



L'ACCEPTABILITÉ DE L'ALIMENT, LE CAS DU SUCRE

Nous vivons sous le règne des diktats alimentaires avec en prime des effets de mode. La cible est tantôt le sucre, tantôt les graisses, souvent la viande, rarement l'alcool. Mais avec la multiplication des régimes, des conseils nutritionnels, des étiquetages et autres codes-couleurs, l'on ne sait plus vraiment ce que l'on mange, ni quoi manger ! L'on dérive ainsi vers une fonction utilitaire de l'aliment avec en vue un objectif d'uniformité, de sévérité, de restrictions. Et vers une culpabilisation des jouisseurs de l'aliment.

Naître, manger, dormir, se reproduire, mourir. Tels sont les paramètres de la vie. Tous ne sont pas invariables. La finalité du « manger » reste constante, mais son appréhension varie dans le temps. Elle se présente comme une sorte de pyramide composée de trois strates représentant des époques d'une longueur très inégale : à la base et pour des temps immémoriaux, la cueillette constitue l'essentiel de l'alimentation ; au centre la culture et l'élevage domestiquent l'aliment. Cette seconde phase s'étend des premières civilisations connues qui remontent à près de 10.000 ans jusqu'aux dernières décennies du XX^{ème} siècle. C'est assez dire que les processus s'accroissent tant la pointe de la

pyramide, la troisième strate s'avère récente : quelques dizaines d'années au maximum.

Cette troisième strate qui correspond à la nutrition « moderne » soulève d'intenses questionnements : manger est-ce toujours se nourrir ? Est-ce alimentaire ou culturel ? La diète est-elle une discipline personnelle, la recherche d'un bien-être, une garantie de bonne santé ou un effet de mode ? A vrai dire, un peu de tout cela, mais de manière très chaotique, très mélangée, très peu structurée où pour le plus grand nombre on ingère davantage que l'on ne mange et que l'on ne goûte. On s'alimente, mais où est donc passé l'aliment ?

NUTRITION ET BONNE SANTÉ.

UNE ANALYSE SCIENTIFIQUE OU UNE ÉVALUATION « À L'À-PEU-PRÈS ? »

Il n'est pas un magazine – surtout féminin – pas un journal, pas une revue scientifique et pas un colloque médical qui ne se focalise sur la bonne alimentation. Avec encore une fois des évolutions profondes au fil du temps. Voici un siècle l'objectif premier est de se nourrir, d'atteindre la satiété, bref faire en sorte de ne pas avoir faim. Voici 50 ans, deux gammes de produits sont stigmatisées : le sucre et les graisses. Trouver un équilibre entre glucides, protéines et lipides, limiter l'apport calorique aux besoins de l'organisme, faire de l'exercice, éviter le surpoids. Telles sont les « instructions » largement communiquées et le plus souvent bien comprises.

Depuis quelques décennies tout se complique avec d'abord un allongement sans fin de la liste des « mauvais produits » : au sucre et aux matières grasses s'ajoutent les viandes, le pain, certains légumes, les féculents, oléagineux, fruits à coque, ... l'alcool reste curieusement assez épargné. Mais outre qu'elle s'allonge cette liste change au gré des saisons avec des effets de mode sans lendemain : régimes hyperprotéinés, dissociés, hypocaloriques, végétariens, végétans, ... Dans certains le gras est à bannir, dans d'autres il est préconisé. Tantôt zéro alcool, tantôt un verre par jour « et pas tous les jours », tantôt une consommation régulière et modérée. Qui croire ? Et que faire ?

Tout ce qui précède est destiné à mettre le consommateur « en alerte ». A moins de vivre en dehors de la société aucun individu ne peut ignorer les bases d'une vie saine et d'une alimentation équilibrée.

Or, il n'y a jamais eu autant de personnes en surpoids. Soyons clair et nommons les choses par leur nom : dans le passé, il y a toujours eu des « gros », aujourd'hui, il y a des « obèses ». La distinction est importante car elle dénote l'aggravation du mal. Certes, l'obésité résulte parfois de causes génétiques, mais elle est le plus souvent la conséquence de désordres alimentaires et d'une vie trop sédentaire.

Là encore la réponse apportée nous semble inappropriée. Au lieu de traiter les causes, on cherche à remédier aux conséquences. D'où la création de nouvelles gammes de produits : des hamburgers sans viande, des gâteaux sans sucre, ... avec une tendance croissante à s'éloigner du produit de base auquel on fait subir maints traitements, altérations et ajouts.

C'est au moment où ce qui est simple devient compliqué que les sociétés entrent en régression. Et c'est exactement ce qui se passe pour le noble et naturel produit qu'est le sucre. Malgré toutes les réponses aux attaques anti- sucre - dans le passé on se souvient du célèbre livre de John Judkin, « Pur, blanc et mortel » - il nous faut sans cesse rappeler les principes de base : le sucre est un nutriment essentiel dans une alimentation équilibrée. Cet équilibre alimentaire est triple : des lipides, glucides et protéines en justes proportions ; une balance stable entre calories ingérées et calories dépensées ; une vie active. Dans cette optique, goût et bien-être sont essentiels. Ils doivent être gérés avec responsabilité. La bonne utilisation du sucre est aussi une question d'éducation.

« SUCRER » OU « ÉDULCORER » ? UN CLAIR DÉTOURNEMENT DU SENS DES MOTS.

À l'époque où se met en place le Marché unique européen – je parle ici de la fin des années 1980 et du début des années 90 – s'élaborent les directives connues sous le nom de « législations alimentaires » : étiquetage, emballages, liste des principaux ingrédients, ...

Dans leur sagesse commune la Commission, le Parlement européen et les États membres s'entendent pour un étiquetage simple et clair : contenu calorique (généralement nombre de calories par 100 gr), pourcentage en protéines, lipides et glucides. Progressivement et de manière subreptice les étiquettes gagnent en informations et perdent en lisibilité : aux calories s'ajoutent les kilojoules ; très clair quand indiqué par 100 gr, le contenu calorique ne parle plus quand il s'exprime « à la portion » ; la composition des produits autrement limitée aux principaux ingrédients s'étend aujourd'hui au moindre additif ou colorant.

L'intention est louable, mais la réalité est celle d'une étiquette illisible.

À ceci s'ajoute la complexité accrue des recettes qui crée de la confusion notamment pour le sucre. Pour le consommateur non averti le mot « sucre » recouvre tous produits ayant pour fonction de donner un goût sucré. En réalité, la gamme des « édulcorants » comporte deux branches distinctes : les édulcorants naturels et les édulcorants artificiels. Les édulcorants naturels – que l'on pourrait qualifier de « caloriques » sont multiples : en premier lieu le sucre (ou saccharose) extrait de la canne ou de la betterave ; l'isoglucose, le glucose, le fructose souvent extrait du maïs ; le maltose ; le xylitol extrait de l'écorce de bouleau. Les édulcorants artificiels de type Aspartame ou Acesulfam-K sont sans calorie.

Au regard de cette classification succincte, de quoi parle-t-on ? Les produits dits « sucrés » contiennent-ils du sucre (saccharose) ou du glucose ou de l'aspartame ou un mélange de tout cela ? Seule l'étiquette l'indique. A condition de la lire ou de pouvoir la lire tant à force de la surcharger les lettres deviennent trop petites pour être lues. D'où le recours à des facilitateurs à des indicateurs connus sous le nom « codes de couleurs ». Il s'agit ici d'évaluer la qualité nutritionnelle d'un produit alimentaire du plus mauvais « rouge » au meilleur « vert ». La charge calorique est ici le critère clé sans qu'il soit tenu compte ni de la quantité ingérée, ni de la fréquence de consommation. 50 grammes de confiture au petit déjeuner, parfait. Un pot entier devant sa télé, mauvais. Mais ceci n'est pas pris en compte.

Le caractère artificiel de l'évaluation se trouve aggravé par d'autres dispositifs proposés aux consommateurs via des applications sur leurs smartphones. Yuka est l'une des plus connues. Elle propose « de scanner les produits alimentaires pour décrypter leur composition et évaluer leur impact sur la santé ».

L'application BuyOrNot est conçue sur le même modèle, mais elle ajoute « une analyse de l'impact du produit sur l'environnement, sur ses procédés de fabrication et sur le bien-être animal ». Dans tous ces procédés, les notions d'équilibre alimentaire et d'hygiène de vie sont absentes. Elles contribuent à une sorte d'infantilisation du consommateur.

Les produits sucrés sont généralement les grands perdants de ces Nutriscore et autres codes de couleurs. Ils contribuent - parmi maints autres facteurs - à convaincre l'opinion que la consommation de sucre (saccharose) est excessive. Or, rien n'est plus faux. En Europe occidentale, la consommation de sucre est stable sur les 30 dernières années. L'on observe par ailleurs qu'aux Etats-Unis, le pays où l'obésité est la plus présente, la consommation de sucre (saccharose) est relativement basse car complétée par une utilisation récurrente de glucose et d'isoglucose. On comprend ainsi que la problématique « sucres » dans l'alimentation doit s'écrire au pluriel : sucre (saccharose) + glucose, fructose, etc, ...

LA COMMISSION EUROPÉENNE STIGMATISE AU LIEU D'ÉDUCUER, ...

Comme l'on sait, la santé ne compte pas parmi les compétences de l'Union européenne. Il n'est pas critiquable, cependant, que la Commission intervienne dans l'important débat qu'est la nutrition. Mais son approche me semble inobjective, voire caricaturale.

Le Plan Cancer et le Plan based diet de la Commission ont un côté positif : celui d'affirmer qu'une bonne santé trouve le plus souvent son origine dans une bonne alimentation ou plutôt dans une alimentation équilibrée. Autre point positif : la mise en évidence du rôle primordial des fruits et légumes frais. Mais pour le reste les orientations de la Commission me semblent hasardeuses : la viande devrait s'effacer devant un régime plus végétarien pour des raisons liées à l'environnement car l'élevage serait une production intensive, les bovins produisant - paraît-il - 13% des gaz à effet de serre ! Les matières grasses sont regroupées sous ce titre générique sans guère de distinction entre graisses animales ou végétales, saturées ou non saturées. Les produits sucrés sont abusivement regroupés sous le vocable générique « sucres ». L'alcool demeure étonnamment très peu attaqué. Nous sommes ici dans une approche de type « clichés » à l'exact opposé de la rigueur scientifique et de la nécessaire éducation du consommateur.

Comme pour l'écologie ou d'autres dossiers plus techniques tels la taxonomie (la classification des investissements selon leur qualité environnementale), la Commission promeut une vision punitive, à l'écoute des ONG vertes, mais déconnectée des réalités économiques et industrielles.

Plus la volonté réglementaire est forte et plus la bureaucratie étend son emprise. Plus les textes réglementaires s'alourdissent et plus ils sont incompris des destinataires finaux, les consommateurs. En réalité on se rend compte que l'aliment - en tant que nutriment individualisé - s'est dégradé au profit des produits transformés. Etiquetage illisible, codes de couleurs trompeurs, le consommateur est privé des repères qui auparavant lui permettaient d'exercer son jugement et ses choix alimentaires. Marketing sophistiqué, publicité, réseaux sociaux, obscurité des compositions, tout aurait dû devenir plus simple et tout s'est complexifié.



LE SUCRE EST EMBLÉMATIQUE, MAIS IL N'EST QUE LA POINTE DE L'ICEBERG

Dans toutes les politiques de l'Union européenne on dénote une montée en puissance de la société civile, c'est-à-dire en simplifiant des unions de consommateurs et des ONG vertes. Grâce à leur organisation, leur spécialisation, leur maîtrise de la communication et des réseaux sociaux, elles ont gagné une position dominante et trouvent d'importants relais – et des soutiens – à la Commission, au Parlement européen et dans les Etats membres. A l'inverse, l'industrie et plus généralement les secteurs économiques y compris l'agriculture, sont sur la défensive. Il est difficile aujourd'hui pour une association professionnelle européenne de se faire entendre des Institutions. C'est vrai pour la Politique Agricole Commune, les nouvelles techniques de sélection variétales, les législations alimentaires, l'objectif de libre-échange dans la politique commerciale européenne, les principes dits d'équivalence.

C'est également très vrai pour la nutrition. Le mot « sucre » rassemblant contre lui tous les griefs, il est tentant pour les autres édulcorants naturels de rester à l'écart des disputes. Comme le dit le proverbe : « Pour vivre heureux, vivons cachés ». Mais il est grand temps de rassembler nos forces. Que les producteurs de sucre ou de glucose soient en concurrence, c'est tout à fait logique. Mais s'agissant d'alimentation et de nutrition leurs intérêts sont connexes.

Il convient d'abandonner le chacun pour soi et de le remplacer par le « tous pour un ». Les actions de sensibilisation, de communication doivent être pensées en commun et menées en coordination.

Les actions à venir devraient se focaliser sur deux thématiques qui sont d'ailleurs liées : d'abord, revenir à une vraie compréhension des problématiques nutritionnelles avec un étiquetage repensé, ramené à l'essentiel et le souci constant de promouvoir l'équilibre alimentaire. Et ce faisant promouvoir l'information du consommateur. Pas une information factice à base de clichés, mais son éducation pour éclairer vraiment sa liberté de choix.

L'Union européenne consacre chaque année plus de 100 millions € à la promotion des produits agricoles. Considéré sur de nombreuses années l'on atteint des chiffres considérables. Or, malgré tout cet argent dépensé, la compréhension des consommateurs s'est dégradée, de même que l'image des agriculteurs s'est elle aussi dégradée aux yeux de l'opinion. C'est un grave échec. Seule l'affectation d'une partie de cette enveloppe à des actions éducatives sur les aliments, leurs qualités nutritionnelles, leur contribution au bien-être permettra de redresser une situation aujourd'hui dégradée, pour partie décourageante et à coup sûr désolante.



MARIE-CHRISTINE RIBERA

Directrice Générale
DU COMITE EUROPEEN DES
FABRICANTS DE SUCRE (CEFS)

268 avenue de Tervuren
1150 Bruxelles - Belgique

mariechristine.ribera@cefs.org
www.cefs.org



Fondé en 1953, le Comité Européen des Fabricants de Sucre (CEFS) est une organisation à but non lucratif qui représente les intérêts de l'industrie sucrière européenne vis-à-vis des institutions internationales et s'efforce de promouvoir un cadre réglementaire adapté pour le secteur dans toutes ses composantes : production, compétitivité, nutrition et droit alimentaire.

Le CEFS est un interlocuteur reconnu par les Institutions Européennes et participe à ce titre aux différents groupes de dialogues civils. Les membres du CEFS sont des entreprises productrices de sucre dans l'UE, le Royaume-Uni et la Suisse.



L'ACCEPTABILITÉ
DE L'ALIMENT,
LE CAS DU SUCRE