

Manger sainement ? Oui, c'est encore possible

- La crise des œufs contaminés relance la polémique sur la qualité de nos aliments.
- Pour les experts que nous avons interrogés, manger sainement reste abordable.
- Dans tous les sens du terme : c'est une question de choix, plus que de pouvoir d'achat.

Du poulet à la dioxine aux farines animales responsables de l'apparition de la maladie de Creutzfeldt-Jakob chez l'homme, en passant par la viande de cheval dans des préparations « pur bœuf », nous sommes entrés depuis longtemps dans l'ère du soupçon alimentaire. Et ce n'est évidemment pas l'actuelle crise des œufs à « l'anti-poux » qui viendra rassurer un consommateur de plus en plus perplexé au moment de passer à table.

Il y a quelques années, nous

avons rencontré le sociologue et journaliste italien Carlo Petrini, fondateur de Slow Food, un mouvement international qui a pour principal objectif de « sensibiliser les citoyens à l'éco-gastronomie et à l'alter-consommation ». Ses propos sur les dérives de l'industrie agroalimentaire, mais également sur notre propre inconséquence de consommateurs, au moment de remplir nos frigos, n'ont – malheureusement – pas pris une ride.

« En 1970, les consommateurs européens consacraient 32 % de leurs revenus pour se nourrir, aujourd'hui, ils n'y consacrent plus que 15 %, nous expli-

quait Petrini. C'est une des conséquences de la production agricole massive. On peut résumer l'agriculture européenne de ces vingt dernières années ainsi : d'un côté, une agriculture massive de basse qualité faite par des paysans riches pour des consommateurs pauvres et, de l'autre côté, une agriculture de qualité, biologique, faite par des paysans pauvres pour des consommateurs riches. Ce n'est plus possible ! Il faut ouvrir une troisième voie : celle de produits de qualité au prix juste. Mais cela passe par une éducation des consommateurs. Nous devons redonner à la nourriture une valeur sacrée. Sinon, la situation devien-

dra très grave. Elle se paiera en termes de santé. Si nous n'arrivons pas à reconstruire un bon rapport entre l'homme et la nature, si nous continuons à considérer que la nature est une mine inépuisable où nous pouvons faire n'importe quoi, la nature portera de plus en plus de fruits mauvais et deviendra de plus en plus mauvaise avec nous. »

Redonner à la nourriture une valeur sacrée. Éduquer les consommateurs. Exiger des produits de qualité au prix juste. Vaste programme ! Selon la dernière « Enquête de consommation alimentaire » réalisée par l'Institut scientifique de Santé publique, si neuf

Belges sur dix pensent qu'une alimentation saine est importante, la moitié d'entre eux ne sait pas exactement ce qu'est une alimentation saine. Et quand bien même se serait-on renseigné à bonne source à ce propos, faudrait-il avoir la certitude que les produits de base que l'on s'approprie à cuisiner soient de qualité...

Alors, manger sain est-il devenu illusoire ? Nous avons soulevé le couvercle de la marmite. ■

WILLIAM BOURTON

Test-Achats « Le secret, c'est d'être attentif à l'étiquetage »

Sigrid Laurysen est membre du service alimentation de Test-Achats.

Comment le consommateur peut-il s'assurer de manger sainement ?

Il n'y a pas de secret. Pour manger sainement, le consommateur doit être attentif à ce qui est inscrit sur les étiquettes au dos des emballages. Malheureusement, peu de gens ont ce réflexe, souvent par manque de temps. Et beaucoup se laissent duper par les arguments de vente présents sur l'avant des emballages. Les publicitaires utilisent souvent de belles images de fruits pour des produits qui n'en contiennent en fait que très peu (voire pas du tout). Certains produits indiquent « light » sur leur emballage, mais cela ne peut concerner que les graisses, et pas le sucre. Les chips « light » contiennent moins de graisse que leurs équivalents classiques, mais plus de sucre : au final, la différence de calories est mi-

nime. Il faut prêter attention aux informations légalement obligatoires qui sont souvent écrites en petits caractères au dos des emballages. Mais pour quelqu'un qui n'est pas diététicien, c'est difficile de s'y retrouver. Heureusement, il existe des listes qui reprennent la signification des codes E140, E125...

Devrait-on supprimer tous les colorants, conservateurs et autres additifs de nos aliments ?

Je ne pense pas que cela soit possible, ni même que cela soit la solution. Pour supprimer les colorants, les conservateurs et les additifs de notre alimentation, il faudrait d'abord un changement d'habitudes et de comportement chez le consommateur. Aujourd'hui, tout le monde fait ses courses pour la semaine ou pour plusieurs jours. Or, qui dit suppression des conservateurs, dit date limite de consommation plus courte. Les gens devraient aller faire leurs courses plus souvent. Je ne pense pas que tout le monde soit prêt à cela. La solution consiste plutôt à informer correctement le consommateur pour qu'il puisse faire ses choix en pleine

connaissance de cause et que ceux qui souhaitent éviter les additifs le puissent.

Le bio, la solution pour manger plus sain ?

Manger sain, c'est avant tout suivre la pyramide alimentaire, manger équilibré et varié. La législation sur la production bio ne fait nulle part référence à la santé. Aujourd'hui, les études sont trop peu nombreuses pour démontrer que le bio serait forcément meilleur pour la santé. Acheter bio, c'est en principe favoriser un système de production qui respecte plus les cycles naturels des plantes et des animaux. Faire le choix du bio aujourd'hui, c'est donc plutôt favoriser une certaine philosophie. Les produits bio offrent par ailleurs plus de garanties : pas d'utilisation de pesticides chimiques et moins d'additifs. Ils sont très contrôlés à ce sujet et doivent obéir à la législation européenne en la matière. ■

Propos recueillis par
PAULINE MARTIAL (st.)

le prof « Cela dépend du temps que l'on consacre à se nourrir »

Yvan Larondelle est professeur de biochimie et de nutrition à la faculté des bio-ingénieurs Agro Louvain (UCL).

Cette « crise de l'œuf », symptomatique d'un système qui ne tourne pas rond ? Il y a des tricheurs dans tous les domaines. Mais notre système agroalimentaire ne se dégrade pas. Même l'agriculture conventionnelle est beaucoup plus raisonnée qu'il y a 30 ans, quand on utilisait des pesticides en quantité astronomique. De plus en plus d'agriculteurs essaient de résoudre ces problèmes. Cette « crisette » pose plus de questions en termes de communication, d'organisation et de responsabilité politique qu'en termes sanitaires. Nous pensons que

✶ DR.

notre système de contrôle était formidable. Il est bon, mais comme tous les systèmes humains, il est faillible.

Permet-il de manger sainement ?

Oui, il y a moyen de manger sainement en Belgique. Mais la sécurité absolue n'existera jamais : des infections microbiennes sont toujours possibles et notre environnement est contaminé par des composés chimiques issus d'activités humaines qui n'ont souvent rien à voir avec l'agroalimentaire. Par ailleurs, on est partie prenante du système : beaucoup de consommateurs n'ont pas envie d'investir une partie considérable de leur temps et de leur énergie dans leur alimentation. Et surtout, ce qui tue notre système : beaucoup de consommateurs n'ont pas envie d'y consacrer une partie significative de leurs revenus. En moyenne, les Belges y consacrent 13 % de leurs revenus. Il y a un siècle, c'était 50 %. On a désormais d'autres « besoins », que l'on met sur le même pied que l'alimentation : déplacements, téléphonie, etc. Nos priorités se sont déplacées alors que notre alimentation est un besoin vital. Certains

imaginent qu'il y a une conspiration agroalimentaire contre le consommateur. Je ne le pense pas. La plupart des industriels tentent simplement de répondre aux attentes. Mais pour avoir une pizza à réchauffer au micro-ondes qui reste croquante, il faut des additifs, sinon ça ne fonctionne pas.

Sain et pas cher, possible ?

Si l'on cuisine des légumes frais et de saison et que l'on varie ses sources de protéines pour ne pas manger de la viande chaque jour, il y a moyen. Les produits de base sont sains et nourrissants, dans les grandes surfaces comme dans les petits marchés. Tout ce qui est bio n'est pas obligatoirement génial et tout ce qui est conventionnel n'est pas à jeter. Le bon sens doit primer. Manger sainement dépend surtout du temps que l'on se donne pour acheter et préparer ses aliments de base. Cela doit refaire partie des priorités : cuisiner soi-même des produits de saison, si possible locaux, et accepter de payer un petit peu plus cher pour manger sainement, mais aussi pour soutenir les filières de production locales et respectueuses de l'environnement. ■

Propos recueillis par
CORENTIN DI PRIMA

bio Contrôle et autocontrôle pour les magasins

Les enseignes bio seraient-elles des refuges pour une alimentation saine ? Pour de plus en plus de consommateurs, la réponse positive à cette question sonne comme une évidence. Savent-ils pour autant quelles sont les obligations qui incombent à la filière, quelles sont les garanties que les magasins bio prennent à l'égard de leurs producteurs ?

A l'étage du magasin Sequoia - enseigne qui compte en Belgique six points de vente - de Woluwe-Saint-Pierre, Milena de Halleux, qui est employée au sein de la cellule achats, souhaite d'abord réagir à la crise des œufs contaminés au fipronil. « Nos producteurs ne s'approvisionnent pas chez des fournisseurs qui vendent à la fois des produits chimiques et des produits naturels, explique-t-elle. Ils ont leurs propres fournisseurs. Aurait-ils donc pu être dupés par un fournisseur fraudeur ? On ne peut jamais complètement écarter ce genre d'hypothèses. Mais, tout de même, le risque est très limité. »

Milena de Halleux a une vue d'ensemble sur les producteurs qui approvisionnent les magasins Sequoia. Les œufs, par exemple, viennent de deux exploitations : une wallonne et une flamande. Les rela-

tions tissées avec celles-ci sont, dit-elle, marquées du sceau de la « confiance ». Ce qui, concrètement, veut notamment dire que les responsables des magasins ont appris à connaître les producteurs. « Le principal fournisseur est wallon, explique Milena de Halleux. On sait qu'il n'utilise aucun pesticide, qu'il nourrit ses poules avec des aliments bio. Idem pour les deux autres exploitants. »

La collaboration avec certaines exploitations a pu donner lieu à la visite des sites de production. Mais ces déplacements ne sont pas systématiques. La prise en compte des labels figure en revanche au cœur de la démarche de prospection qui vise à sélectionner un produit plutôt qu'un autre sur les rayonnages. En effet, entre la référence européenne et d'autres, des différences existent : celles-ci distinguent le « bio industriel » de l'autre. « Certains labels vont au-delà des exigences de base du bio, à savoir essentiellement l'interdiction de produits chimiques de synthèse, explique Milena de Halleux. En préférant des labels qui insistent sur les aspects sociaux par exemple, on monte en gamme et on prend d'autant plus de distances avec les méthodes industrielles. » Chez Se-

quoia, comme chez d'autres enseignes, le label européen bio est fréquemment abandonné au profit d'autres comme Nature & Progrès ou Demeter, le label de l'agriculture biodynamique.

Les garanties fournies par les labels et les cahiers des charges auxquels ils se réfèrent n'empêchent pas les responsables de magasins de parfois « déclasser » un produit. En cas de fortes suspicions notamment. Il y a quelques temps, chez Sequoia, les équipes ont pu par exemple avoir des doutes quant à un lait de soja dont la matière première provenait partiellement de Chine. Il a été retiré des rayons et remplacé par un équivalent plus sûr.

Les labels bio sont au cœur de la démarche de sélection des produits

L'origine géographique des assortiments qui occupent les rayons peut aussi avoir une importance pour certaines enseignes qui ne voient pas derrière les circuits courts qu'une mode. Choisir des produits belges, c'est aussi, selon eux, potentiellement multiplier les garanties quant à leur qualité.

Avec le succès du bio et la prolifé-

ration des points de vente, l'existence de contrôles menés en toute indépendance n'est sans doute pas inutile par rapport à d'éventuelles fraudes. En Belgique, trois organismes les mènent. Au moins une fois par an, ils se déplacent dans les magasins pour vérifier que les producteurs qui fournissent ces points de vente sont bien certifiés bio et que la traçabilité des produits en vrac est assurée. Pour ce faire, ils s'appuient notamment sur les bons de livraison et les factures d'achat. Parfois, ils effectuent également des prélèvements pour s'assurer de la qualité des produits.

La contamination d'œufs au fipronil a sans doute poussé de nouveaux clients dans les magasins bio. « C'est personnellement au moment de la crise de la dioxine que j'ai choisi de réorienter mon alimentation, affirme une cliente de Sequoia. S'approvisionner dans une enseigne bio, c'est un peu plus cher. Mais il y a moyen de s'y retrouver, notamment en choisissant ce que l'on consomme. »

« Personnellement, les labels bio me rassurent, indique une autre cliente. Mais est-ce qu'on peut avoir confiance en 100 % aux labels ? Cela reste à voir. » ■

MATHIEU COLINET