recours en cas de contestation, les industriels de l'agroalimentaire sont en effet obligés d'en indiquer la composition. Mais la réglementation comporte de nombreuses limites. D'abord, parce que les fabricants ne sont pas tenus de spécifier les pourcentages des ingrédients qui interviennent marginalement. L'ordre dans lequel ceux-ci sont énumérés indique donc leur importance en poids dans le produit – une information utile, mais qui reste floue. La seconde limite vient de ce que, jusqu'à une période très récente, les industriels n'avaient pas non plus à faire état de la composition des éléments en quelque sorte « primaires » à partir desquels ils élaborent leurs propres produits. Or, dans ces ingrédients peuvent se loger des matières génétiquement modifiées, ainsi que toutes sortes d'additifs, y compris les plus nocifs... La Communauté européenne a bien édicté une règle pour changer les choses, qui s'applique depuis le 25 novembre 2005 ; mais elle n'est pas toujours respectée. Bien d'autres pratiques contrecarrent la nécessité de transparence des produits agroalimentaires. Il y a d'abord les

les auteurs d'un petit livre, *Toxiques alimentaires* (4), elles ne concernent qu'une centaine de produits par an, alors qu'il en existe des milliers et que, à chaque saison, l'industrie agroalimentaire en invente de nouveaux ! Se développent ainsi des risques alimentaires qu'on ne sait pas évaluer. C'est le cas de l'aspartame, ce substitut du sucre utilisé dans la plupart des sodas et des yaourts *light*. Pour certains, cet édulcorant est le diable ; pour d'autres, une substance inoffensive. Autrement dit, on ne sait toujours pas quels sont ses effets à long terme...

Les inconnues de l'ionisation

Si on y ajoute la récupération des fruits et des légumes défranchés jetés à la poubelle par les supermarchés, qui secrètent des champignons très toxiques (lire l'encadré p. 83), et les techniques d'ionisation, c'est-à-dire de destruction des microbes par irradiation, dont on ignore les retombées sanitaires, on peut se demander si, comme l'écrit le Pr Hercberg, directeur de recherche à l'Inserm et vice-président du Programme

national nutrition santé (PNNS), n'est pas en train de naître une véritable « fracture nutritionnelle ». Comme si la lutte des classes, que certains ont enterrée, resurgissait aujourd'hui subrepticement dans nos assiettes. « *Même sans se vouloir révolutionnaire, poursuit Jean-Michel Cohen, on ne peut que s'alarmer, quand on est nutritionniste, du développement de cette nouvelle inégalité, plus discrète, mais tout aussi effective et infiniment plus sournoise que les précédentes. Ce d'autant que, comme le montrent certains premiers prix, avec un peu de volonté, il est possible de fabriquer des aliments de bonne qualité à des prix relativement modérés, sans entraîner de problèmes sanitaires. Du point de vue d'un calcul économique rationnel, ces problèmes risquent d'ailleurs de coûter, à long terme, beaucoup plus cher à la collectivité que les petits profits réalisés par les industries sur le dos des classes défavorisées.* »

“D'un point de vue économique, ces pratiques risquent de coûter cher à la collectivité.”

Dans son dernier rapport, le Pr Hercberg donne ainsi quelques chiffres alarmants : les cancers d'enfants, dont on peut penser qu'ils tiennent, outre à la pollution, à

ces habitudes alimentaires, ne cessent de progresser. Il y a vingt ans, ce n'étaient que des cas marginaux ; ils deviennent aujourd'hui des maladies presque « courantes ». Même chose pour les désordres cardiaques. Si l'effet de l'alcool et du tabac est avéré, l'ingestion de graisses saturées pose problème. Ce sont donc toutes nos habitudes alimentaires qu'il faut revoir. Le Pr Hercberg propose l'institution de « chèques de fruits et légumes », permettant aux populations défavorisées d'acheter des produits frais « à fibres », dont il paraît avéré qu'ils bloquent les cancers. « *Il faudrait sans doute aussi, ajoute Charles Wart, revoir les rapports de pouvoir entre les distributeurs et les industries agroalimentaires. La très forte concurrence à laquelle se livrent les chaînes de distribution explique en effet certaines dérives : si des industriels font mine de résister à un abaissement de la qualité, les grands distributeurs leur font savoir qu'ils peuvent trouver moins cher ailleurs... L'industrie agroalimentaire ne fait donc bien souvent que suivre la demande. Rééquilibrer le pouvoir entre les distributeurs et les industriels, en tentant de réduire celui des premiers, serait par conséquent une mesure salubre.* »

APPRENONS À LIRE LES ÉTIQUETTES

compositions qui sont des secrets de fabrication protégés par des brevets, par exemple celles de certains sodas. Il y a aussi les bières et les vins, auxquels ce règlement ne s'applique pas. Il y a enfin la ruse des industriels.

Sils doivent justifier ce qu'on appelle leurs « *allégations* » (par exemple, à propos de certaines margarines *light* : « *ce produit va faire baisser votre cholestérol* »), les industriels ne se privent pas, parfois, d'utiliser des arguments à la limite du mensonge. Il faut savoir ainsi que, quand un produit s'annonce « *sans sucres ajoutés* », cela ne signifie pas qu'il ne comporte aucun glucose ; mais simplement qu'on ne l'a pas « *allongé* » avec d'autres sucres. De même, certains produits dits « *sans additifs et sans colorants* » en sont parfois remplis à ras bord.

Il faut en effet lire la phrase en caractères minuscules qui accompagne cette mention : « *conformément à la législation* ». Cela signifie seulement que le produit considéré ne contient pas d'additifs interdits. Les autres peuvent proliférer en toute liberté ! Comme on le voit, lire une étiquette est plus qu'un art ; c'est presque une science. Souhaitons qu'on parvienne, un jour, à une totale transparence. Comme le disait Hippocrate, la nourriture n'est-elle pas notre premier médicament ? Et, pourrait-on ajouter, hélas !, parfois aussi, aujourd'hui, la première source de nos maladies ? ■



Aux pauvres les bas morceaux, les viandes reconstituées et les additifs, répertoriés ou non.

Bouder les produits

Autant d'aménagements qui ne devraient pourtant pas faire oublier l'action la plus simple et la plus efficace : celle des consommateurs eux-mêmes. Comme acheteurs, ils disposent en effet du moyen de chantage suprême : celui de bouder les produits qu'on leur propose. Comme si acheter tel ou tel aliment revenait à « voter » pour ou contre la diffusion de ce produit. Réduire la fracture nutritionnelle passe donc par une meilleure information et par la lecture attentive des étiquettes. Mais les lobbies de l'agroalimentaire peuvent aussi faire preuve de leur puissance : ainsi ont-ils bloqué l'initiative, à Bruxelles, de députés réclamant une plus grande transparence dans le domaine des vins chargés de sulfites. Si nous parvenions, par une meilleure appréciation des qualités et des défauts sanitaires de nos aliments, à coordonner notre consommation, tout pourrait rapidement changer... ■ P.B.

(1) Selon Martin Hirsch (de Nouvelle Critique sociale, *Souff*, 2006), en 2004, près de 6 millions de Français, soit 10 % de la population, disposaient de 15 € à 25 € par jour pour couvrir toutes leurs dépenses, soit 2 € à 3 € pour se nourrir.

(2) Editions Artyris, 2006.

(3) Flammarion, 2006.

(4) De Marie Langre et de Dr Maurice Rabache, *Libris*, 2004.