

LE MENDIANT

Bon Appétit!

CONTE ALIMENTAIRE



*« Nourrir les hommes sans les aimer,
c'est les traiter comme du bétail vil »*

Mencius, *Livre des livres*

Version B2 (6 juin 2010) version Notes à la fin
La première version du conte est parue le 12 juin 2008

**Ce conte – tout comme le conte écologique *De l'air !* – est GRATUIT
afin de pouvoir toucher le maximum de citoyens.**

Si vous le trouvez pertinent, MERCI de le transmettre autour de vous.

Plus de détails sur l'opération Aliment'Action sur le site du Mendiant :

<http://www.lemendiant.fr>

LES CONTES A REBOURS DU SYSTEME
La responsabilité et la conscience de penser un autre monde.

AVERTISSEMENTS

« Rien n'est plus gênant que les faits, ils empêchent de croire ce que l'on veut » disait Claude Roy. Lisez donc la petite histoire dans son intégralité avant de revenir, dans un deuxième temps, sur les données techniques en bas de pages. Il ne faudrait pas gâcher le plaisir de la lecture... mais il ne faudrait pas non plus passer à côté de la réflexion!

Histoires et faits chemineront en parallèle. Sans les faits, l'histoire manque de poids, de contact avec la réalité. Sans histoire, les faits ne s'adressent généralement qu'à un public d'initiés. Il existe des livres admirables sur chacun des sujets abordés ici, mais combien les lisent ?

L'objectif de ce "conte à rebours" gratuit est de toucher le plus grand nombre possible de citoyens. De ce point de vue, une petite histoire distrayante pourrait se révéler plus percutante qu'un long discours. Ce sera en tout cas, je l'espère, une opportunité de lancer la réflexion...

Ce petit conte dénonce un certain nombre de dérives et de manipulations, mais il vise moins à révéler la vérité qu'à favoriser la prise de conscience. **La nutrition n'est pas une science exacte mais ce n'est pas une raison pour laisser dire ou faire n'importe quoi !**

L'alimentation est en effet au cœur de la vie... et des pathologies ! « *Dis-moi ce que tu consommes, je te dirai qui tu es.* » Je te dirai surtout comment tu te sens... Au-delà des batailles d'experts et des messages du marketing nutritionnel, voilà je crois **la seule variable d'importance : la vitalité que nous tirons – ou pas – de nos habitudes alimentaires !**

Des spécialistes arguent de l'allongement de la vie pour vanter l'excellence de l'alimentation moderne. Dans un sens, ils ont raison : jamais notre alimentation n'a été aussi abondante et variée, jamais elle n'a été aussi "hygiénique" et "raffinée".

Mais quelques faits viennent quand même troubler cette vision idyllique. L'explosion des maladies de civilisation tout d'abord. Chaque année en France, les cancers chez les enfants augmentent de 1,1% et, à un instant donné, sept Français sur dix déclarent souffrir d'au moins une maladie. Chaque personne déclare en outre, un jour donné, en moyenne 2,9 troubles de santé...¹ Nous vivons certes plus vieux, mais nous vivons souvent malades. **Si l'alimentation est notre première médecine (Hippocrate), le moins que l'on puisse dire est qu'elle est défaillante !**

Et puis il y a les statistiques venues d'ailleurs : Okinawa, par exemple, où l'on compte trois fois plus de centenaires qu'en France et où les habitudes alimentaires jouent un rôle déterminant.

Le challenge de l'alimentation est donc double : éviter le pire, d'un côté, vivre en meilleure forme, de l'autre.

Je vous souhaite *Bon appétit !* et me permets de vous rappeler les consignes du *Ministère de l'Alimentation, de l'Agriculture et de la Pêche (MAAP)* :

*« Ce que l'on ne pourra énoncer clairement, il faudra accepter de le taire.
Ce que l'on ne pourra positiver immédiatement, il faudra en minorer la portée. »*

Contribution à l'élaboration de la politique d'alimentation du Maap.²

MATRAQUAGE

La campagne publicitaire ne connut pas de crescendo : elle fut massive dès le départ et, à la fin de la quinzaine, il fallait avoir joué à l'ermite pour ne pas avoir entendu parler du produit.

L'agence de pub avait bâti un plan marketing aussi rigoureux qu'efficace, à la mesure des énormes moyens mis à sa disposition. Il comportait trois étapes.

Tout d'abord, intriguer. Des messages passèrent en boucle à la radio sur le thème de la nouveauté quasi-révolutionnaire : « *Le produit que vous attendiez tous !* », « *Le must des stars outre-Atlantique !* », « *Un goût et une vitalité uniques* », « *La révolution des habitudes alimentaires* »,...

Au même moment, les publicitaires quadrillèrent Internet et ses forums afin d'y répandre quelques rumeurs savamment dosées. Untel revenait des Etats-Unis où il avait assisté à des scènes de quasi émeutes... Une autre – nutritionniste – se croyait autorisée à dire tout le bien qu'elle avait ouï dire du produit... Un troisième avait participé à l'ébauche de la campagne...

Sans jamais dire précisément de quoi il s'agissait, ces témoignages "spontanés" réussirent à créer le *buzz* et, à en croire la société importatrice, permirent de dépasser le million de téléchargements de la « vidéo pirate » mise opportunément en ligne en fin de première semaine : la publicité américaine pour une boisson rouge sang... dans laquelle apparaissait Madonna !

Deuxième étape : occuper le terrain ! 6 435 panneaux de 8 ou 12m² répartis sur 136 agglomérations dévoilèrent en même temps les mensurations d'une boisson « *au goût indescriptible* », « *aux vertus détonantes !* », et à la « *fraîcheur mythique* ». Aperçu en moyenne 18 fois sur la semaine par 25 millions de prospects,³ le nom de la boisson – Herbobio – et son slogan « *c'est bobio la vie !* » se frayèrent sans difficulté un chemin dans l'inconscient collectif.

Mais pour ne rien laisser au hasard, des camions Mobil'Pub s'incrustèrent dans les mouvements de population⁴ avec notamment pour consigne de faire la sortie des écoles : les enfants étaient d'excellents prescripteurs et les embouteillages pollués offraient le cadre idéal pour véhiculer la promesse d'une « *soif meilleure* »...

Le design était aguichant : toute en rondeur, la canette en aluminium réussissait à évoquer sans aucune vulgarité une ravissante silhouette féminine. Le packaging, à l'avenant, se composait d'un habile mélange de noir et de paillettes avec une pointe de blanc ou de couleur... selon la version du breuvage !

Les explications furent données en presse magazine : chaque couleur répondait à un besoin spécifique. Herbobio Blanc, « *enrichi en calcium : l'équivalent d'un verre de lait !* », s'adressait aux enfants en croissance et aux personnes âgées de plus de 50 ans. Herbobio Violet « *à base de vitamines B, d'oméga 3 et d'antioxydants* » promettait d'améliorer la mémoire et de lutter contre la maladie d'Alzheimer.

Herbobio Rose entendait « *sublimer la peau de l'intérieur* » et s'adressait aux femmes, de même que Herbobio Jaune, version *light* à base de fruits et légumes « *aux vertus amincissantes pour les femmes fraîches qui assurent !* »

Herbobio Noir était suffisamment riche en caféine et plantes aphrodisiaques pour « accompagner les hommes qui en ont jusqu'au bout de la nuit. ». « Mais en avez-vous ? » interrogeait la publicité.

Herbobio Bleu se vantait de « réguler le stress » et de favoriser « un sommeil réparateur ». Herbobio Vert, « 100% bio et naturel », arborait fièrement le logo AB.⁵ Quant à Herbobio Rouge, il s'agissait de la version standard du produit, à base d'extraits de plantes. Sa consommation régulière promettait de « doper le système immunitaire et favoriser la bonne santé ». Rien que ça !

Dernière étape : faire mousser ! Les rumeurs reprirent de plus belle sur Internet. Selon des « sources bien informées », il existait une version argentée aux vertus rajeunissantes, destinée aux vedettes et coûtant près d'une centaine d'euros la bouteille...

Nuls ragots du côté des experts mis à contribution mais de savants commentaires sur ces « boissons alternatives très intéressantes lorsque l'on ne souhaitait pas passer pour un 'rabat-joie' et boire de l'eau. »

Tout juste émettaient-ils quelques réserves pour Herbobio Noir, une boisson « à consommer avec une extrême modération du fait de ses composants surpuissants. »

Exactement ce qu'il fallait dire pour que les ados se jettent dessus...

DIALOGUE AU SOMMET : THIERRY & FRANCK

« Qu'est-ce que c'est encore que cette saloperie » se demanda Thierry.

C'est sur le périphérique, en se rendant à son travail, qu'il avait découvert l'existence d'Herbobio. « Pas de doute, ils ont sorti l'artillerie lourde, se dit-il à la vue du second panneau, ça doit vraiment être dégueulasse... »

Thierry était cadre supérieur dans l'industrie agro-alimentaire, plus précisément en charge du marché des soupes en sachets. Autant dire qu'il connaissait par cœur les rouages du système et la manière de faire passer des vessies lyophilisées pour de splendides lanternes.⁶ De ce point de vue, le matraquage médiatique était toujours – et de loin – la meilleure méthode... pour autant qu'on puisse se le payer!

Car seuls quelques groupes avaient au final les moyens de leurs ambitions démesurées. Une dizaine de firmes contrôlaient la quasi-totalité des marques connues du grand public et entretenaient la flamme à coups de centaines de millions d'euros d'investissements publicitaires. Herbobio devait appartenir à l'une d'entre elles.

– Salut Thierry!, lança Franck dès que ce dernier eut passé le dernier contrôle de sécurité, tu as vu la dernière campagne de décervelage des ménagères ? Ça en jette, hein !

– Tu veux parler de Herbo machin ? Franchement, le type qui leur a fourgué leur slogan doit être un as de la persuasion ! Y en a marre de ces pubs qui prennent les gens pour des cons !
« C'est bobio la vie ! » Moi j'aurais opté pour « un peu plus de sucre dans votre vie de merde ! » Ça aurait eu le mérite de l'honnêteté!

– *Vade retro Satanas* ! rétorqua Franck en se signant. N'oublie pas que tu as fait vœux de laisser ton éthique au vestiaire...

- Oui, je sais et j’ai signé le contrat avec mon sang, ajouta Thierry en rigolant. N’empêche que j’en ai ma claque de courir à côté de concurrents aussi dénués de scrupules. Ça m’oblige à être aussi retord qu’eux !
- D’accord mais imagine un instant le bordel si nos concurrents se mettaient à élaborer des produits de qualité... On ferait quoi, nous, pour rester à niveau ?
- Et pourquoi pas la même chose ? Si le produit est bon, il aura moins besoin de marketing et les économies réalisées permettront de compenser le surcoût des matières premières...⁸
- Toi, tu as encore abusé de tes soupes, plaisanta Franck. Ton raisonnement est formidable mais tu oublies que les hypers préfèrent des produits à longue durée de conservation et que nous dépendons de la pub pour exister. Sans pub, le consommateur ne nous réclamerait pas en rayon et nous serions à la merci des centrales d’achat comme ces pauvres PME.⁹ Crois-moi, l’enfumage de la qualité sera toujours la plus rentable!
- Mais pour combien de temps encore ? Les scandales se multiplient et les consommateurs deviennent de plus en plus méfiants...
- Pour le moment, je constate qu’ils se précipitent surtout vers les hard discounts afin d’économiser encore trois euros six sous sur leur budget malbouffe.¹⁰ Tant que le pouvoir d’achat est en berne, nous sommes tranquilles et c’est bien pour cela que les patrons n’augmentent pas les salaires !
- Approchez mesdames et messieurs pour le grand numéro de cynisme ! Tu as peut-être raison, Franck, mais en attendant, ce n’est pas dans les hard discounts qu’ils trouveront mes soupes !
- Voilà pourquoi elles continuent à être perçues comme du haut de gamme! Rien à foutre que les gens se fournissent en premiers prix. C’est s’ils commencent à se tourner vers la bio ou les petits marchés qu’il y aura danger¹¹ et c’est sans doute pour cela que les gros groupes commencent à racheter les petites sociétés bio¹² : pour verrouiller le secteur !
- Tu sais que les OGM sont désormais autorisés dans les produits AB ?¹³
- Eh oui, c’est la dernière trouvaille du système pour troubler les consommateurs et rendre la bio un peu moins « spéciale » : niveler par le bas ! Tu manges bio, toi ?
- Pas vraiment, non. J’ai pris une fois une compote dans un supermarché mais je n’ai pas été convaincu. C’était bien plus cher et le sucre masquait complètement le goût des fruits. Je sais bien que c’est parce qu’il n’y avait pas d’arômes dedans¹⁴ mais, pour le coup, mon bonhomme n’a pas voulu finir !
- On fait rarement une bonne affaire avec la bio des hypers...¹⁵ Quel âge a ton fils déjà ?
- Six ans.
- Si jeune et déjà formaté par les saveurs magiques de la chimie ! Tu sais Thierry, tu n’es pas obligé de pousser ta conscience professionnelle jusqu’à nourrir ta famille avec nos recettes...
- Bien sûr mais je me dis que ce n’est pas pire que ce qu’on leur sert à la cantine.¹⁶
- Peut-être mais tu joues quand même avec le feu ! Tu connais comme moi le pouvoir d’addiction de la chimie et c’est durant l’enfance que les habitudes alimentaires se mettent en place... Fais gaffe avec ton fils : pour la première fois dans l’histoire moderne, nos enfants pourraient vivre moins longtemps que nous...
- Oui, j’ai lu ça quelque part... Mais l’alimentation n’est pas la seule variable en cause ! Il y a aussi la pollution...
- Soit ! Reste que nos défenses immunitaires sont directement liées à ce que nous ingérons. Tu te rends compte que l’on commence à diagnostiquer des diabètes de type 2 chez des enfants !
- Ecoute, pour le moment, Jérémy va bien. Il est peut-être un peu surexcité mais il n’est pas le seul et quand on voit ce que leur propose la télévision, on comprend vite pourquoi...
- Tu parles de quoi là ? Des programmes ou bien des pubs que nous faisons passer durant leurs émissions ?¹⁷
- Je pensais à la violence des programmes mais tu as raison pour les pubs. Jérémy me demande parfois de sacrées cochonneries et quand je lui demande où il veut aller au restaurant, tu sais ce qu’il me répond ?

- Mac Dodu ?¹⁸
- *Exactly!* Comme quoi nous ne sommes pas les pires...
- Non, nous ne sommes pas les pires, concéda Franck, mais je commence à trouver cette excuse de moins en moins pertinente... Tu vois Thierry, on plaisante sur le sujet, mais j'ai l'impression que c'est pour masquer un malaise croissant. Je me demande parfois si nous ne sommes pas allés trop loin, si notre salaire justifie réellement toutes ces bassesses...
- Comme te voilà sérieux tout à coup ! Allez, il est temps de redevenir professionnel et de s'occuper de la concurrence! Alors, tu as une idée pour contrer Herbobio, toi qui est expert en petites bulles ?
- Secret défense, mon cher Thierry ! Non, en fait, je n'en sais rien. Personne n'a encore pu goûter à la boisson et nous ne savons même pas d'où ils sortent ! Nous sommes presque autant dans le flou que les consommateurs faces à nos étiquettes, c'est te dire !¹⁹ Comment lutter dans de telles conditions ? Tout ce que nous savons, c'est qu'ils ont de gros moyens et que le design de la canette ne laisse pas indifférent...
- La silhouette féminine... Simple mais efficace !
- La déclinaison en plusieurs versions pourrait aussi nous donner du fil à retordre, continua Franck, c'est très malin !
- Heureusement que mes soupes n'ont rien à craindre, conclut Thierry. Bon, allez, ce n'est pas encore cette fois que nous referons le monde... Au boulot les rêveurs!

En quoi Thierry se trompait doublement...

RAYONNAGES

Les consommateurs qui se ruèrent dans les hypermarchés à la recherche des « *boissons miracles* » furent désolés d'apprendre qu'ils s'étaient garés pour rien. Herbobio avait choisi de développer son propre circuit de distribution.

Pour un internaute, il ne pouvait s'agir que de magasins dédiés, sur le modèle de ce qui se faisait pour du café en capsules : cela permettrait à la marque de se positionner sur le créneau « *exclusif haut de gamme* » et de pousser ses prix vers le sommet...²⁰ Un autre évoqua des réunions de type *Tupperware*[®] avec des « *Experts en nutrition* » en hôtes affables et assoiffant... Un troisième imagina des distributeurs automatiques, stratégiquement placés à proximité des magasins bio... à défaut de pouvoir les mettre dans les cours de récréation.²¹

Les rumeurs ne cessèrent que lorsque la société annonça par voie de presse, le lancement de son site Internet : www.herbobio.com. C'est là et nulle part ailleurs qu'il serait possible de s'approvisionner !

Pressentant que cette annonce n'était pas de nature à créer suffisamment de polémique, Herbobio expliqua – via un publireportage dans le magazine *Marie Anne* – sa décision de se passer des grandes surfaces sous le titre provocateur : « *Pourquoi Herbobio dit Non aux distributeurs!* »

« *Nous avons étudié la possibilité d'une telle collaboration pour finalement la rejeter sur la base de la pression exercée par les grandes surfaces sur l'emploi, l'environnement, l'agriculture et la société en général.*

Au niveau de l'emploi, chaque emploi créé en grande surface a conduit à la disparition de 3 à 5 emplois ailleurs. Entre 1966 et 1998, le nombre de commerces de proximité en France a ainsi baissé de 58%, tandis que la population augmentait de 30%.²² Herbobio souhaite renverser la tendance et bâtir un réseau local au contact direct avec les citoyens !

Au niveau de l'environnement, le système des centrales d'achat décentralisées et de l'approvisionnement au moindre coût est responsable de la plus grande partie du fret routier européen.²³ Herbobio vise à développer le circuit le plus court possible, limitant ainsi l'usage de la voiture par le consommateur.

Au niveau de l'agriculture, les enseignes exigent des produits à bas coûts, esthétiquement parfaits et calibrés au millimètre... Résultat, les maraîchers n'ont d'autre choix que de se limiter à quelques variétés produites de manière intensive à l'aide de substances chimiques.²⁴ Les étalages sont magnifiques mais il n'y a plus ni odeur, ni goût ! Herbobio entend préserver la biodiversité de la planète et favoriser l'éveil des sens.

Au niveau de la société enfin, les grandes surfaces se sont bâties sur un ensemble d'illusions et de malentendus. Le choix est synonyme de liberté ? Non, l'embarras du choix ne fait que renforcer l'influence de la publicité et des promotions ! Le libre-service est la garantie de prix bas ? En réalité, seul un infime pourcentage de produits est bradé pour attirer le chaland !²⁵ Faire ses courses en grande surface est plaisant ? Nous vous laissons répondre...

Bref, une distribution en grande surface ne nous a pas paru être une solution honnête²⁶ ou responsable. Résolument tourné vers l'homme Herbobio entend démontrer qu'il est possible de concilier services de proximité et coûts raisonnables. Rendez-vous sur www.herbobio.com pour découvrir tout ce que nous pouvons faire ensemble pour un monde meilleur ! »

Il fallait être particulièrement inconscient ou téméraire pour se mettre ainsi à dos les plus puissants distributeurs du pays... mais la publicité eut l'effet escompté : elle ne passa pas inaperçue !

Les commentaires repartirent de plus belle sur la stratégie de cette société « forte en gueule » qui disait tout haut ce qu'un certain nombre de fabricants n'osaient même pas penser tout bas...

Une multinationale ne pouvait risquer le déréférencement.²⁷ Herbobio devait donc appartenir à une société indépendante... et fière de l'être ! Côté promotion, elle avait dans tous les cas réalisé un sans faute : inconnue il y a dix jours, elle était désormais de toutes les conversations...

... au point de presque éclipser les réactions outrées des représentants des grandes enseignes :

Embranchement dénonça une attaque gratuite dénuée de tout fondement alors que les grandes enseignes prévoyaient cette année l'embauche de 26 500 personnes.²⁸

Lecaissier rappela que les grandes surfaces étaient à l'avant-garde du combat contre la vie chère et que seule une réglementation d'un autre âge, heureusement remise en cause aujourd'hui²⁹, les avait empêché de s'exprimer à la mesure de leurs moyens. Et d'annoncer que l'inflation, grâce à eux, serait divisée par deux au second trimestre.³⁰

Roulette Russe conclut en disant que la tendance était à davantage de grandes surfaces parce que cela correspondait à l'attente des citoyens et que l'on ne pouvait pas revenir à l'époque de grand-papa. Point final !

Afin de bien marquer leur réprobation, un certain nombre de directeurs de magasins reçurent aussi pour consigne de discrètement faire disparaître de leur point presse le numéro blasphématoire de *Marie Anne*...³¹ Le droit à l'information avait tout de même des limites !

DIALOGUE AU SOMMET : ANTOINE & BRUNO

- Que penses-tu de leurs arguments, demanda Antoine à son collègue Bruno, chef de rayon alimentaire chez Auville, c'est un peu excessif, non ?
- Je vais te dire une bonne chose à propos d'Herbo truc : qu'ils ne comptent pas sur moi pour mettre leurs canettes en rayon le jour où ils abandonneront leur site !
- Tu penses qu'ils vont se planter ?
- Cela ne fait aucun doute ! Comment veux-tu rentabiliser de telles dépenses publicitaires sans une présence massive dans les linéaires, sans offre promotionnelle, sans possibilité – surtout – de souper le produit ? Tu crois que les clients vont s'amuser à surfer sur le net pour remplir leurs frigos de produits virtuels ? Bien sûr que non ! Ils veulent tout sous le même toit et se débarrasser de la corvée des courses en un minimum de temps ! Voilà pourquoi ils acceptent de venir ici malgré la pollution, le bruit ou les embouteillages !
- Justement ! Avec Internet, il n'y a plus besoin de se déplacer, il y a moins de stress...
- Oui mais pour quel coût supplémentaire, demanda Bruno ? Tu ne penses tout de même pas que la livraison sera gratuite ! Et puis quid des autres produits ? A raison d'un site par marque, tu n'as pas fini de te bousiller les yeux sur ton écran !
- Mais il existe déjà des magasins en ligne, souligna Antoine, c'est bien le signe que cela fonctionne, non ?
- Que des bobos soient prêts à payer plus cher pour être livrés chez eux ne signifie pas que cela soit rentable ou même pratique. Tu fais comment, toi, pour choisir tes fruits et légumes sur un écran ?
- Ben je regarde les photos !³² Ça ne sera pas tellement différent du rayon frais puisque plus rien n'y a d'odeur de toute façon...³³ Pas étonnant que les consommateurs se détournent des fruits et légumes !³⁴ Sur ce point là, on ne peut pas donner tort à Herbobio : si tu veux de la qualité et des prix raisonnables, mieux vaut fréquenter les marchés !
- Sauf que tu ne trouves ni conserves, ni confiseries, ni cosmétiques, ni babioles électroniques sur ton fameux marché et qu'il te faudra faire quantité d'autres magasins pour compléter ta liste de courses ! Voilà pourquoi les grandes surfaces sont devenues incontournables : on a l'impression de gagner du temps !
- Et donc de l'argent...
- Tout dépend en fait de la manière dont tu fais tes courses... Si tu te limites à ta liste de produits de première nécessité, tu réaliseras peut-être quelques économies... Mais comme tout est fait pour te promener dans le magasin, tu finis toujours par dépenser plus que prévu.³⁵ C'est comme cela que les enseignes gagnent de l'argent : grâce aux achats d'impulsion ! Tu te perds dans le magasin et tu découvres soudain, au détour d'un rayon, une super promotion sur un écran plasma. Si avec un peu de chance tu fais tes courses avec tes gamins et qu'il y a bientôt une coupe du monde à la TV, c'est dans le tiroir-caisse !
- On manipule les gens alors ?
- Disons que nous les incitons à consommer un peu au-delà de leurs besoins réels... quitte pour cela à les endetter avec une carte de crédit du magasin...
- Et tu trouves cela normal ?
- Mais pourquoi pas ? Tout le système est bâti sur le « toujours plus ».
- C'est bon pour la croissance !
- Mais la croissance de quoi ? Celle des importations chinoises et de l'exploitation des travailleurs ? Celle de la pollution et de la gabegie énergétique ? Celle de la spéculation ? Ne me dis pas que tu crois encore, à ton âge, à la sornette de la consommation et du bonheur ?
- Non mais on n'a encore rien trouvé de mieux pour surmonter la déprime, rétorqua Antoine, et il faut bien consommer un minimum pour vivre correctement.
- C'est évident, acquiesça Bruno ! J'ai d'ailleurs entendu dire que le shopping avait chez les femmes le même effet euphorisant que les drogues dures... Mais pourquoi auraient-elles besoin de drogues ? Seraient-elles si malheureuses que cela ?

- En tout cas, moi, je vois mal comment je pourrais travailler plus... Tu fais des semaines de combien toi ? 50-60 heures ?
- J'ai préféré arrêter de les compter... L'avantage de notre métier, c'est qu'il y a tellement de boulot qu'on ne voit pas le temps passer...
- Tu as raison : on vient travailler à 6h du matin et on se retrouve en pleine nuit à changer l'implantation des rayons... Ça m'a d'ailleurs permis l'autre soir de faire du VTT dans le rayon des surgelés... Eh ben je peux te dire qu'il n'y fait pas chaud !³⁶ Tu ne crois pas que l'on devrait fermer les bacs la nuit pour faire des économies d'énergie ?
- Tu veux passer une heure tous les soirs à installer des bâches sur les bacs frigorifiques ? Monsieur manque de travail à ce que je vois... T'en fais pas, j'en parlerai à ton chef de secteur...
- Pitié, répondit Antoine en mimant une grimace, j'ai une femme et des enfants qui veulent me voir ne serait-ce que 5 minutes par jour !
- Personne ne t'avait dit que Chef de rayon était un boulot de célibataire ? Tu es marié à la boîte pour le meilleur et pour le pire!
- Et il est où le meilleur ?
- Le meilleur, c'est que tu n'as pas à te bousiller le dos ou à te faire enguirlander toute la journée comme ces pauvres caissières.³⁷ Chef de rayon, c'est peut-être un sacerdoce mais c'est surtout un privilège! Et puis, tu n'as pas non plus besoin de te déplacer le samedi pour faire tes courses...
- Qu'est-ce que tu peux être con des fois ! Sérieusement, tu les fais où tes courses ?
- Mais comme toi : pas au boulot ! Je vais au marché une fois par semaine et je complète avec les petits commerçants de mon quartier... Là au moins on peut discuter et on est sûr d'y trouver de la qualité.
- Mais alors, ta théorie du « tout sous le même toit », du gain de temps, etc ?
- C'est ma théorie et je la partage mais cela ne veut heureusement pas dire que je doive la suivre... Quel intérêt y aurait-il à essayer de gagner du temps en faisant des choses déplaisantes ? Comme dit un proverbe gitan, « *ce n'est pas la destination qui compte mais la route* »...

ENGRENAGES

Le site Internet *Herbobio.com* enregistra immédiatement un record d'affluence. Une fois de plus, les designers s'étaient surpassés : après une page d'accueil aussi sobre qu'élégante, l'internaute était virtuellement transporté dans différents univers de couleurs, chacune correspondant à une problématique et à une boisson spécifique.

Le « *monde en jaune* » abordait ainsi la question de la perte de poids sous toutes les coutures : information médicale, conseils de nutritionnistes, forum de discussion, compilation d'articles, questionnaires pour déterminer son poids idéal, tests et notations des différents types de régimes « *tous efficaces sauf à long terme.* »³⁸ A l'exception d'un discret logo en forme de bouteille, le visiteur se serait presque cru sur un portail d'information.

Les autres univers étaient bâtis selon la même stratégie : un maximum d'information pour un minimum d'inclusion commerciale. Ce qu'il fallait pour devenir un site de référence !

Mais le site allait encore plus loin. Une section intitulée « *Le Petit Livre Orange* » passait en revue l'ensemble des additifs alimentaires : il suffisait de rentrer le code « E quelque chose » pour avoir immédiatement sa signification et son code couleur : vert « *a priori sans danger* », orange « *méfiance* » ou rouge « *à éviter autant que possible !* »³⁹

On apprenait ainsi que le E621 – de son joli nom « Glutamate Monosodique », très difficile à éviter car « *présent dans presque tous les aliments transformés* », et notamment dans les soupes industrielles, était un « *additif neurotoxique* » qui avait la capacité de « *détruire les neurones du cerveau.* »⁴⁰ Une information susceptible d'intéresser certains consommateurs... et d'agacer prodigieusement quelques industriels !

L'univers « *Herbobio Argent* » préservait par contre son mystère : une section du site y était consacrée mais un code en empêchait l'accès. « *Comment se procurer le code* » devint rapidement la question la plus répandue sur le forum général... Question vaine puisqu'il n'y eut aucune réponse sérieuse mais une pléthore de variante de « *coucher avec Madonna* » dans l'espoir qu'elle « *révèle son secret* »...

La dernière section était réservée à la commande des boissons. L'internaute avait le choix : recevoir un panaché de couleurs ou se laisser guider vers sa boisson « *personnelle* » en remplissant un petit questionnaire. Les commandes n'étaient possibles que sous la forme d'un abonnement.

A en croire le site, cette formule « *pratique et écologique* » bénéficiait de nombreux atouts. Outre des frais de port réduits, la livraison à domicile évitait au consommateur de se « *casser le dos à transporter les boissons du rayon du magasin au coffre de sa voiture* ».

L'abonnement permettait aussi « *de ne jamais être à court d'Herbobio et de profiter de ses vertus au quotidien* ». La fréquence des livraisons pouvait être hebdomadaire ou mensuelle mais cette dernière formule était nettement plus avantageuse : 30 jours multipliés par 3 bouteilles de 33cl ne revenait par exemple qu'à 9,90 euros par mois, soit 11 centimes d'euros seulement la bouteille, port compris et magazine sur le bien-être inclus ! Pour un alicament de ce type, ce n'était vraiment pas cher !⁴¹

En cas de déception, il était possible de modifier ou d'annuler son abonnement, voire de renvoyer les bouteilles pour un remboursement intégral. Mais cela était peu probable puisque Herbobio était « *optimisé pour être apprécié du plus grand nombre* » et avait reçu la distinction « *Goût des consommateurs* ». Un beau logo en marge du texte attestait de cette reconnaissance.

Ainsi, certains y avaient déjà goûté ! En une semaine, selon un communiqué de presse, plus de 30 000 internautes commandèrent près de 5 millions de bouteilles pour accéder également au privilège...

DIALOGUE AU SOMMET : SOPHIE & SATINE

Sophie suivait l'actualité Herbobio avec intérêt. Fan de Madonna, elle avait été l'une des premières à télécharger la vidéo pirate et elle s'était précipitée sur le site à la recherche de nouvelles images de la star. Elle avait d'abord été déçue... puis finalement intriguée par la section « *le monde en jaune* »... au point d'y passer sa soirée !

Sophie travaillait avec sa collaboratrice Satine pour le magazine féminin *Vagues*. Elles y décryptaient tous les mois les tendances et nouveautés technico-gadgets-déco, créant instantanément une petite vague de mode éphémère. Les lectrices adoraient leurs adresses et il n'était pas rare que l'objet mis en lumière se retrouve en rupture de stock dans les jours qui suivaient la parution du numéro.

- Il faut absolument que nous fassions quelque chose sur Herbobio, décréta Sophie dès le lendemain. Après tout, ils ont eu le bon goût de nous choisir pour la publicité de leur version light...
- Nous leur devons peut-être un retour sur investissement, opina Satine, mais y as-tu déjà goûté ?
- Non bien sûr. Je ne me suis abonnée qu'hier soir. Mais si nous voulons surfer la vague, c'est maintenant qu'il convient d'en parler !
- Et sous quel angle comptes-tu t'y prendre ? On ne va quand même pas présenter leurs canettes dans notre rubrique déco ? Jamais nous n'avons mis en avant de produit alimentaire! Ce n'est pas assez glamour...
- Tu oublies leur version Argent, répliqua Sophie, voilà un sujet en or !
- « La naïveté avec laquelle nous gobons n'importe quoi dès lors qu'il s'agit de notre apparence », c'est cela ton sujet ? Merci mais je tiens à conserver mon poste !
- Mais s'ils avaient vraiment découvert quelque chose, ça vaudrait le coup d'enquêter un peu, non ?
- Tu veux aller demander à Madonna ce qu'elle en pense ? Pas de problème : je lui téléphone et lui demande de t'accorder une interview !
- Arrête donc tes sarcasmes deux minutes... et réfléchis ! Il doit bien y avoir un moyen de se procurer la liste des ingrédients...
- Mais c'est facile : tu vas dans un magasin bio et tu demandes au vendeur la liste des aliments les plus rajeunissants. Ces gens là sont toujours pleins de bons conseils... Ensuite tu contactes Herbobio et tu demandes confirmation.
- Mais ils n'accepteront jamais de répondre !
- Ils réagiront forcément car tu menaceras de divulguer une partie de leur recette. Soit tu es dans le vrai et ils ne voudront pas que cela se sache, soit tu es dans le faux et ils devront apporter des précisions. Dans tous les cas, tu auras un super article sur les aliments de la vitalité, comment se les procurer et à quel prix... Prix d'ailleurs nécessairement inférieur à la centaine d'euros de cette pseudo « boisson miracle » ! Tu verras, les industriels sont toujours prompts à réagir lorsque l'on menace de divulguer que leurs produits ne coûtent pas grand-chose à produire⁴² ou qu'il existe des alternatives bien moins chères...
- L'idée n'était pas de se fâcher avec eux, rectifia Sophie. Jamais le journal ne me pardonnera de leur avoir fait perdre un tel client! Non, il faut trouver quelque chose de plus constructif... Tu sais Satine, j'ai passé la soirée sur leur site : c'est incroyable la foule d'informations qu'ils donnent sur tous les sujets touchant au mieux-être.
- Oui, le conseil a toujours été un argument de vente efficace. Cela fait sérieux et donne l'illusion que l'on n'a rien à cacher. En face d'un tableau nutritionnel ou d'un service téléphonique, le consommateur se dit que tout est carré et il en oublie de regarder l'étiquette... ce qui est le but recherché !⁴³
- Tu penses qu'Herbobio est une saloperie ?
- Je pense que l'effort investi dans une campagne est souvent proportionnel à la mauvaise qualité du produit, oui. Pourquoi Herbobio prendrait-il autant de soin à donner de l'information si ce n'était pour détourner l'attention ?
- Mais ça marche, les gens commandent ! Il y avait sur le site un compteur précisant le nombre d'achats. Ils en étaient déjà hier à plus de 3 millions de bouteilles commandées...
- Dont les tiennes !
- Eh oui les miennes... Il faut bien y goûter pour se faire une idée. On ne peut pas faire de procès d'intention...
- D'accord mais de là à se précipiter dessus sans avoir connaissance des ingrédients... C'est quand même ton organisme qui va ingurgiter tout ça ! La liste des composants figurait-elle sur le site ?
- Je ne crois pas... En tout cas, je ne l'ai pas vue...

- Et cela ne te gêne pas de consommer quelque chose sur la bonne mine d'une pub ou les informations d'un site commercial ?
- Mais le produit ne peut pas être mauvais puisqu'il est commercialisé ! Il y a peut-être tromperie par rapport aux messages mais la boisson est forcément passée par une pléthore de tests sanitaires...
- Qui diront simplement s'il y a ou non un risque à dose « normale »... Pris individuellement, il n'y a pas de problème mais consommés à longueur de journée et mixés avec les autres aliments bourrés de chimie, bonjour les dégâts !⁴⁴
- Ce que tu me dis là mériterait un article...
- Essaie donc d'aborder la question avec notre régie publicitaire et tu verras leur tête ! Nous avons encore le droit de parler des aliments sains mais il est complètement tabou de pointer du doigt une substance ou un produit spécifique. Nous nous mettrions trop d'annonceurs à dos et pschitt, adieu journal et fidèles lectrices !
- On a tout de même publié un article sur les OGM le mois dernier...
- Les OGM sont critiquables pour plusieurs raisons. La grande majorité des consommateurs savent tout d'abord grosso modo de quoi il s'agit et n'en veulent pas... si bien qu'aucun industriel ne prend le risque d'en mettre ostensiblement dans ses préparations.⁴⁵ Deusio, 90% des organismes génétiquement modifiés sont fabriqués par Monsanto, une société américaine qu'il est très facile de détester.⁴⁶ Tertio, les OGM font souvent parler d'eux, grâce à José Bové ou à la scandaleuse compromission des politiciens ou des experts.⁴⁷ Mais je crois que la vraie raison est que les OGM constituent une sorte d'épouvantail bien commode : tous occupés comme nous le sommes à condamner les OGM, nous laissons passer quantité d'autres saloperies dans nos assiettes, comme l'aspartame, par exemple, un autre produit de Monsanto⁴⁸, pourtant autrement plus toxique ! Mais là, il n'y a plus grand monde...
- Et pourquoi ?
- Mais parce qu'on retrouve cette saloperie dans plus de 5 000 produits à travers le monde, dont 2 000 vendus en Europe : des produits *light*, bien sûr, mais aussi 600 médicaments dont des vitamines et des sirops pour enfants ! Tu imagines le foutoir chez les industriels et la panique chez les consommateurs si un documentaire révélait tous les effets secondaires possibles à une heure de grande écoute ?⁴⁹ Le système ne s'en relèverait pas !
- Et comme c'est lui qui nous fait vivre...
- Tu as compris ! Comme disait Coluche, « *On ne peut pas dire la vérité à la télé ... il y a trop de monde qui regarde !* »

EQUILIBRAGE

Les associations de consommateurs assistèrent impuissantes au phénomène Herbobio.

Elles avaient pourtant émis des réserves dès le début de la campagne, dénonçant des méthodes « plus que discutables » en faveur d'un produit dont il était permis de « douter sérieusement de la valeur nutritionnelle. »

L'association *UFC Que Laisser*⁵⁰ porta l'affaire devant le Bureau de vérification de la publicité⁵¹, qui se trouva bien embarrassé. En l'absence d'éléments de preuve, personne ne pouvait contredire les affirmations des publicités Herbobio. Les "sages" évoquèrent bien des allégations de santé « probablement excessives »⁵² mais ils notèrent aussi le caractère très informatif du site Internet et les témoignages des nutritionnistes en faveur du produit.

La responsable de l'Association, la dynamique quadragénaire Corinne Gegout, monta alors au créneau et organisa une conférence de presse. Malheureusement, ses contacts auprès des télévisions lui firent savoir que leur direction ne jugeait pas opportun de couvrir l'événement, et la conférence n'eut aucun retentissement...⁵³

Elle se rabattit sur la radio. Une émission des *Grosses Gueules* devait être consacrée au « raz-de-marée Herbobio » et elle obtint d'y participer en tant que contradictrice de l'importateur de la boisson, un dénommé Samuel Boudé.

– Votre boisson est sur toutes les lèvres à défaut d'être dans tous les gosiers, commença l'animateur de l'émission, comment expliquez-vous ce succès, Monsieur Boudé ?

– Je l'explique naturellement par le bon sens des consommateurs : pourquoi boire de l'eau du robinet avec tous les risques de pollution que cela comporte alors qu'il est possible, pour un prix à peine supérieur, de favoriser sa santé et sa vitalité ?⁵⁴

– Ce que vous dites est honteux, l'interrompt la présidente de l'association : l'eau du robinet est l'aliment le plus surveillé du territoire et une alimentation variée suffit à couvrir tous les besoins nutritionnels!

– Oui, si l'on arrive à composer trois repas équilibrés par jour, rétorqua le jeune directeur. Mais qui y arrive ? Qui a encore de nos jours le temps ou même l'envie de cuisiner ? Nos boissons permettent de moins stresser et de moins culpabiliser tout en offrant des compléments alimentaires sains et naturels.

– Ça, c'est vous qui le dites. Quelles garanties avons-nous ? Personne n'a encore pu les tester, vos fumeuses boissons !

– Elles ne fument pas, c'est désormais interdit par la loi, reprit Samuel, goguenard. On interdit à juste titre la pub pour les cigarettes mais on autorise celle pour les produits raffinés bourrés de sucre⁵⁵ ou de graisse hydrogénée.⁵⁶ La malbouffe est la première cause de mortalité aux Etats-Unis⁵⁷ mais on continue de présenter les sucreries comme étant « branchées ! » A croire que les gens ne savent pas que la gélatine est fabriquée à partir d'os et de peaux de bovins ou de porcs... Même les musulmans ne sont pas au courant !⁵⁸

– Vous devriez savoir que l'obésité est un phénomène complexe, reprit la Présidente, et qu'il ne faut pas tout mélanger ! Il y a par exemple une corrélation très forte avec la pauvreté...⁵⁹ Ce sont les personnes à faibles revenus qui achètent des produits premiers prix, souvent plus gras, plus sucrés, et qui sont obèses. La publicité n'est donc en rien responsable de la progression de l'obésité...⁶⁰

– Eh bien laissez nos pubs tranquilles alors !

– Non, car vos publicités sont mensongères, rétorqua sèchement la Présidente ! Comment pouvez-vous prétendre que votre boisson peut remplacer un verre de lait ? C'est scandaleux !

– Tout dépend de la manière dont on considère le lait...⁶¹ Savez-vous que près de 30% des adultes occidentaux ont du mal à digérer le lait ou que son calcium n'est assimilable qu'à hauteur de 32% ? Croyez-moi, un certain nombre de consommateurs auraient tout intérêt à choisir Herbobio !

– Ce que vous affirmez est ridicule. Tout le monde sait que le lait est indispensable à la santé des os !⁶²

– Pourquoi ? Parce que des experts associés aux lobbies laitiers l'ont répété à cor et à cris ?⁶³ Vous m'accusez de publicité mensongère mais cela fait des années que l'on nous ment, et qu'avez-vous fait ? Rien ! Êtes-vous naïve, Madame, ou hypocrite ? Pour qui travaillez-vous ?

– Mais pour les consommateurs, et je ne vous permets pas de faire de telles insinuations ! Vous êtes un extrémiste, Monsieur, un foodamentaliste !

– Pourquoi ? Parce que nous invitons à substituer un produit à un autre ? Parce que nous disons qu'il existe une alternative pour le calcium ? Parce que nous expliquons sur notre site la nocivité de certains additifs ? Nous n'obligeons personne à boire nos boissons mais nous ne laisserons aucun groupe de pression nous empêcher de proposer des produits à la fois plus *fun* et plus sains !

– Ce qui reste encore une fois à démontrer...

– Vous savez ce que je vais faire : je vais vous envoyer des échantillons de nos boissons et nous reprendrons ce dialogue une fois que vous les aurez fait analyser par un laboratoire

indépendant, en toute transparence. Cela vous évitera de raconter n'importe quoi. Vous êtes d'accord pour revenir en discuter ?

– Tout à fait !

– Alors si les Grosses Gueules sont partantes, le rendez-vous est pris... devant des millions d'auditeurs témoins !

TEMOIGNAGES

Les auditeurs n'attendirent pas ce second rendez-vous pour se manifester et le standard explosa dès la fin de la joute verbale. Les Grosses Gueules elles-mêmes étaient partagées.

Sophie Dumenton jugea lamentable de faire un procès d'intention au progrès : si des boissons permettaient de mieux s'alimenter, pourquoi non ? Elle-même connaissait bien la problématique du manque de temps et la difficulté de concilier alimentation saine et activité professionnelle. Il revenait de toute manière aux consommateurs de juger, et le succès rencontré par Herbobio semblait démontrer qu'ils avaient d'ores et déjà choisi leur camp.

Attention, tempéra le Père Patrice Gourou : les consommateurs sont peut-être les victimes d'une manipulation de masse. Les valeurs de la société se sont tellement délitées qu'il n'est plus du tout possible de se fier à l'adhésion du public. Un produit se vend-il parce qu'il est vraiment bon ou parce qu'il passe à la télévision ? N'est-il pas en outre dramatique de ne plus avoir le temps de bien s'alimenter, de préparer ses repas, de s'asseoir tous ensemble autour d'une table ? Allons-nous vers une société « micro-ondes » à l'américaine où chaque membre de la famille s'alimente individuellement en deux minutes à coup de plateaux TV ? Evidemment, les consommateurs n'y sont pour rien : c'est le système qui est en cause !

Jacques Mallot précisa que lui-même personnellement consommait en personne des produits laitiers à tous les repas et qu'il ne s'en portait pas plus mal, merci pour lui ! Il attendrait de tester les nouvelles boissons pour se faire sa propre opinion mais n'hésiterait pas à mouiller son maillot s'il était déçu !

Karim Zéribibi releva le changement de perspective durant le duel : le cours de nutrition n'était pas venu de la directrice de l'association mais du directeur d'Herbobio, au point de déstabiliser Madame Gegout. A se demander qui était le véritable expert...

Alain Marchal conclut que cela augurait d'un bon débat et passa la parole aux auditeurs :

Pour Etienne de Lyon, la posture écologique d'Herbobio ne tenait pas la route puisqu'elle distribuait des petites bouteilles en aluminium difficilement recyclables. Il aurait mieux valu de plus gros contenants – de 1 à 2 litres – comme chez les autres fabricants.

Anthony d'Evreux se demanda comment Herbobio avait pu conserver son nom alors que seule sa boisson verte était de qualité biologique. N'y avait-il pas là abus d'une société qui ne comprenait de toute évidence rien à la philosophie bio ?⁶⁴

Franck de Paris dit qu'il travaillait pour un grand groupe de l'agroalimentaire et que les allégations santé étaient monnaie courante pour attirer les gogos. Il avait ainsi assisté à Bruxelles à un salon estampillé bien-être dans lequel il avait retrouvé quantité de saloperies industrielles...⁶⁵

Mais que consomment déjà les jeunes, s'interrogea Alice de Strasbourg ? Des jus de fruits et des boissons sucrées pour la plupart !⁶⁶ Remplacer le Cola par de l'Herbobio ne sera-t-il pas déjà un progrès ?

Olivier Tricho passa ensuite la parole à Béatrice Veynal, une nutritionniste ayant pignon sur web :

– Vous vous en prenez souvent sur votre blog aux industriels qui abusent des allégations santé. Que pensez-vous de la posture Herbobio ?

– Ce n'est pas le produit qui me choque, mais son étiquetage et sa présentation promotionnelle, commença l'experte. J'estime que ce produit trompe le consommateur par des allégations mensongères sur au moins trois plans : la mention de 200 grammes de fruits et légumes, l'exagération manifeste de l'équivalence nutritionnelle en fruit et les allégations de pureté et de naturalité dans la publicité.⁶⁷ De même, c'est une absurdité de dire que l'on peut remplacer le lait et j'ai noté de nombreuses erreurs et exagérations sur leur site. Ils déclarent par exemple que le sucre brun est d'une meilleure qualité nutritionnelle que le blanc alors que la couleur du sucre brun est essentiellement due aux impuretés et à la caramélisation qui est faite. On a globalement 98 % de saccharose dans un cas comme dans l'autre, le reste étant de l'eau résiduelle.⁶⁸

– Et que penser de la version 0% ? Peut-on vraiment maigrir avec de tels produits ?

– J'ai fait l'enquête : la majorité des produits 0 % ne sont pas sans calorie, ni moins caloriques que la version "non 0%" ! Dur dur pour les férus de diététique qui se gavent de 0% afin de mincir ! Mes pauvres amis ! Vous voilà bien trompés...⁶⁹ D'un autre côté, les boissons sucrées font-elles les obèses ? Plusieurs études ont été réalisées pour corroborer ce fait... en vain.⁷⁰

– Ah bon ? Alors je peux laisser mes enfants en paix avec leur verre de coca hebdomadaire ? demanda Sophie Dumenton.⁷¹

– Je recommanderais plutôt le light qui apporte 1 Kcalorie par verre, soit rien du tout, continua la nutritionniste. Au sucre a été substitué de l'aspartame, puis un mélange d'édulcorant afin d'atténuer les arrière-goûts d'aspartame parfois ressentis par certains consommateurs. Le light peut être une très bonne solution pour ceux qui surveillent leur poids puisqu'ils sont très festifs, mais acalorique. Vous êtes gagnants sur tous les fronts !⁷²

– Ne disiez-vous pas le contraire il y a deux minutes, l'interrompit Karim Zéribibi et n'y a-t-il pas un risque avec l'aspartame ?

– L'aspartame a été bien plus étudié que n'importe quel aliment, additif ou même pesticide.⁷³ Il a bien moins d'inconvénients que le sel⁷⁴, l'éthanol, et tous les pesticides que vous mangez abondamment. Il faut donc cesser de dire n'importe quoi, surtout quand on ne sait rien. Les idées fausses sont propagées par des gens comme vous et c'est fort dommageable !⁷⁵

– Calmez-vous, Karim ne pensait pas à mal...

– Désolée, reprit la nutritionniste, mais je suis comme vous le savez, très attachée à l'éthique et quand on utilise la nutrition comme faire-valoir et sans aucune légitimité comme votre ami, j'explose !

– La version bio apporte-t-elle quelque chose ? demanda Alain Marchal pour calmer le jeu.

– Je n'ai pas pu me pencher sur l'étiquette mais les études montrent que la valeur qualitative ajoutée n'est pas significative. De plus, l'Agriculture biologique n'est pas durable et ses bases m'apparaissent très dogmatiques...⁷⁶

– Comment cela ?

– Alors que l'on va droit vers une pénurie mondiale d'aliments de base – céréales, pomme de terre, lait... – il semble déraisonnable d'encourager à grande échelle une forte et inévitable diminution des rendements. De plus, si les prix des produits Bio diminuent par suite d'une offre plus grande, comme d'aucuns l'espèrent, l'agriculteur AB y trouvera-t-il encore son compte sans des subventions importantes ? Par exemple, acceptera-t-il des rendements faibles en blé alors que les cours mondiaux flambent ? Il devra aussi penser à son revenu, à sa survie... et éventuellement à celle des futurs 9 milliards d'habitants de la planète ! Ne serait-il

pas plus sage d'encourager une forme d'agriculture raisonnée, encore plus durable, socialement et économiquement acceptable ?⁷⁷

– Je ne suis pas du tout d'accord avec vous, intervint le Père Gourou. La faim dans le monde n'est pas due à une pénurie de nourriture mais à une piètre répartition de celle-ci ! On a encouragé le démantèlement des petites exploitations familiales au profit de grandes exploitations étrangères⁷⁸, ruiné et poussé vers les bidonvilles les paysans de ces pays en subventionnant massivement nos propres productions⁷⁹, liquidé les cultures vivrières pour faire du biocarburant⁸⁰, spéculé à outrance sur le cours des matières premières⁸¹ ! La voilà la triste réalité ! Alors je ne sais pas si la production bio pourra nourrir la planète⁸², mais si le paysan reste sur sa terre et arrive à nourrir correctement sa famille, il me semble que ce sera déjà une sacrée revanche de la raison sur la folie productiviste!

– Merci mon Père pour cette petite leçon de morale, trancha Olivier Tricho, nous aurons peut-être l'occasion d'en reparler... Pour conclure, Madame Veynal, faites-vous partie de ceux qui ont réussi à goûter à la boisson ?

– Oui, parce que nous, nous avons encore le choix de nos boissons, intervint sèchement le Père Gourou, très remonté d'avoir été coupé sur un sujet aussi essentiel. Pas comme le tiers de la population mondiale qui n'a toujours pas accès à l'eau potable !⁸³

– Merci mon Père ! reprit l'animateur, je ne sais pas si vous avez mangé du chien aujourd'hui mais vous êtes une vraie grosse gueule... Alors Madame Veynal, avez-vous pu y goûter ?

– Non, pas encore... mais j'ai hâte de pouvoir tester la version Argent !

DIALOGUE AU SOMMET : GILLES, FRANÇOIS ET FRANÇOISE

« Elle mérite bien son nom celle là, se dit Gilles. Ils auraient mieux fait d'interroger François ! »

Même en vacances, Gilles essayait de ne pas rater son émission radiophonique préférée. Cette année, il avait décidé avec sa famille de s'offrir un petit bol d'air dans une ferme bio. Cela permettrait aux enfants de monter à cheval et de découvrir les subtilités de la nature... en plus de bien manger!

Le séjour était jusqu'à présent une réussite et les enfants, d'habitude si excités, s'étaient soudainement calmés.⁸⁴ Il est vrai qu'il leur aurait été difficile d'approcher les animaux autrement...

Ce matin là, ses hôtes François et Françoise ramassaient les pommes de leur fameux cidre bouché. Gilles décida de leur donner un coup de main. L'occasion rêvée de les faire participer au débat...

– J'ai entendu ce matin à la radio une nutritionniste dire que l'agriculture bio n'était pas durable, commença Gilles.

– La preuve que si, rétorqua Françoise. C'est même ce qui nous fait vivre avec nos cinq enfants !

– C'est surtout durable au niveau des sols, précisa François. L'agriculture dite *raisonnée*⁸⁵ les épuise complètement⁸⁶... et est très dispendieuse en eau !⁸⁷ Quels étaient les arguments de cette dame ?

– Elle disait que les prix de la bio finiraient par baisser avec l'augmentation de la production et que les agriculteurs bio seraient alors obligés de toucher des subventions pour survivre...

– Parler de subventions à propos de la bio, il faut oser le faire, se moqua François : l'agriculture classique est sous perfusion depuis des années !⁸⁸ Ras-le-bol aussi de ce

paradigme des prix bas, négation perpétuelle de la valeur qualitative !⁸⁹ Il serait temps de parler de prix justes, de prix qui permettent aux paysans de vivre dignement de leur travail tout en proposant des produits vraiment sains ! Je conçois que le système aimerait inonder le marché de produits bio premier prix *made in ailleurs* mais crois-tu que ce sera au bénéfice de la qualité, que faire parcourir des milliers de kilomètres aux produits soit dans l'esprit de la bio ?⁹⁰ Un agriculteur qui se met à la bio ne le fait pas pour le fric mais pour le respect de la nature, pour une certaine qualité de vie... et aussi quand même pour ne pas trop se ruiner !

– Comment cela, interrogea Gilles?

– C'était l'époque où nous avions quarante-cinq vaches sur 30 hectares, se remémora Françoise. François charruait, semait, azotait, traitait du matin au soir...

– Sur la même parcelle, on faisait un maïs intensif, à fort rendement, et en même temps du *ray grass* d'Italie. On chargeait le sol en azote, pour démarrer le maïs, on le rechargeait, toujours en azote, pour avoir un rendement d'herbe au printemps, sans jamais se poser la question de ce qui se passait dans les nappes phréatiques. C'était la technique officielle et vulgarisée; sans elle, nous n'intéressions ni le groupement de développement, ni la coopérative, ni les organismes officiels. Je ne raisonnais plus en fonction des besoins des sols et de mes animaux, je vivais dans la hantise de l'erreur technique qui ruine.⁹¹ Nous étions aspirés dans cette spirale de la rentabilité qui pousse à satisfaire la banque avant de s'interroger sur la nature même du travail. Peu importe de produire n'importe quoi, pourvu que la machine tourne; que le monstre avale son comptant d'agios...

– C'est alors qu'est venue la brucellose, continua Françoise. Cette saloperie a décimé le troupeau mais nous a obligés à réfléchir... pour finalement décider d'arrêter l'agriculture intensive, trouver les moyens d'être moins dépendants de l'extérieur, réintroduire de la cohérence dans les cultures, développer une agriculture respectueuse des hommes et des sols...

– Oui, sauf que la banque ne nous a pas lâchés comme cela et qu'il nous a fallu dix ans pour rembourser nos emprunts, reprit François. Dix ans de patience, à désintensifier progressivement, comme on désintoxique un drogué, pour épargner la banque que l'on vomit... Des mois et des semaines à réduire précautionneusement la voilure pour, le moment venu, cingler vers le port du rêve...

– Une exploitation à taille humaine avec moins de vaches et des légumineuses dans les pâtures. Les prairies se sont constellées de trèfles, les vaches ont diminué leurs performances laitières mais le vétérinaire a oublié le chemin de la ferme⁹², compléta Françoise avec un sourire.

– L'abandon du maïs fourrager a aussi économisé le tracteur, les frais d'entretien et mes vertèbres lombaires. Les volumes produits ont diminué mais les charges ont diminué plus vite, dégageant plus de marge pour moins de travail.⁹³

– Travailler moins pour gagner plus, voilà la vraie martingale!, s'amusa Gilles.

– Mark Twain disait que le secret du succès était de faire coïncider vocation et vacances, rappela François. On fait aussi de la bio afin de pouvoir se coucher en étant fier de son travail...

– Mais cela suffira-t-il à nourrir la planète, interrogea Gilles ?

– Vaste débat, concéda François mais prenons le cas de la France. Une exploitation agricole y disparaît toutes les vingt minutes⁹⁴ et la profession connaît le taux de suicide le plus élevé du pays ! Devenus des ouvriers spécialisés sous l'égide de techniciens du rendement, obligés de faire tourner la machine pour rembourser leurs banquiers, les agriculteurs en ont parfois perdu tout bon sens... au point que mon ami José Bové cite le cas d'un céréalier qui, ayant fait faillite, s'est retrouvé aux Restos du cœur tout en habitant à la ferme : il n'avait même pas de potager !⁹⁵

– C'est ce que disait le Père Gourou dans l'émission, reprit Gilles: plutôt que de rejoindre les bidonvilles, les paysans des pays pauvres auraient mieux fait de rester sur leurs terres à s'occuper de leurs familles...

- Effectivement, intervint Françoise. Ce qu’il y a de plus scandaleux dans cette affaire, c’est qu’on les a chassés de leurs terres en maintenant le prix des matières premières artificiellement bas et qu’aujourd’hui, alors que les terres sont devenues propriétés des plus riches voire de firmes étrangères, on les affame avec des prix toujours plus hauts!
- Nourrir sa famille est une chose mais il faut aussi penser aux citadins, reprit Gilles. Or les rendements en bio sont plus faibles et...
- C’est faux ! le coupa François. Les agriculteurs qui se dirigent vers une production biologique ont effectivement un rendement moins élevé les premières années, le temps que le sol et la biodiversité alentour récupèrent après des années d’assauts chimiques⁹⁶ mais dans les pays les plus pauvres où se concentrent les problèmes de famine, la différence de rendement disparaît complètement ! Des chercheurs qui ont étudié plus de 200 projets agricoles dans les pays en voie de développement ont même découvert que le rendement augmentait en moyenne de 93% !⁹⁷
- C’est énorme !
- Oui et c’est pourquoi un bon nombre de scientifiques spécialisés dans l’environnement et l’agriculture pensent qu’une transition à grande échelle vers l’agriculture biologique serait peut-être la seule manière d’éradiquer la famine !⁹⁸ Dans l’hypothèse évidemment où les innovations écologiques modernes seraient déployées... La problématique n’est pas de savoir si l’on peut nourrir la planète mais si l’on souhaite réellement la nourrir, si l’on est prêt à corriger les injustices du marché ou si l’on préfère continuer à exploiter les plus démunis. Et là, ce n’est plus une question de produits mais de philosophie bio...

HARPONNAGE

Les géants de l’agroalimentaire avaient été pris de court par l’efficacité de la campagne Herbobio. Cette « *mixture* » menaçait leurs parts de marchés et le *Petit Livre Orange* du site Internet, ce « *tissu d’approximations ridicules* » pouvait mettre à mal leur crédibilité. Que se passerait-il si ce genre d’information était pris au sérieux ? Il fallait contre-attaquer et vite !

Les distributeurs, déjà très remontés par les « *diffamations d’Herbобio* », étaient devenus très inquiets depuis qu’ils avaient découvert le prix des boissons. De tels tarifs démontraient aux consommateurs l’intérêt de rechercher les circuits les plus courts et les plus directs possibles.⁹⁹

Comment les clients réagiraient-ils lorsqu’ils remarqueraient que les boissons coûtaient bien plus cher en rayons, vertus santé en moins ? Que deviendraient les grandes surfaces si le système de l’abonnement se généralisait ?

Sous le coup de l’émotion, un distributeur contacta ses fournisseurs et les menaçait de déréférencement s’ils ne s’alignaient pas rapidement sur les prix Herbобio.¹⁰⁰ Mais ces derniers refusèrent en bloc et le grand patron Edouard Michel dut faire machine arrière : sans grandes marques, une grande enseigne ne devenait-elle pas un simple hard discount de luxe ?

Les autres enseignes préférèrent s’allier aux fabricants. Ils avaient après tout des intérêts communs et une longue tradition d’entente cordiale... Ils lancèrent une campagne sur le thème « *prix trop bas = chômage de masse + mauvaise qualité* » et s’arrangèrent pour organiser quelques débats sur le sujet. Le célèbre stratège Alain Mince fut mis à contribution :

- N’est-il pas paradoxal que des enseignes d’hypers et de supermarchés combattent aujourd’hui les prix bas, commença le journaliste ?
- Jusqu’où devons-nous ne pas aller trop loin, interrogea à son tour le cerveau ? Que se passerait-il si le modèle d’Herbобio venait à s’étendre : ce sont des centaines de milliers d’emplois qui seraient menacés ! Qui dit prix bas dit en effet coups bas : coups bas à l’égard

des fournisseurs, des salariés mais aussi de la qualité !¹⁰¹ Les magasins de hard discount ont ouvert la voie avec des magasins sans aucun service et des caissières bonnes à tout faire mais Herbobio pousse le bouchon encore plus loin : en automatisant ses commandes via Internet, c'est le consommateur qui fait tout le travail et c'est l'homme, au final, qui risque de disparaître !¹⁰²

– Le consommateur est pourtant demandeur de prix bas...

– Et il le sera d'autant plus qu'il sera au chômage : il faut du travail et des salaires décents pour pouvoir consommer !¹⁰³

– Vous reprochez également à Herbobio son manque de transparence...

– Sa totale opacité, oui! Dans une grande surface, le client a le choix et la possibilité de comparer les produits et les étiquettes. Rien de tel avec Herbobio!

– Mais le consommateur est-il vraiment capable de décrypter les étiquettes ?

– J'espère bien car sinon quel intérêt d'avoir autant de choix ? Mais les consommateurs sont plus intelligents que leur nom l'indique¹⁰⁴, vous savez, et ils ne sont pas dupes.¹⁰⁵ La question à se poser est en définitive la suivante : au-delà des apparences, pour quel type de société est-ce que je vote en achetant un produit plutôt qu'un autre ? Avec ce type de réflexion, on ne peut que se détourner d'Herbobio !

– Et se rapprocher des magasins bio...

– Attention tout de même, répondit Alain Mince, décidément embarrassé par l'impertinence du journaliste. Les magasins bio offrent peut-être de bons produits mais ils sont anti-démocratiques car ils ne s'adressent pas au plus grand nombre mais à une élite. La stratégie des grandes surfaces de disséminer des produits bio dans chaque rayon est nettement moins frustrante pour le consommateur et permet de préserver le choix.

– D'accord mais quel intérêt de mettre un paquet de café bio ou équitable sous une masse de produits qui ne le sont pas... N'est-ce pas de la bonne conscience à trop bon compte ?

– Mais laissez donc le consommateur tranquille avec son Caddie® ! Vous croyez que tout le monde a les moyens de s'offrir de la nourriture de nabab ? Quand un client fait ses courses dans un hyper, il a la garantie de tout trouver au meilleur prix ! Pourquoi perdrait-il sinon son temps dans les embouteillages ? Comme si l'essence n'était pas suffisamment chère !

– Il n'y a pas que l'essence... Comment expliquez-vous le yoyo des prix des matières premières ?

– Mais parce que tout est lié au pétrole ! Comment voulez-vous exploiter 200 hectares sans moissonneuse-batteuse ? Comment voulez-vous obtenir de bons rendements qui permettent de nourrir la planète sans engrais ou pesticides ?¹⁰⁶ Il s'agit de développer partout une agriculture moderne et remettre les paysans au travail. Il faut travailler plus pour produire plus et favoriser la recherche. Voilà l'enjeu des OGM : renforcer la résistance et le rendement des plantes !¹⁰⁷

– En dépit du principe de précaution ?

– La faim justifie les moyens et nous avons une responsabilité envers ces peuples! Nous ne pouvons pas décemment continuer à leur envoyer de l'aide alimentaire¹⁰⁸ et il n'est pas normal que les trois quarts des habitants de la planète soient privés de grandes surfaces !

L'interview se termina sur ces bonnes paroles mais les « puissants » se montrèrent dubitatifs. Alain Mince s'était certes bien exprimé mais les questions du journaliste avaient été trop pertinentes pour être honnêtes. Ils demandèrent des explications à la chaîne publique.

– Nous avons prévu une femme pour conduire l'interview, mais elle a été victime d'une intoxication alimentaire¹⁰⁹, expliqua le « responsable des programmes ». Nous avons dû la remplacer par ce jeune journaliste.

– Qu'avait-elle donc mangé ? Un fromage au lait cru ?¹¹⁰

– Non, je crois qu'il s'agissait plutôt de viande hachée d'un de vos magasins.¹¹¹ Dans un sens, elle a donc eu de la chance, elle aurait pu y rester !¹¹²

- Il ne faut tout de même pas exagérer, répliqua le représentant du lobby anti-Herbobio, les mesures sanitaires sont très élaborées...¹¹³ et les risques minimes si l'on cuit correctement sa viande !¹¹⁴
- Oui, vous avez bien raison de souligner la responsabilité du consommateur. Je suis persuadé que notre collaboratrice appréciera votre message de compassion...
- Ce n'est pas ce que je voulais dire...
- Non bien sûr, vous vouliez me parler de l'excellence de l'élevage industriel et de la manière dont les bêtes sont dorlotées, je me trompe ?¹¹⁵
- Je n'aime pas beaucoup votre ton sarcastique et je me plaindrai de votre attitude ainsi que celle de votre jeune ami auprès de votre direction !
- Faites seulement. Depuis que nous ne sommes plus soumis au joug publicitaire, nous avons retrouvé une liberté de ton et de parole et il faudra bien vous y faire ! Nous ne sommes plus à votre botte mais au service de l'intérêt général !

Le lobbyiste raccrocha, furieux, et se promit de ne traiter à l'avenir qu'avec des médias bien privés. Là au moins le client était roi et à l'abri des mauvaises surprises! Au final, cette interview fut donc considérée comme un coup d'épée dans l'eau. Il fallait trouver autre chose...

- Et si nous nous rapprochions de l'association *UFC Que Laisser*, suggéra un directeur d'enseignement ? Après tout, sa présidente a été ridiculisée par Herbobio et elle aura à cœur de prendre sa revanche.
- Cela risque d'être difficile, répliqua un fabricant de boisson, cette association-là défend sa réputation d'indépendance bec et ongles.¹¹⁶
- Voilà bien pourquoi il conviendra de jouer finement...

ETIQUETAGE

La dernière publicité Herbobio ne faisait toujours pas, elle, dans la finesse.

En page de gauche, une photo présentait un bol de céréales dans le cadre idyllique d'une belle cuisine ensoleillée. On distinguait sur la table les autres ingrédients du petit déjeuner hexagonal : le grand pichet de lait, le café fumant, le verre de jus d'orange et la baguette du boulanger draguant du côté du beurre et de la confiture de fraises. Bref, ce qu'il fallait pour enclencher la salivation de toute personne normalement réveillée.

Les occupants de la cuisine – une famille bien composée – affichaient des sourires de circonstance. Une formule curieusement plus grosse que d'habitude rappelait qu'il ne s'agissait que d'une « *suggestion de présentation*. »¹¹⁷

En page de droite, une bouteille s'étalait en hauteur sur une bonne dizaine de centimètres. Il s'agissait de la nouvelle version de la boisson : Herbobio Orange ! Elle était couverte de petits personnages rigolos et lorgnait de toute évidence vers les enfants.

« *Si vous n'avez pas le temps de prendre ceci, prenez au moins cela* » titrait l'annonce.

Des logos parsemaient la double page: « *Goût de la décennie* », « *Recommandé par des nutritionnistes* » ou encore « *Approuvé par des mamans* ». Un tableau nutritionnel ajoutait au sérieux de l'ensemble.¹¹⁸

Le texte expliquait qu'il était indispensable de bien commencer la journée mais que, trop souvent, dans les trépidations de la vie moderne, le petit déjeuner idéal restait... un idéal !

Herbobio Orange contenait « *toutes les vitamines et nutriments indispensables à la croissance et à l'épanouissement cérébral de l'enfant, dans une délicieuse boisson à l'orange, très pratique... lorsque le temps manque !* »

« *Les parents connaissent l'importance d'une nourriture saine et vitaminée pour le développement de leur enfant. C'est pourquoi ils veillent à lui procurer tout ce dont il a besoin... à chaque petit déjeuner !* » précisait le texte.

La lever de boucliers fut immédiate.

Les fabricants de céréales dénoncèrent cette « *comparaison scandaleuse contraire aux règles les plus élémentaires de la nutrition* » Un petit déjeuner devait être « *complet* »¹¹⁹ et une boisson, même *boostée* aux vitamines synthétiques, ne pouvait « *en aucun cas s'y substituer!* »

Les boulangers rappelèrent que le pain était à la base d'une alimentation équilibrée depuis plusieurs millénaires et que rien ne pouvait le remplacer !¹²⁰

Les nutritionnistes étaient également embarrassés : quelles formations et rétributions leurs "collègues" avaient-ils donc reçues pour cautionner pareilles allégations?

Même le slogan officiel « *Pour votre santé, évitez de manger trop gras, trop sucré, trop salé* » avait été détourné : on avait l'impression qu'il cautionnait la boisson au détriment du petit déjeuner traditionnel...¹²¹ Non, décidément, Herbobio ne respectait rien !

Corinne Gegout se fendit d'un communiqué de presse, rappelant au passage qu'elle n'avait toujours pas reçu les échantillons promis:

« *L'Association UFC Que Laisser dénonce les allégations fantaisistes de la firme Herbobio. Quelle que soit la composition d'un produit, il est irresponsable d'affirmer qu'il peut à lui seul remplacer un repas. Les logos mis en avant sont complètement farfelus et visent à tromper le consommateur.*¹²² *Le texte vise à culpabiliser les parents en jouant sur la corde sensible de la croissance des enfants. UFC Que Laisser a donc décidé d'attaquer la société Herbobio pour publicité mensongère et de se constituer partie civile.* »

Le communiqué fut salué et repris par la plupart des médias. Tant et si bien que, pour la première fois de son histoire, la présidente de l'Association fut invitée au journal de 20h de la première chaîne ! Mais là, les quelques millions de téléspectateurs eurent droit à une surprise de taille...

DEBALLAGE

– Vous dénoncez depuis le début le marketing agressif d'Herbobio, commença le journaliste Patrick Poivre D'Accord. Les auditeurs des *Grosses Gueules* se souviennent notamment de votre prise de bec avec le distributeur de la boisson Samuel Boudé. Aujourd'hui, vous avez décidé de porter plainte. Pourquoi ?

– Parce qu'il est important que les consommateurs comprennent qu'on leur ment ! On ne peut pas continuer à laisser dire et faire n'importe quoi !¹²³

– Vous accusez Herbobio de publicité mensongère...

– En effet : ses publicités sont un condensé de ce qui se fait de pire dans la manipulation du temps de cerveau disponible, pour reprendre l'expression de votre ancien patron...

- Euh... Oui... Enfin, il me semble que ses propos avaient été mal interprétés...¹²⁴ Parlons plutôt de ces manipulations : avez-vous des exemples concrets ?
- Bien sûr ! J'ai justement ici la composition d'une boisson. Vous allez voir à quel point nous sommes loin de l'image idyllique de la publicité. Que découvrons-nous sur l'étiquette ? Le premier ingrédient en proportion est fort logiquement de l'eau gazéifiée, histoire d'obtenir de jolies petites bulles et de capter l'attention des ados... Vient ensuite le sucre, sans autre précision, et que l'on doit donc traduire par « sucre blanc raffiné 100% saccharose ». Il y en a un peu plus de 35 grammes dans une canette de 33 cl soit l'équivalent de 7 morceaux de sucre ! Suit un colorant caramel.
- Naturel ?
- Le code E150d fait plutôt référence à du caramel de sulfite d'ammonium...
- Charmant !
- Nous trouvons ensuite de l'acide phosphorique, un acidifiant susceptible de provoquer de l'hyperactivité, des troubles digestifs et de perturber l'équilibre naturel calcium/phosphore de l'organisme.
- Euh, je crois que nous allons nous arrêter là... Cela devient un peu technique pour nos téléspectateurs...
- Une minute encore, je vous prie ! Vous ne voudriez tout de même pas passer à côté des seuls ingrédients véritablement sains de l'étiquette... Voici, Mesdames et Messieurs les fameux « extraits végétaux », suivis de près par de la caféine, histoire de surexciter encore un peu plus l'organisme...
- Bon, je crois que les téléspectateurs ont bien compris qu'Herbobio était une véritable cochonnerie...
- Et encore, je ne vous ai pas parlé de la version light... Mais il ne s'agit pas d'Herbobio mais d'une boisson dont votre ancien patron voulait justement favoriser la diffusion !¹²⁵
- Quoi?!? Mais comment osez-vous !
- J'ose puisque je suis enfin à l'antenne !
- Vous avez été invitée pour parler de votre plainte contre Herbobio, pas pour vous en prendre à l'un de nos plus fidèles annonceurs !
- Mais comment voulez-vous que je porte plainte contre une société qui n'existe pas ?
- Quoi?!? Vous voulez dire que...
- Que les publicités Herbobio sont un canular ! Jamais personne n'y a goûté parce qu'il n'y a jamais eu de boisson « *au goût et à la vitalité uniques* » !

PPDA faillit tomber à la renverse mais, en bon professionnel, il retrouva vite son équilibre. Perdu pour perdu, autant passer pour un vrai journaliste et sauver les apparences... D'ailleurs, il tenait là un fameux scoop !

- Pourquoi cette mascarade, interrogea-t-il ?
- Mais pour faire réfléchir les consommateurs, bien sûr, les inciter à remettre en cause ce qu'ils voient et entendent à longueur de publicités !
- Mais vous avez votre magazine pour cela... Pourquoi donc cette débauche d'énergie ?
- M'aviez-vous précédemment invitée dans votre journal ?
- Non mais...
- Vous voyez bien ! Il a fallu l'intervention du lobby industriel pour que vous me donniez enfin la parole. Ne niez pas, je vous en prie, je sais pertinemment qui vous a suggéré de me recevoir. Ils pensaient que j'allais à nouveau casser du sucre sur le dos de leur concurrent, voire faire l'apologie du lait ou du petit déjeuner.¹²⁶ Eh bien c'est raté ! J'ai cassé du sucre sur le dos du sucre et en ce qui concerne le lait, c'est Samuel qui a raison : tous les gros buveurs de lait sont ostéoporotiques¹²⁷, les céréales raffinées n'ont de raffiné que le nom et l'eau du robinet n'est pas toujours buvable !¹²⁸

- Ne recommencez pas, l’interrompt le journaliste ou je vais devoir rendre l’antenne. Ce qui intéresse les téléspectateurs n’est pas tant d’entendre vos élucubrations nutritionnelles que de comprendre vos motivations. Vous vouliez que l’on parle de vous, c’est cela ?
- Croyez-moi : si l’anonymat avait été possible pour faire passer les messages, je m’en serais fort bien accommodée ! Je prends énormément de risques à dévoiler ce que je sais et je viens de me faire quelques ennemis puissants...¹²⁹
- Madame Gegout, je crois que vous êtes un peu paranoïaque. A trop organiser de complot, vous en voyez partout !
- Ce n’est pas moi qui ai organisé cette opération. En l’occurrence, je ne suis qu’une simple figurante... comme tant d’autres d’ailleurs pour cette opération...
- Et où sont-ils, vos partenaires de crime ?
- Dans à peu près tous les secteurs ayant un rapport de près ou de loin à l’alimentation : les fabricants, les grandes surfaces, les médias, l’agriculture,... Ils ont ainsi pu contribuer de l’intérieur à l’évolution des consciences, Herbobio servant de prétexte à de belles discussions... Parfois, quelques minutes ont suffi pour faire passer le message!
- Quel message ?
- Eh bien que nous sommes individuellement responsables de la malbouffe ambiante. C’est notre consommation qui entretient le système ! « *Quand on pense qu’il suffirait que les gens ne les achètent plus pour que ça ne se vende pas !* » disait Coluche...
- Mais qui a organisé cette mascarade alors, l’agence de pub ?
- Je vous assure que cette pauvre agence n’était au courant de rien. Nous l’avons contactée sur la base d’un bon budget et d’une absence de principes¹³⁰ et si elle avait refusé, nous en aurions contacté une autre. Elle a fait du bon boulot, vous ne trouvez pas ?
- Elle a surtout réussi à arnaquer des millions de personnes !
- Il ne faut pas croire tout ce que vous lisez dans la presse, vous savez... En réalité, il y a eu nettement moins de commande de boisson et de remue-ménage que ce que nous avons voulu faire croire aux industriels. Les consommateurs ne sont pas vraiment tombés dans le panneau publicitaire et c’est maintenant, grâce à vous, qu’ils devraient commencer à se rendre en masse sur notre site : Samuel, toi qui boudais d’impatience, tu vas enfin pouvoir te remettre debout!¹³¹ Une boisson miraculeuse qui prétendait combattre Alzheimer¹³² ou embellir la peau¹³³, c’était tout de même un peu gros, vous ne trouvez pas ? Un peu comme cette eau du robinet que votre annonceur préféré a essayé de vendre à prix d’or...¹³⁴
- On a bien compris votre message, merci ! Vous voulez donc dire que les témoignages des consommateurs étaient bidonnés ?
- Oui mais nettement moins bidonnants que les analyses d’experts auxquelles nous avons eu droit.¹³⁵ Vous vous souvenez de la nutritionniste ?
- Je ne vois pas très bien ce qui posait problème et je trouve scandaleux de s’en prendre par dogmatisme à une profession...
- Mais de quelle profession parlez-vous ? Le métier de nutritionniste n’est absolument pas réglementé ! N’importe qui peut plus ou moins dire ou écrire n’importe quoi !¹³⁶
- Est-ce une raison pour jeter le discrédit sur l’ensemble des professionnels ?
- Mais c’est pour la profession que nous nous battons au contraire, pour qu’il y ait une véritable formation, rigoureuse, exhaustive, indépendante des lobbies industriels ! Notre projet a ainsi reçu le soutien de nombreux nutri-thérapeutes qui s’alarment de voir certains de leurs "collègues" travailler pour l’industrie agroalimentaire tout en niant jusqu’à l’existence de la bio, qui ragent de voir ces personnes distiller des conseils contradictoires et semer le doute dans les esprits. Le *bigness*¹³⁷ a tout intérêt à laisser croire que s’alimenter correctement est une tâche insurmontable ou que l’obésité vient des gènes¹³⁸, d’un virus¹³⁹, de la climatisation¹⁴⁰, des portables¹⁴¹ ou de que sais-je encore... Pour que cela soit propre, il faut commencer par faire le ménage, vous savez : tout le monde ne mérite pas de passer pour une star ou un expert !
- En parlant de star, que faisait Madonna dans cette galère ?

- Madonna est une artiste en excellente forme physique et mentale et qui s'intéresse de près à la nutrition. Ses fans feraient bien de s'en inspirer...
- Bon, mais alors, qui est vraiment derrière tout ça ?
- Avez-vous entendu parler du Mendiant ou du *Petit Livre Bleu* ?
- Non, qu'est-ce que c'est ?
- Une organisation qui se donne les moyens de faire bouger les choses et un petit livre de bon sens qui a le pouvoir de changer bien des consciences... Vous devriez vous renseigner un peu, cher Monsieur, c'est votre métier après tout !

EPILOGUE

Les industriels accusèrent Corinne Gegout et Samuel Deboud de diffamation et réclamèrent deux millions d'euros de dommages et intérêts.

Mal leur en prit car le procès fut l'occasion de décortiquer un à un les ingrédients couramment utilisés dans les préparations industrielles.¹⁴² Plusieurs mois furent nécessaires pour essayer de décortiquer le vrai du faux...

Les avocats des accusés avaient bien ficelé leurs dossiers et ils ne se laissèrent pas démonter par les analyses d'experts de la partie adverse tendant à démontrer qu'à « utilisation normale », il n'y avait strictement aucun risque !

« A partir du moment où les molécules chimiques sont présentes partout et mélangées en permanence les unes aux autres, il est impossible d'avoir une mesure précise du risque. » rétorquèrent-ils.¹⁴³ *« D'ailleurs, la plupart du temps, les consommateurs ne savent pas à quoi ils s'exposent et c'est bien pour cela que nous demandons un étiquetage clair et sans équivoque : en un clin d'œil, le consommateur doit être capable de bien choisir ! »*¹⁴⁴

Samuel et Corinne furent longuement interrogés sur leurs rôles respectifs mais il ressortit des débats qu'ils n'avaient bien été que de simples exécutants. Le cerveau de l'opération, le N°1 de l'Organisation, demeurait pour le moment introuvable...

C'est à cette occasion que la Présidente posa la question que beaucoup attendaient: *« Pouvez-vous nous dire ce qui se cache derrière la couleur Argent, Monsieur Deboud ? Je crois que cela répondrait à la curiosité d'un grand public ... que vous avez allègrement roulé dans la farine ! »*

- Le site est on ne peut plus sérieux, Madame la Présidente, répondit Samuel, et toutes les informations données permettent vraiment de mieux s'alimenter. Si farine il y a, elle est donc de qualité biologique! Mais pour répondre à votre question, voici ce que les internautes auraient découvert s'ils avaient disposé du code, voici ce que contenait la section Argent : une simple citation de Philon d'Alexandrie !

« L'argent est source de bien pour les bons et source de mal pour les méchants »

- Et le mot de passe, demanda la Présidente ?
- "Réveil", répondit Samuel, un bon gros réveil pour nous tirer de la léthargie et nous remettre en état de marche et de réflexion...

L'OPERATION « ALIMENT'ACTION »

Il nous faut malheureusement quitter la fable et revenir sur Terre... où l'essentiel reste à faire... Mais le pire n'est pas une fatalité !

La morale de ce petit conte à rebours du système ? C'est l'information et l'action citoyenne qui feront la différence ! N'attendons pas une hypothétique législation pour réagir et pour agir!

Si ce petit conte vous a plu, vous êtes vivement encouragés à le diffuser autour de vous ! Envoyez le fichier pdf à vos connaissances ou bien faites circuler une version imprimée.

Si chaque personne qui lit ce conte en parle autour de lui, le système de la malbouffe aura du souci à se faire !

Infantiliser les citoyens sur l'air du « *il faut consommer sain* » a vite montré ses limites. Autre approche : expliquer à quel point le système est manipulateur. Tel est le pari de cette **opération «Aliment'Action !»**

Si nous voulons éviter l'hypocrisie ou la dictature, la réflexion individuelle n'est-elle pas la seule voie envisageable ?

PARTICIPEZ A L'AVENTURE « BON APPETIT! »

Vous venez de lire la **version B2 (6 juin 2010)** du conte à rebours « *Bon appétit !* » La première version du conte est parue le 12 juin 2008.

Un conte à rebours écologique intitulé *De l'air !* est également disponible gratuitement.

Pour vérifier la chronologie des versions et obtenir la dernière "mouture", veuillez consulter :

<http://www.lemendiant.fr>

Ce conte à rebours n'aura probablement pas de version définitive. Il évoluera ainsi au fil du temps, des suggestions, des scandales...

Voilà tout l'intérêt de ne pas le faire imprimer chez un éditeur et de le diffuser via Internet: pouvoir être réactif !

Si vous constatez la moindre erreur ou si vous souhaitez suggérer une amélioration ou transmettre de nouvelles données techniques, envoyez-nous un email ! bonappetit@lemendiant.fr

« *La démocratie est l'organisation sociale qui tend à porter au maximum la conscience et la responsabilité civique de chacun* » disait Marc Sangnier. Merci de nous aider, via cette opération, à rétablir une démocratie digne de ce nom ! ¹⁴⁵

LE BON SENS BIO !

On peut en avoir vite assez de passer son temps à décrypter les « petits caractères » pour ensuite reposer les trois-quarts des articles en rayon. Les bons produits existent en hypermarchés mais les découvrir s'apparente à une véritable chasse au trésor.

Et si nous laissons à d'autres le soin de *tamiser* les produits ? Et s'il existait un endroit où la quasi-totalité des produits étaient réellement sains et complets en plus d'être généralement éthiques et écologiques ? Ce paradis du consomm'acteur, c'est tout simplement le magasin bio !

Cela revient trop cher ? Cette croyance entretenue par le système a effectivement la vie dure et repose sur le fait, qu'en moyenne, les produits estampillés AB sont 20 à 30% plus chers que les autres.¹⁴⁶ Pourtant, globalement, le consommateur s'y retrouve largement. Voici pourquoi :

- Il y a nettement moins de « tentations » dans les magasins bio et le Caddie[®] se trouve automatiquement allégé ! Exit notamment toutes les sucreries et les « gadgets » du marketing qui pèsent lourdement sur le budget.

« Rechercher systématiquement les produits les moins chers équivaut à entériner la politique de la grande distribution. On croit tenir son budget mais, en fait, on achète davantage et pas nécessairement ce dont on a besoin. Tout simplement parce que le prix est attractif ou parce qu'on est sous l'influence des messages publicitaires... »¹⁴⁷

- Les magasins bio proposent un assortiment réduit de viandes et de fromages, ce qui incite à en consommer moins souvent. Economies substantielles et artères moins encrassées à la clé!¹⁴⁸

- Les magasins bio proposent souvent des solutions innovantes et économiques : remplacer ses produits cosmétiques (souvent nocifs pour la peau) par des huiles végétales permettra par exemple d'économiser des dizaines voire des centaines d'euros à l'année, tout en préservant l'environnement. Se soigner par les huiles essentielles idem.¹⁴⁹

- Les magasins bio proposent peu de plats cuisinés, articles parmi les plus coûteux des grandes surfaces : faire sa cuisine soi-même a toujours été une manière d'économiser et de redécouvrir le plaisir des vrais aliments...

- Les produits sont de bien meilleure qualité nutritionnelle et remplissent mieux le ventre. Il en faut donc moins à sentiment de satiété équivalent. Faites donc l'expérience avec un biscuit du grand commerce et un biscuit complet bio...

- Le rapport qualité/prix est à l'avantage des magasins bio. En effet, une bonne proportion du coût des grandes marques sert à payer les frais de marketing et de publicité.¹⁵⁰ Dans la bio, le coût est bien davantage celui des matières premières !

- Les produits bio sont meilleurs pour la santé et il est de notoriété que celle-ci n'a pas de prix!

« Après une étude américaine mettant en évidence une plus grande concentration en antioxydants des kiwis bio, trois autres viennent de sortir dans le cadre d'un programme européen. [...] Avant pasteurisation, les niveaux de vitamines C et d'antioxydants sont largement supérieurs dans les fruits biologiques. »¹⁵¹

« Les produits bio analysés contiennent en plus grande quantité des micronutriments de forte qualité nutritionnelle, et moins de toxiques. Comparée à une laitue ordinaire conventionnelle,

une laitue AB contient une quantité très supérieure de vitamine C (+53%), de bêta-carotène (+66%) et de lutéine (+45%). Un poulet bio (AB) a un meilleur rapport viande/gras et offre un apport d'acide gras essentiel linoléique supérieur. »¹⁵²

« L'étude "qualité et sûreté alimentaires", publiée par la Commission européenne fin 2007, a en outre montré que les fruits et légumes bio contiennent 40% d'antioxydants de plus que la moyenne, et le lait bio, 60% »¹⁵³

- Les magasins bio ont une taille plus restreinte : on va à l'essentiel et on perd moins de temps. Or, le temps, est aussi, paraît-il, de l'argent !

- Les magasins bio distribuent gratuitement des magazines aux articles parfois fort intéressants qui aident à mieux consommer et à mieux vivre.¹⁵⁴

- Les magasins bio sont plus respectueux des hommes et de l'environnement et cela, vous en conviendrez, vaut largement tous les autres arguments !¹⁵⁵

Il est possible de venir progressivement au bio mais c'est en sautant le pas que l'on fera de vraies économies. La décision est simple à prendre : il suffit de changer de lieu d'achat ! Rien de tel pour modifier ses habitudes que de changer de rayons !

Choisir la bio (ou les produits du terroir via les marchés ou les AMAP), c'est dire clairement non à quantité de dérives. C'est faire le choix du vrai sur l'artificiel, de l'être sur le paraître, de la proximité sur le lointain, de l'homme sur la finance. C'est refuser la norme et la bergerie. **Bref, c'est gagner en liberté, en santé et en bien-être !**

NOTES, DONNEES & SCANDALES

Histoires et faits chemineront en parallèle. Sans les faits, l'histoire manque de poids, de contact avec la réalité... Les notes de cette version ont été placées à la fin de l'histoire afin de pouvoir augmenter la taille des caractères. Si vous souhaitez imprimer le conte, ne les oubliez-pas ou privilégiez plutôt la version « Notes bas de page ». Excellente lecture et dans l'attente de vos commentaires...

¹ Enquête décennale santé de l'INSEE menée sur 40 000 personnes, *Pratiques de Santé* N°68, 16 juin 2007

² « Prendre les Français pour des veaux : une tradition au ministère de l'Agriculture !... » (Une note qui dépose, Le Canard enchaîné, 9 décembre 2009, p.5)

³ 452 millions d'occasions de voir (ODV) pour un coût de 2 115 000 € brut. La campagne "Foule Empir" proposée par le réseau Avenir ne fait pas dans la discrétion... <http://www.avenir.fr>

⁴ « Les camions Mobil'Affiche suivent les mouvements de population et les flux de circulation les plus denses. Ainsi vous communiquez aux heures de pointe et dans les lieux stratégiques où se trouve le plus grand nombre de prospects : bouchons, feux rouges, zones commerciales, sorties d'usines, arrivées de trains... » (<http://www.companeo.com>)

⁵ Le logo officiel pour Agriculture Biologique, propriété exclusive du ministère français en charge de l'agriculture, garantit un aliment composé d'au moins 95 % d'ingrédients issus du mode de production biologique.

⁶ Exemple avec la composition de la « soupe passée aux 9 légumes » d'une "grande" marque : légumes (82%), huile de palme, sel, extrait de levure, lactose, arômes (dont sauce soja), protéines de lait, émulsifiant E471, exhausteur de goût : glutamate de sodium, vitamines (B6, B9 et C), épice. Nous parlerons plus loin du glutamate. Pour le moment, contentons nous du E 471 (mono et diglycérides d'acides gras). Selon Corinne Gouget dans son livre « Additifs alimentaires » (Ed. Chariot d'Or, p. 57) : « Différentes études sur les animaux ont montré que les éléments de la famille des glycérides peuvent : empêcher une bonne croissance, provoquer une mauvaise assimilation des acides gras essentiels, augmenter le volume du foie et des reins, réduire la taille des testicules et affecter l'utérus. » Allez, un mot aussi sur l'huile de palme, utilisée partout car très bon marché mais source de mauvaise graisse (teneur élevée en acides gras saturés) et responsable d'un désastre écologique (la culture intensive du palmier participe à la déforestation et à l'extinction des Orang-outan).

⁷ « Chez Procter on a un dicton : « Ne prenez pas les gens pour des cons, mais n'oubliez jamais qu'ils le sont. » (Frédéric Beigbeder, 99 francs, Folio Poche, p.40)

⁸ « Actuellement, avec l'industrialisation, on fait de la cuisine avec seulement les nutriments les plus rentables : le sucre, la graisse, le sel, qui se conservent bien, ne valent rien sur le marché mondial et sont d'accès facile. [...] Ce qu'on mange contient de moins en moins d'éléments protecteurs naturels [...] d'où de nombreuses pathologies » (Christian Boudan, *Géopolitique du goût, La guerre culinaire*, PUF, 2008)

⁹ « Marc, comme tous les industriels que nous avons rencontrés, préfère garder l'anonymat. Sur ses relations avec la grande distribution, il confesse : « Je ne suis pas Nestlé. Les grandes surfaces peuvent très bien se passer de moi [...] Les grandes surfaces ont sur moi un pouvoir de vie ou de mort. » Et lui font donc subir le supplice du pal [...] Si l'on s'en tient à l'alimentation, 11 500 industriels, principalement des PME, et 570 000 agriculteurs font face à 6 centrales d'achat. » (Marie-Sandrine Sgherri, *La machine à broyer les PME*, Le Point, 18 mars 2010)

¹⁰ La part de l'alimentaire est passée de 26,9% dans les années 60 à 13,9% aujourd'hui. « Si, en 2006, 9% des ménages optaient pour le hard discount pour leurs achats alimentaires, ils sont aujourd'hui 15%. » (Fabienne Maleysson, *L'envolée des produits bon marché*, Que Choisir, Mai 2009)

¹¹ Globalement, les aliments Bio représentent en France moins de 2 % des aliments consommés et 2 % seulement des terres agricoles (contre 3,9% dans le monde), loin derrière l'Italie, l'Espagne ou l'Allemagne. Chaque année, la demande grimpe toutefois de 10%.

¹² Danone est ainsi entré dans le capital de *Stonyfield Farm* en 2005 pour développer sa marque "Les 2 vaches des Fermiers du Bio" ! Quelle différence par rapport aux produits "classiques" ? « Les animaux ne sont pas

attachés et l'écornage n'est pas systématique. Les vaches ne dorment pas n'importe où [...] Elles peuvent accéder aux pâturages, à une aire d'exercice en plein air ou à un parcours extérieur partiellement couvert. Les veinardes ! » (source : <http://www.les2vaches.com>) On plaint surtout les autres... Autre différence : « *Dans une préparation laitière classique, les coûts se portent plus sur le marketing et la communication que sur la fabrication. La bio, au contraire, exige d'investir plus lourdement en amont [...] Les yaourts sont proposés 4% moins chers que leurs concurrents bio [...] mais les pots ne contiennent que 115 grammes au lieu de 125... [soit 8% de moins]* » (Pour percer dans la bio, Danone révolutionne son marketing, Sophie Lécluse, Management, Décembre 2006, p. 58) Autrement dit : dans le non bio, les consommateurs financent beaucoup de marketing et il ne suffit pas d'investir dans la bio pour en acquérir les valeurs !

¹³ Le 12 juin 2007, contre l'avis du Parlement Européen et des consommateurs, la Commission Européenne a proposé au vote du Conseil des ministres des états membres un texte autorisant la contamination des produits estampillés Bio par les OGM à hauteur de 0,9%, sans étiquetage, comme les autres produits issus de l'agriculture conventionnelle à partir de 2009. Alors ministre de l'agriculture dans le premier gouvernement de Sarkozy, Christine Lagarde s'est empressée de signer le texte. Le fait qu'elle ait eu la firme *Monsanto* comme cliente dans le cabinet d'avocat d'affaires qu'elle dirigeait jadis n'a évidemment rien à voir. Heureusement, il restera toujours des labels indépendants plus rigoureux tels que *Nature&Progrès*, *Demeter...* ou le nouveau *Bio Cohérence*.

¹⁴ A force de raffiner et de dénaturer leurs matières premières, les industriels se retrouvent avec des substances insipides voire amères, impossibles à faire admettre en l'état à des organismes naturellement humains. D'où le recours massif aux arômes (l'Union européenne en consomme chaque année 170 000 tonnes, la France 40 000 tonnes)! Le problème est que notre sens du goût a aussi pour vocation de nous prémunir contre les aliments non consommables, l'amertume agissant comme un signal d'alerte. « *Si on la masque, l'organisme risque d'absorber des produits qui lui sont préjudiciables* » dénonce Hans-Ulrich Grimm dans son livre *Arômes dans notre assiette, la grande manipulation* (Terre vivante, 2004) Un autre problème est que les arômes induisent l'organisme en erreur : « *un arôme de bœuf indique à l'estomac qu'il aura bientôt à transformer de la viande, mais rien ne vient. Le système tourne à vide et provoque inévitablement une sensation de faim.* » explique Léonard Kartz (*Arômes : les faussaires du goût*, Quelle Santé N°6, Juin 2006, p. 6) « *Danone ne veut pas que son yaourt à la fraise ait le même goût que celui de Yoplait ? Pas de panique : Givaudan propose 500 arômes de fraise différents...* » (Nathalie Villard, *Les industriels du goût inventent 4 000 nouvelles saveurs par an*, Capital, Avril 2008) Les arômes utilisés sont-ils naturels ? Souvent oui mais la nature a parfois le sens de l'humour : comme toute la production mondiale de fraise ne suffirait pas à aromatiser 5% des produits au goût de fraise des seuls Etats-Unis d'Amérique et comme en plus le goût de fraise supporte mal le temps et est trop subtil pour aromatiser quoi que ce soit, on utilise souvent... des copeaux de bois d'Australie ! Le bois aussi est naturel, non ? Sans autre précision, l'indication "arôme" signifie que les molécules sont identiques nature... mais néanmoins synthétiques.

¹⁵ Outre des prix bien plus élevés, les produits bio qui imitent les produits classiques sont souvent décevants du point de vue gustatif. Pour s'y retrouver avec la bio, il est nécessaire de consommer différemment... comme nous le verrons au fil de ce petit conte.

¹⁶ « *Ne pas mettre, comme le prévoit la circulaire, plus de 15% de mauvaises graisses dans les plats, servir des légumes en entrée au moins dix fois par mois ou encore ne pas dépasser pour les desserts 20 g de sucre ajoutés par portion de 100 g, ça coûte un peu plus cher. Quand on sait que certaines cantines se contentent de 90 centimes d'euro pour fabriquer un repas, alors que dans la profession on s'accorde sur un prix plancher à 1,50 euros, on se dit qu'il y a encore du pain sur la planche [...] Et tant pis si 18% des petits Français sont en surpoids ou obèses.* » (*L'école de la malbouffe*, Le Canard enchaîné, 9 septembre 2009)

¹⁷ « *Sur les 217 spots alimentaires ciblant les enfants, relevés pendant quinze jours sur les plus grandes chaînes de télévision à l'heure des émissions enfantines, 89% concernent des produits très sucrés ou gras ! [...] Globalement, les publicités participent activement à la construction de "l'idéal alimentaire" des enfants. Entre les repas, 60% d'entre eux sollicitent viennoiseries, confiseries, gâteaux gras ou sucrés, et au petit déjeuner, 64% réclament des céréales très sucrées, des viennoiseries, gâteaux et confiseries, produits qui font l'objet de l'investissement publicitaire le plus massif.* » (Alain Bazot, communiqué de presse UFC-Que Choisir, 29 septembre 2006) « *L'influence de la pub sur les jeunes n'est plus à démontrer. Selon une étude réalisée, en octobre dernier, pour le ministère de la Santé, 47% des 8-14 ans confessent qu'elle leur donne envie de manger ou de boire, 62% réclament ce qu'ils ont vu à la télé... et 91% déclarent l'obtenir grâce à la faiblesse de leurs parents.* » (Jean-Michel Thénard, *La campagne contre l'obésité mettrait publicitaires et industriels à la diète*, Le Canard enchaîné, 16 avril 2008, p.4)

¹⁸ « *Demandez aux 8-12 ans de vous décrire leur repas dominical rêvé : ils seront 56% à plébisciter le fast-food* » (Isabelle Saporta, *Les enfants et la télé : bonjour les dégâts alimentaires !*, Marianne, 20 janvier 2007, p.

80) Ceci dit : « [...] la majorité de nos 120 000 restos ne font que remettre en température, au micro ondes ou au bain-marie, des produits industriels. C'est ce que l'on appelle la « cuisine d'assemblage » plébiscitée par nos chefs tricolores. » (Petits plats dans les grands, Le Canard enchaîné, 4 février 2009)

¹⁹ « Nos parents pouvaient peut-être, après « initiation », faire la différence entre tel et tel produit, mais comment analyser les nettement plus complexes « protéines de lait, épaississants : E 1422, E 440, E412, dextrose, arômes » sur un emballage. C'est quoi ? C'est bien, c'est pas bien ou plutôt c'est bon pour ma santé ou non ? Combien, hormis ceux qui ont fait des études supérieures de chimie sont capables de déchiffrer ces hiéroglyphes-là ? Comment en sommes-nous arrivés à accepter de ne plus comprendre ce que nous et nos enfants buvons, portons, mettons sur la peau... ? Comment en sommes-nous arrivés là ? » (Marie-Paule Dousset, *Savoir acheter*, Flammarion, 2007, p.12) « C'était pourtant une bonne idée de la Commission européenne. Faire en sorte que l'on puisse enfin déchiffrer les étiquettes [...] Comment ? En imposant des caractères de 3 millimètres. Mais c'était compter sans l'agroalimentaire. Lequel en a fait des tonnes pour que les 27 Etats membres rétrécissent la taille des caractères à 1,2 millimètres [...] Si l'agroalimentaire veut garder nos étiquettes illisibles, elle se décarcasse aussi pour continuer à afficher – en très gros, cette fois – les fameuses « allégations santé ». (Pas touche à l'étiquette, Le Canard enchaîné, 19 août 2009)

²⁰ « Sous ses quelques grammes de métal, se cache le plus beau hold-up de l'histoire du marketing. [...] une monodose égoïste, jetable et non recyclable, résolument « clientèle captive » (compatibilité avec les autres machines ? nulle), hors de prix [...] Ici, le signifiant rejoint le signifié : cherté du produit, addiction maximale, difficulté de l'approvisionnement, c'est clair, c'est de la drogue légale. Mais quand, de retour chez le dealer, oups, de la boutique-club, je glisse une capsule [...] dans mon perco, ma doxa frétille de joie ; c'est bon-bon de se savoir bobo. » (Mythologies 2007 : La capsule Nespresso, Alix Girod de l'Ain, *Le Nouvel Observateur*, 15 mars 2007, p. 115). **C'est bon-bon de se savoir bête ? A 62 euros le kilo, ce café est en effet loin de valoir les grands crus des torréfacteurs de quartier... What else ?** Eh bien peut-être – deuxième raison à l'amertume – la disparité entre le coût de ce café et ce que touchent les petits producteurs !

²¹ « On a supprimé les distributeurs automatiques dans les écoles [depuis la rentrée 2005], mais on ne les a pas remplacés et on s'est rendu compte que l'objectif de la lutte contre l'obésité était loin d'être atteint car les jeunes allaient s'approvisionner à l'extérieur de l'établissement. », indique le député de la Mayenne Yannick Favennec qui a alors décidé de réintroduire des distributeurs proposant des produits sains et nutritionnellement équilibrés dont des fruits. (source : <http://ecolesdifferentes.free.fr>)

²² Christian Jacquiau, *Comment les hypers détruisent des milliers d'emplois*, dans le dossier *Le livre noir de la grande distribution*, Marianne, 18 décembre 2004. Voir aussi le livre de Christian Jacquiau, *Les coulisses de la grande distribution*, Albin Michel, 2000.

²³ « Entre 35 et 40% des camions sur les routes du Royaume-Uni sont aujourd'hui impliqués dans la production ou le transport de la nourriture. [...] Ce système a aussi imposé un lourd tribut sur nos infrastructures de transport. Il s'agit là de l'un des facteurs ayant le plus contribué à l'expansion du réseau routier à travers l'Europe. » (Felicity Lawrence, *Not on the label*, Penguin, 2004, p.78 et 83, traduit de l'anglais par l'auteur)

²⁴ **Sur les 3 000 variétés de pommes du début du XXème siècle, seule une demi-douzaine a survécu jusqu'aux rayons des grandes surfaces. Nous avons l'illusion du choix mais 90% de notre alimentation se résume en réalité à une trentaine d'espèces végétales et 7 ou 8 espèces animales.** En Picardie, les pommiers sont traités 27 fois en moyenne... Quant au raisin, « On est tout de même en droit de se demander si appliquer jusqu'à treize pesticides de synthèse différents participe bien de la « lutte raisonnée » qu'agriculteurs et firmes phytosanitaires évoquent dans leurs discours. Et si absorber tous ces produits, même en petite quantité, en même temps que son grain de raisin, est très recommandé... Les amateurs de muscat, chasselas et autre Italia qui ont préféré acheter bio cet automne ont été bien inspirés. » (*Les raisins n'ont pas la patate*, Fabienne Maleysson, Que Choisir, Février 2008, p. 46) Pour ce qui est de la standardisation du vin à la Robert Parker, voir le film *Mondovino* de Jonathan Nossiter. Et pour la préservation des semences et de l'humus, voir l'association Kokopelli : <http://www.kokopelli.asso.fr/>

²⁵ « Le paradoxe est que les produits frais ne sont plus du tout bon marchés. Après avoir été emballés et transportés et une fois que les distributeurs ont ajouté leurs marges, ils sont même très chers. » (Felicity Lawrence, op. cit, p.76, traduit de l'anglais par l'auteur)

²⁶ « En 1995, la Direction générale de la concurrence, de la consommation et de la répression des fraudes estimait que 9% des grandes surfaces étaient entièrement ou partiellement illégales. D'après l'association En toute franchise, le chiffre dépasse aujourd'hui 20%. Selon elle, le montant des amendes impayées par la grande

distribution pour ses mètres carrés sauvages se chiffre en milliards d'euros... » (Règles d'implantation à revoir, Erwan Sez nec, Que choisir, mai 2008, p.44) <http://entoutefranchise.free.fr/>

²⁷ Les multinationales risquent en réalité assez peu puisque leurs produits sont incontournables et exigés par les CONSommateurs. Ce sont les PME qui trinquent. « *L'omerta a de beaux jours devant elle. Parce que les industriels n'osent pas porter plainte contre la grande distribution, l'Etat se substitue à eux [en condamnant le Galec, le centre d'achat du groupe Leclerc à rembourser 23,3 millions à 28 de ses fournisseurs, avec, en prime, une amende de 500 000 euros pour « pratiques anticoncurrentielles »] Mais ceux-ci ont renoncé à réclamer leur dû dans une lettre adressée à la cours d'appel. Problème : ce courrier – dont Le Point a pu consulter l'original – a été rédigé au Galec et envoyé aux intéressés, qui n'avaient plus qu'à y apposer leur nom et leur signature.* » (Sophie Coignard, *Leclerc, son univers impitoyable*, Le Point, 18 mars 2010)

²⁸ Pour 2005, la grande distribution française annonçait l'embauche de 26 500 personnes. Ce chiffre, attrayant en apparence, est l'arbre qui cache le parking : il répond surtout au besoin de remplacer les collaborateurs qui partent à la retraite ou qui démissionnent à cause de conditions de travail difficiles.

²⁹ Après avoir accusé les grandes surfaces françaises d'être plus chères que leurs équivalentes étrangères, Sarkozy a demandé à ce que le seuil d'autorisation d'ouverture remonte de 300 m² (loi Raffarin) à 1000m²... afin de favoriser les hard discounts qui ne représentent en France « que » 12% des achats contre 40% en Allemagne...

³⁰ « *Ami de Sarko et l'un des inspirateurs du projet, Michel-Edouard Leclerc triomphe et promet une « inflation divisée par deux au second trimestre* ». (Jean-françois Julliard, *Le gouvernement se paie nos têtes de gondole*, Le Canard enchaîné, 30 avril 2008, p.3) « *La loi de modernisation de l'économie, baptisée « LME », mériterait de s'appeler loi MEL [pour Michel Edouard Leclerc]. Pourquoi ? Parce que le dogme des centres Leclerc repose depuis toujours sur une fausse évidence : concurrence = baisse des prix = pouvoir d'achat. Or, primo, le pouvoir d'achat dépend bien davantage des salaires, des loyers ou du coût des transports que des prix des produits alimentaires (entre 14 et 20% du budget des ménages, selon leurs revenus). Secundo, la baisse des prix implique une concurrence qui précarise les emplois créés (par ailleurs payés au lance-pierre) et débouche souvent sur des délocalisations. Tertio, les enseignes de la grande distribution, qui prétendent rechercher la concurrence, n'aspirent qu'à tordre le cou des plus petits et à éviter l'affrontement avec les plus gros.* » (Daniel Bernard, *Leclerc, l'imposteur du pouvoir d'achat*, Marianne 24 mai 2008, p.17)

³¹ Suite à la publication du dossier *Le livre noir de la grande distribution* » (18 décembre 2004), un lecteur signalait que des Centres Leclerc avaient retiré le magazine Marianne de la vente... « *Comme quoi Michel-Edouard Leclerc et les siens sont des adeptes de la liberté des prix mais pas des acheteurs de journaux.* » (Un boycott Leclerc, 18 novembre 2009) « *D'habitude, les centres Leclerc se font leur pub en achetant des pages dans la presse. C'est plus sûr et beaucoup moins volatil...* » (*Le Canard" se volatilise chez Leclerc*, Le Canard enchaîné, 11 mars 2009)

³² La société Wincor Nixdorf, consultant pour la grande distribution, réfléchit « *à un hyper où vidéo et hologrammes remplaceraient les produits. Le client flânerait en commandant sur son portable, avant de récupérer ses achats à la sortie.* » (Olivia Elkaim, Nouveaux produits, Dossier 200 projets pour relancer la France, Capital N°200, Mai 2008, p.94)

³³ Ni même de nutriments! « *Entre le début de la seconde guerre mondiale et le début des années 1990, le niveau des minéraux dans les fruits et légumes a globalement chuté d'entre un et trois quarts.* » (Felicity Lawrence, op. cit., p.213, traduction de l'anglais par l'auteur)

³⁴ Selon une étude du CREDOC en 2007, 25% des consommateurs n'achètent pas de fruits et légumes frais et la consommation de ces denrées aurait baissé de 15% entre 1999 et 2003. En cause, leur prix trop élevé ! C'est donc un échec cuisant pour le Plan national nutrition santé (PNNS) lancé en 2000 et son slogan *manger cinq fruits et légumes par jour* ». Les jeunes sont les plus indisciplinés. **Les 20-30 ans consommeraient ainsi quatre fois moins de produits frais que leurs grands-parents...**

³⁵ Et voilà pourquoi les courses en magasin bio sont souvent plus économiques ! Autres arguments en fin de conte...

³⁶ Expérience vécue par l'auteur en 1991 lors de l'implantation en pleine nuit du rayon « rentrée des classes » d'un hypermarché Carrefour en Normandie.

³⁷ « Et n'oubliez pas de garder un sourire sincère même quand on vous enguêlera pour la cinquantième fois depuis ce matin parce que vous ne faites pas les paquets-cadeaux » Anne Sam, *Les tribulations d'une caissière*, LGF, 2009, p.180.

³⁸ « Certes, on peut abaisser sa masse grasse pendant la durée d'un régime [...] Mais dès que l'organisme aura digéré cette phase de stress, il reviendra à la case départ avec une exaspérante ponctualité [...] On parle de "lipostat" pour désigner cette tendance naturelle à l'équilibre [...] Celui qui devient bûcheron à la place de chauffeur de taxi a de bonnes chances de résoudre son problème de poids. Son organisme adoptera naturellement et sans effort un lipostat en accord avec la nouvelle activité. En faisant du sport, on peut aussi parvenir au même résultat » (*La chute des régimes*, Denis Riché, Sport et Vie N°50, Septembre-Octobre 1998, p. 22) Vous souhaitez maigrir ? Selon le magazine *Pratiques de santé* qui a passé les principaux régimes en revue, les seuls à atteindre le « tableau d'honneur » sont les régimes Montignac et IG Minceur. Leurs principes majeurs ? Tout simplement limiter les aliments à Index Glycémique élevés, c'est-à-dire riches en sucre raffinés ! (Dr Bauplé et Vittoria Sigel, *Régimes : la grande illusion*, Pratiques de Santé N°75, 15 janvier 2008, p. 6)

³⁹ Hommage au petit livre orange de Corinne Gouget, *Additifs alimentaires* », Editions Chariot d'Or

⁴⁰ Corinne Gouget, op.cit., p. 47

⁴¹ « Plus des deux tiers des consommateurs français se disent prêts à payer plus cher un aliment présentant un avantage pour la santé. [...] l'effet le plus avéré de ces produits est un allègement... du porte-monnaie des consommateurs. Selon les spécialistes du secteur, un alicament est vendu en moyenne 50 à 100% plus cher que le produit standard équivalent. Parfois, c'est carrément le triple du prix normal, sans que cette inflation soit justifiée par le coût des ingrédients utilisés. La facture est d'autant plus salée qu'il faut, dans la plupart des cas, consommer ces produits régulièrement pour ressentir l'effet promis. » (*Les grands groupes font de l'or avec leurs alicaments*, Cédric Pietralunga, Capital, Avril 2008, p. 67) Autre exemple: « Pour nous vendre son yaourt santé trois fois plus cher qu'un yaourt nature, Danone n'y va pas avec le dos de la cuillère. Dans une pub intitulée : « Les bienfaits d'Actimel sur la santé sont prouvés », on peut lire que l'Afssa (Agence française de sécurité sanitaire des aliments) a estimé qu' « Actimel participe à renforcer les défenses naturelles de l'organisme ». [...] Sauf que [...] Danone voulait accrocher à son yaourt dix allégations santé et que neuf ont été retoquées. [...] Et l'Agence de souligner que ledit effet a été étudié avec des doses 2 à 5 fois supérieures à ce que contient un pot d'Actimel (100ml). Au passage, on remarque que les « cobayes » utilisés pour les tests – 99 sportifs et 75 étudiants – ne correspondent pas vraiment au cœur de cible d'Actimel : les enfants et les vieux. » (*Danone et le yaourt magique*, Le Canard enchaîné, 11 juin 2008, p.5) « Aux Etats-Unis, Actimel, qui s'appelle là-bas « DanActive », s'est aussi pris un coup de cuillère sur la tête : des consommateurs qui avaient porté plainte pour « publicité mensongère » viennent d'obtenir 35 millions de dollars au terme d'un accord avec Danone. » (*Pinocchio aime le yaourt*, Le Canard enchaîné, 21 octobre 2009) « [...] les yaourts et autres boissons lactées farcis aux probiotiques que l'on nous fait avaler depuis près de vingt ans auraient leur part de responsabilité dans l'épidémie d'obésité qui frappe les enfants [...] On en retrouve plus d'un milliard par pot d'Activia ou d'Actimel. Le hic est que ces « bonnes bactéries actives et vivantes », dixit Danone, sont les mêmes que celles utilisées depuis belle lurette dans les élevages industriels comme activateur de croissance. En clair, pour faire grossir à vue d'œil cochons et poulets [...] des chercheurs ont comparé la flore intestinale des obèses et des non obèses. Et là, surprise, les premiers étaient bourrés de probiotiques [...] » (*Porc de yaourt*, Le Canard enchaîné, 12 août 2009)

⁴² « Coca-Cola vient par exemple de lancer sur le marché français un Coca Light bien doté en vitamines, qu'il vend 1,25 euros le litre, 45% plus cher que du Coca Light normal. Or les vitamines qu'il utilise (C, B3 et B12) ne coûtent quasiment rien. « La vitamine C synthétique, c'est 6,50 euros le kilo », révèle un industriel du jus de fruit. » Sachant que Coca en ajoute 90 milligrammes par bouteille, le calcul est vite fait : le surcoût n'est même pas de 1 centime d'euros. Le géant d'Atlanta, qui n'a pas souhaité répondre aux questions de Capital, en a d'ailleurs bien conscience et fait tout pour masquer le prix réel de son produit. Il a ainsi préféré sortir son Light Plus en bouteille de 1 litre plutôt que de 1,5 litre comme pour le reste de sa gamme. » (*Les grands groupes font de l'or avec leurs alicaments*, Cédric Pietralunga, Capital, Avril 2008, p. 68)

⁴³ « C'est fou, on a tendance à oublier les calories dès qu'il est écrit « Taillefine » ou « léger » sur l'emballage. Combien de femmes ont déjà englouti un paquet de biscuits ou une tablette de chocolat dans son intégralité en pensant : « Pas grave, c'est allégé... » ? » (Fabiola Flex, *N'avalons pas n'importe quoi ! Comment l'industrie alimentaire s'engraisse en nous vendant de l'allégé, de l'enrichi, du sans-sucre, etc.*, Robert Laffont, 2005, p.31)

⁴⁴ « Une jeune femme de 20 ans perd 11 kg en huit mois et se plaint d'importantes diarrhées. A l'hôpital, on la soumet à une batterie d'examen qui ne révèlent rien de spécial. Il faudra un interrogatoire poussé sur ses habitudes alimentaires pour s'apercevoir qu'elle consomme quotidiennement une quinzaine de chewing-gums

sans sucre, édulcorés au sorbitol. [...] Et quatre chewing-gums peuvent suffire à engendrer des effets gênants (maux de ventre, ballonnements) » (Que choisir, Mars 2008, p. 7)

⁴⁵ Un taux de moins de 0,9% d'OGM n'entraîne pas d'obligation d'étiquetage sur les produits. De même, les consommateurs ne sont pas informés si les animaux qu'ils consomment ont été ou non nourris aux OGM. Or, 80% des OGM sont destinés à l'alimentation animale... Résultat : les OGM sont déjà partout : seule la société Heinz Frozen and Chilled food garantit par exemple que ses petits pots pour bébé sont élaborés sans OGM. La plupart des biscuits et confiseries seraient contaminés, de même que les produits light et les produits laitiers du grand commerce. Voir le guide de Greenpeace sur <http://www.detectivesOGM.org>

⁴⁶ Comme par exemple lorsque son Directeur de la Communication Phil Angell déclare : « [Notre société] ne devrait pas avoir à garantir la sécurité de la nourriture à base d'OGM. Notre intérêt est d'en vendre autant que possible. La responsabilité d'assurer que le produit est sans danger revient au gouvernement. » (New-York Times, 25 octobre 1998, cité par le film *The Future of Food* de Deborah Koons Garcia, <http://www.thefutureoffood.com/>) Pour d'autres arguments, voir le livre de Marie-Monique Robin *Le Monde selon Monsanto*, Editions La Découverte/Arte, 2008

⁴⁷ « Des députés UMP ont suivi à la lettre les lobbies pro-OGM. A l'Assemblée, plusieurs élus ont repris à leur compte certaines "propositions" des fabricants de semences. Mais sans l'avouer. » (Jean-Michel Thénard, *Le Canard enchaîné*, 23 avril 2008, p.5) « Il n'y a rien d'autant et mieux contrôlé qu'un OGM mis sur le marché. » Petite devinette : qui a prononcé cette phrase à l'époque du Grenelle de l'environnement et s'est empressé, deux mois plus tard, de signer un appel en compagnie d'autres scientifiques contre la suspension de la culture du maïs transgénique ? Philippe Joudrier, actuel président du comité d'experts chargé d'évaluer les OGM pour l'Agence française de sécurité sanitaire des aliments (Afssa) [...] Cette étude embarrassante pour Monsanto n'a bien sûr pas été prise en compte dans le récent avis de l'Afssa : c'est le contraire qui aurait été étonnant. » (Un avis objectif, *Le Canard enchaîné*, 18 février 2009)

⁴⁸ Découvert en 1965 par J. Schlatter, chimiste de la société *GD Searle*, l'aspartame (code : E951) bénéficie d'une première autorisation de mise sur le marché en Juillet 1974 pour les aliments secs... retirée quelques mois plus tard par la FDA (Food and Drug Administration) en raison de la nocivité du produit. Des chercheurs indépendants avaient prouvé que l'aspartame détruisait le système nerveux et était hautement cancérigène... Mais le 8 mars 1977, *GD Searle* embauche Donald Rumsfeld comme Président. Le choix est judicieux : bien avant de jouer les va-t-en-guerre en Irak avec Bush Jr., Rumsfeld entre en effet au gouvernement de Ronald Reagan en 1981 et s'empresse de limoger ses anciens contradicteurs de la FDA. L'aspartame, à nouveau autorisé en 1981 dans les aliments solides, puis en 1983 dans les liquides, est prêt à conquérir le monde ! En 1985, *GD Searle* est rachetée par *Monsanto*... Pour l'histoire des édulcorants en France et le rôle de Leclerc dans leur autorisation (une loi de 1902 interdisait leur utilisation dans l'alimentation) voir le livre de Florence Autret, *Les Manipulateurs : Le Pouvoir des lobbys* (Denoël, 2003)

⁴⁹ « Selon le spécialiste mondial de l'aspartame, le Dr H.J. Roberts : « L'aspartame est un véritable poison ». C'est en fait un produit neurotoxique pouvant provoquer plus de 92 symptômes. Cet additif n'aurait jamais dû être autorisé. » (Corinne Gouget, op. cit., p.52)

⁵⁰ *Union Fédérale des Consom'acteurs Que Laisser* au fameux slogan « le meilleur choix est souvent de ne pas acheter! »

⁵¹ « Le contrôle du contenu des messages se fait aujourd'hui essentiellement dans le cadre de l'autodiscipline assurée par les publicitaires eux-mêmes, par l'intermédiaire du Bureau de vérification de la publicité" (BVP). Contrairement à ce que laisserait entendre sa dénomination, le BVP est une association loi 1901 regroupant des publicitaires (annonceurs, agences de publicité et médias diffusant de la publicité).» (Dossier de presse du 5 avril 2007 "Pub & Environnement: Mais que fait le BVP?" de L'Alliance pour la planète, <http://www.lalliance.fr>) Seule la publicité diffusée à la télévision est systématiquement visionnée par le BVP, mais ses avis n'ont aucune valeur juridiquement contraignante et le BVP ne dispose pas de moyens de sanction. **Dans une enquête publiée fin 2006, le BVP jugeait 4 pubs sur 10 de nature trompeuse et susceptible d'induire le consommateur en erreur...**

⁵² « Les « allégations nutritionnelles » [...] devront désormais être validées par l'Efsa, l'agence européenne de sécurité sanitaire des aliments. Celle-ci croule déjà sous les demandes : pas moins de 2 870 à trier d'ici au 31 juillet prochain ! Et toutes plus fortes de café les unes que les autres. Exemple : les œufs en chocolat Kinder. Dont on connaît tous les vertus diététiques. Le groupe Ferrero [...] veut carrément pouvoir coller sur l'étiquette de ses Kinder la mention « Le chocolat qui aide à grandir » [...] On attend avec impatience les demandes d'allégation sur le Nutella qui renforcerait les défenses immunitaires ou les Tic Tac qui combattraient les

caries... » (Le chocolat qui fait grandir, Le Canard enchaîné, 11 mars 2009) « Sur 439 demandes, seules 9 ont été validées. Certains « candidats » ont été retoqués alors que la pub nous vante leurs mérites. » (La fin des allégations bidon ?, Que Choisir, Avril 2010)

⁵³ « Nous avons organisé une conférence de presse pour annoncer une action contre Vittel et le pain Harry's que nous venions d'assigner pour allégation nutritionnelle trompeuse [...] Alors que, depuis quelque temps, les télés se pressent à nos convocations, ce jour-là aucune n'était présente [...] Intrigués, nous avons interrogé nos contacts dans l'une des chaînes. La direction avait fait savoir qu'il n'était pas opportun de couvrir l'événement » (Alain Bazot, président de l'association de défense des consommateurs UFC Que Choisir in La grande révolte des consommateurs, Jean-Claude Jaillette, Marianne, 4 décembre 2004, p. 55) Pourquoi ? Un élément de réponse : **l'agroalimentaire a représenté le quart des recettes publicitaires des grandes chaînes en 2007, soit 1,4 milliard d'euros...**

⁵⁴ En Janvier 2007, Cristaline s'attirait les foudres des distributeurs d'eau, du Ministère de l'Ecologie et des associations de consommateurs après avoir notamment présenté sa bouteille d'eau à côté d'une cuvette de WC sous le slogan « Je ne bois pas l'eau que j'utilise. Je choisis Cristaline ». Il fut alors rappelé que l'eau du robinet était l'aliment le plus surveillé en France par les autorités sanitaires, qu'elle coûtait entre 100 et 600 fois moins cher que l'eau de source ou minérale et que « L'eau en bouteille n'est pas plus protégée de la pollution que l'eau du robinet. Elle est même moins contrôlée. » (Jean-Luc Tanly de l'Association pour un contrat mondial de l'eau, <http://www.acme-eau.org>) Les eaux minérales ne sont astreintes à aucune norme en ce qui concerne leurs teneurs en minéraux et certaines marques en abusent. Au-delà de 1500 mg / litre de minéralité, les spécialistes estiment qu'une eau est impropre à une consommation courante. Sur 21 eaux minérales testées par Que Choisir en juillet 2004, seules 5 étaient ainsi adaptées...

⁵⁵ « Une étude menée à l'université de Loma Linda, aux Etats-Unis, a montré que la capacité de défense de nos globules blancs était inversement proportionnelle à la quantité de sucre blanc ingéré. Une piste qui pourrait expliquer les affections à répétition (ORL en particulier) dont souffrent les enfants avides de sucreries » (Le sucre autrement, Psychologies magazine N°262, Avril 2007, p. 222)

⁵⁶ « Comment un acide gras végétal insaturé se transformerait-il curieusement en acide gras trans, c'est-à-dire en « prépoison » ? Tout simplement par un redoutable procédé industriel : l'hydrogénation. Une merveille technologique mise au point par les génies bienfaiteurs de l'agroalimentaire qui, en permettant de solidifier les matières grasses d'origine végétale, entraîne une modification de leur caractéristique moléculaire [...] Bref, ces produits industriels, déjà trop sucrés et trop salés, sont en outre chargés de mauvaises graisses. Autant dire qu'ils sont la quintessence de ce que les nutritionnistes appellent les « calories vides », ces aliments qui font grossir et sont dangereux pour la santé sans pour autant présenter un quelconque intérêt nutritionnel. » (Les graisses hydrogénées attaquent, Marianne, 29 septembre 2007)

⁵⁷ Avec près de 500 000 morts par an. « L'obésité est la plus importante source de maladies chroniques dans le monde » (Professeur Ian Caterson) « Si les victimes de la faim sont toujours plus de 800 millions, celles de la malbouffe dépassent le milliard. [...] L'obésité entraîne chaque année la consommation de 4 milliards de litres d'essence supplémentaires [...] Chaque année, 117 milliards de dollars sont dépensés pour couvrir les coûts directs de l'obésité. Une somme qui représente à elle seule 9% de la totalité des frais de santé aux Etats-Unis [...] en moyenne chaque contribuable [Américain] verse annuellement 180 dollars pour ce poste nouveau. » (William Reymond, Toxic, Flammarion, 2007, p. 33 et p. 46-49, <http://www.toxicfood.org>) « En France, un adulte sur deux pèse trop lourd. Il y a 500 000 insuffisances cardiaques. 10 millions d'hypertendus, 2 millions de diabétiques et 170 décès d'origine cardiologique par an, malgré les progrès de la médecine. Principal responsable du fléau : le sucre. » (Grains de sel, Le Canard enchaîné, 14 janvier 2009)

⁵⁸ Voir le reportage de France 5 sur la fabrication de la gélatine (E 441) sur internet dans laquelle le responsable commercial d'une usine de Vilvoorde (Belgique) reste sans voix lorsque le journaliste lui rappelle la nécessité de l'information « C'est un sujet très sensible parce qu'il y a quand même les minorités musulmanes, juives et autres qui éventuellement ont des problèmes avec ça [...] Je ne sais pas s'il faut mettre ça dans l'émission [...] » Et ce n'est pas le seul problème : « Près de la moitié des bonbons non conformes, le bilan est lourd pour les fabricants de confiserie. [...] Un produit contenait même un colorant interdit, l'érythrosine. » (Colorants mal maîtrisés, Que Choisir, Juin 2009) « En l'espace de quinze ans, la consommation de bonbons s'est accrue de 50% » (Toujours trop de sucre, Que Choisir, Février 2009)

⁵⁹ Enquête Obepi, 2006 « La proportion d'obèses est passée de 5 à 10% de la population. Désormais, près de 3,6 millions d'adultes sont concernés. [...] 4 à 7 % dans les catégories sociales les plus aisées [...] 12% chez les plus modestes. [...] 5% d'obèses chez les diplômés du supérieur [...] 15% parmi ceux qui sont sans diplôme ou avec au plus le brevet des collèges. » (Alimentation : obésité rime avec pauvreté, Que Choisir N° 447, Avril

2007, p. 10) « Dans les foyers qui gagnent moins de 900 euros par mois, le taux d'obésité est de 18,8%. » (Quand l'Elysée voit gros, Le Canard enchaîné, 14 octobre 2009)

⁶⁰ Citation de Régis Lefèbre, directeur associé de Publicis Conseil, suite au communiqué de presse de UFC Que Choisir sur les spots alimentaires (Dépêche AFP, 29 septembre 2006, cité par William Reymond, op.cit., p.101)

⁶¹ « Le lait que nous achetons aujourd'hui n'a plus grand-chose à voir avec celui de nos grands-parents ! Pour une raison simple : les vaches broutent de moins en moins d'herbe. Devenues des usines sur pattes qui vous crachent leurs 10 000 litres de lait par an, elles sont boostées grâce à un supercarburant à base de maïs, de soja et de blé. » (Comme du petit-lait, Le Canard enchaîné, 6 mai 2009)

⁶² « Un yaourt de plus qui ne sert à rien, car si la « déminéralisation osseuse », comme disent les médecins, frappe après 50 ans, ce n'est pas tant à cause du manque de calcium que du manque de potassium. Or le potassium, on n'en trouve pas au fond du pot de yaourt, mais dans les fruits et légumes. » (Il y a comme un os dans le yaourt, Le canard enchaîné, 3 mars 2010, p.5)

⁶³ Voir Thierry Souccar et Isabelle Robard, *Santé, mensonges et propagandes : arrêtons d'avalier n'importe quoi !* Où l'on apprend que la rédaction de recommandations nutritionnelles officielles est souvent confiée en France à des chercheurs proches de l'industrie agro-alimentaire et qu'un expert de l'industrie laitière était haut responsable de la santé publique. « L'indépendance de ces experts [de l'AFSSA, l'Agence française de sécurité sanitaire des aliments] laisse dubitatif : ils sont nommés par le pouvoir politique, lui-même très influencé par les lobbies industriels, et les recherches toxicologiques sur les contaminants alimentaires ne sont pas financées sur des fonds publics, mais par les industriels eux-mêmes... » (Marie Langre et Dr Maurice Rabache, *Toxiques Alimentaires*, E.J.L., 2004, p. 17)

⁶⁴ En novembre 2005, le yaourt Bio de Danone a disparu des rayons pour être rebaptisé Activia. Il a fallu presque quinze ans pour que le groupe français se conforme à la directive européenne de 1991 interdisant de vendre des denrées périssables sous des vocables évoquant l'agriculture bio dès lors qu'elles n'en étaient pas issues. Danone avait obtenu une dérogation jusqu'au 1er juillet 2006. Seule possibilité désormais pour les industriels qui souhaitent surfer sur la vague bio sans trop perturber leurs modes de production: racheter les petites entreprises bio... A noter que ce qui est valable pour les produits alimentaires ne l'est pas encore pour la cosmétique où les amalgames perdurent.

⁶⁵ Le salon Life² s'est tenu à Bruxelles du 11 au 13 mars 2005. On y était accueilli avec une pomme mais bien vite laissé entre les mains de tous les industriels de la pharmacie ou de l'agro-alimentaire. Même les sucrettes à base d'aspartame y avaient un stand !

⁶⁶ En moyenne, les jus de fruits « sans sucre ajouté » contiennent l'équivalent de 17 morceaux de sucre par litre (avec des pointes pour le jus de raisin ou de pommes) et présenteraient les mêmes inconvénients que les sodas dont les jeunes boivent 224 litres par an.

⁶⁷ Citation véridique de la nutritionniste vis-à-vis de la potion *Knorr Vie* dont la publicité annonçait qu'une bouteille de 10 cl remplaçait 200 gr de fruits et légumes. Formidable, sauf que cette "experte", par ailleurs responsable d'une société de nutri-marketing et administrateur de la Fondation Louis Bonduelle est (ou était ?) nutritionniste conseil officiel du groupe Andros... qui abuse grosso modo du même type de messages avec son slogan « la force du fruit » : une compote serait équivalente à une pomme ! « On retrouve des quantités comparables en fibres et au moins autant de vitamine C dans une compotée[®] Andros que dans une portion de fruit frais. » peut-on lire sur le site de la marque. Or, « Il a été démontré que le rassasiement est plus important lorsqu'on mange un fruit que lorsqu'il s'agit d'une compote, souligne Hélène Labouré, maître de conférence en biochimie alimentaire. [...] à valeur énergétique égale, les aliments liquides conduisent à une prise de poids nettement plus importante que des aliments solides nécessitant mastication. » « La mastication stimule la production de salive, qui aide à combattre les bactéries, précise Arabelle Gouvernaire, docteur en odontologie pédiatrique. L'alimentation molle est donc facteur de caries. Par ailleurs, l'absence de mouvements de mastication est connue pour favoriser les maladies parodontales. » (Les ravages du manger mou, Fabienne Maleysson, Que Choisir N°448, Mai 2007, p. 42) Sans parler de la pollution engendrée par les petits pots et leurs emballages...

⁶⁸ Il n'est pourtant pas question sur le site de sucre brun mais de sucre complet bio dont la nutritionniste en question, dans le conte comme sur son blog, ne veut surtout pas découvrir l'existence ! Il y a donc le sucre industriel raffiné (qu'il soit blanc ou roux, de betterave ou de canne à sucre, c'est de la saccharose !), un concentré de calories vides de tous minéraux, vitamines, enzymes ou oligoéléments pourtant indispensables au métabolisme, que l'on retrouve partout et qui fait la joie des dentistes et le malheur des estomacs. Et puis il y a le

sucres complets ou intégraux biologiques, directement issus de la canne à sucre, riches en nutriments, qui protègent des caries et fortifient l'organisme. Bien évidemment, vous ne trouverez pas ce dernier dans les rayons des hypermarchés ou les préparations industrielles...

⁶⁹ Citation de la nutritionniste sur son blog, 25 novembre 2007. Sur un emballage, le terme 0% fait généralement référence aux matières grasses, permettant ainsi à une marque de sucette 100% sucre d'afficher fièrement sur son packaging « 0% de matières grasses » !

⁷⁰ Idem, 6 décembre 2007.

⁷¹ Première réaction d'une internaute à l'article de la nutritionniste, 6 décembre 2007.

⁷² Toujours véridique, le 18 novembre 2007. On ne pourra décidément pas me reprocher de faire dire à mes protagonistes n'importe quoi... ou plutôt si !

⁷³ « En 1996, Ralph G. Watson [...] recense les études existantes répertoriées dans la base de données de littérature médicale Medline. Il en dénombre soixante-quatorze directement financées par l'industrie sur un total de cent soixante-quatre. Toutes concluent à l'innocuité. Quatre-vingt-trois des quatre-vingt-dix études indépendantes révèlent des risques pour la santé, liés à des réactions toxiques (apoplexie, problèmes de vision, migraines, insomnie, etc.) au formaldéhyde, issu de la décomposition de l'aspartame dans l'organisme. Six des sept restantes ont été réalisées par la FDA. » (Florence Autret, op. cit., p.76)

⁷⁴ « Avec 5 grammes par jour, l'humain se porterait bien selon l'Organisation mondiale de la santé. [...] Avec 4 grammes de sel en moins par jour, dit le professeur Mac Gregor de l'hôpital Saint-George de Londres, on sauverait 2 millions de gens dans le monde. » Et Pierre Meneton : « [...] 25% des enfants en absorbent jusqu'à 12 grammes par jour. Leurs reins souffrent. La nicotine, c'était volontaire. Les régimes sur-salés, non. » (Grains de sels, Le Canard enchaîné, 14 janvier 2009) Plus de 70% du sel que nous ingérons provient en effet des produits industriels « prêts à manger », des céréales du matin aux plats cuisinés en passant par le pain ou les produits d'apéritifs. « L'avantage du sel ajouté est qu'il relève pour pas cher le goût des produits bas de gamme, l'este tous les aliments vendus au poids et nous fait boire jusqu'à plus soif pour le plus grand profit des marchands de sodas et d'eau minérale. Comptez grosso modo 4 milliards d'euros par an de chiffre d'affaires en moins pour les industriels s'ils se mettaient à écouter l'Afssa... [...] presque 7 milliards d'euros de surcoûts médicaux pour la prise en charge des « victimes des excès de sel ». (Passe-moi le sel, Le Canard enchaîné, 20 janvier 2010) Voir le livre de Pierre Méneton, *Le Sel, un tueur caché* (Favre, 2009).

⁷⁵ Réaction d'un internaute le 18 novembre 2007 sur le site de la nutritionniste.

⁷⁶ Des paroles véridiques mesurées au regard des déclarations d'un autre nutritionniste qui, lors du passage à l'antenne de France Info le 16 juin 2008 n'a pas hésité à parler de « terrorisme » à propos de la promotion de la bio ou à déclarer préférer la « pomme grosse et juteuse » à la « petite avec un ver dedans ». Il est vrai que sans la bio, arriver à bien manger (ou à maigrir, le fonds de commerce de ce nutritionniste) est difficile et justifie de nombreux livres. Comme le disait l'écrivain américain Upton Sinclair, **il est « difficile pour un homme de comprendre une chose si son salaire dépend de ce qu'il ne la comprend pas. »**

⁷⁷ L'ensemble de la tirade est une citation d'un article de Léon Guéguen, Directeur de Recherches honoraire de l'Inra, ancien directeur du Laboratoire de nutrition et sécurité alimentaire du Centre de recherches de Jouy-en-Josas, membre de l'Académie d'agriculture de France et rapporteur à l'Afssa. Ouf ! Des extraits à charge de la bio ont été publiés sur le blog de la nutritionniste le 4 et le 5 décembre 2007 sous le titre « Non ! L'Agriculture biologique n'est pas durable ! » et « Les bases de l'agriculture biologique restent-elles dogmatiques ou irrationnelles ? ». Ce chercheur pro-OGM conclut que les aliments bio ne sont pas meilleurs pour la santé (voire sont plus dangereux !) mais reconnaît tout de même que « la plupart des pratiques de l'agriculture biologique, qui ne visent pas à trop augmenter les rendements, sont acceptables et méritent d'être encouragées : assolement et rotation des cultures, association d'espèces et de variétés en privilégiant les moins exigeantes en engrais et les plus résistantes aux maladies, entretien de la vie microbienne du sol par l'apport de matière organique, désherbage manuel, utilisation maximale de l'herbe et des fourrages grossiers pour l'alimentation animale, etc. » ou encore que cette agriculture est « indéniablement » respectueuse de l'environnement. N'est-ce pas la définition même de la « durabilité » ?

⁷⁸ « Au Paraguay, 2% de la population détiennent 70% des terres cultivées et avec les OGM, la concentration ne cesse de s'accroître. Les ¾ des producteurs de soja sont des étrangers qui placent leur argent dans le nouvel or vert. Avec la crise de la vache folle et l'interdiction des farines animales et plus récemment l'engouement pour les biocarburants [qui n'ont rien de bio !], les cours du soja se sont envolés provoquant une ruée sur les cultures

Roundup Ready. 100 000 personnes quittent chaque année la campagne pour s'installer dans les bidonvilles des grands centres urbains. La majorité a fui le soja transgénique de Monsanto destiné à nourrir les poules, les vaches et les cochons d'Europe. » (*Le Monde selon Monsanto*, Marie-Monique Robin). En 1984, en pleine période de famine, une partie des meilleures terres agricoles de l'Éthiopie étaient utilisées pour la culture d'aliments pour le bétail destinés à l'Europe. 80% des terres cultivées dans le monde le sont pour l'exportation et 70% des pesticides utilisés dans les pays du tiers-monde le seraient pour des produits destinés à l'exportation. « *Les multinationales américaines et européennes sont si puissantes qu'elles réussissent à transformer le ministère de l'Agriculture brésilien en une de leurs filiales* » dénonce José Lutzenberger (Dominique Prédali, *Les dessous de l'agro-alimentaire*, Editions du Dauphin, 2001, p. 168) En 2007, le Mali a exporté 380.000 tonnes de coton et importé 82% de ses stocks alimentaires...

⁷⁹ 40% de la population mondiale vit dans des « habitats insalubres » selon l'expression de l'ONU. « *Entre 1972 et 2002, le nombre des Africains gravement ou en permanence sous-alimentés a augmenté de 81 à 203 millions. Pourquoi ? Les raisons de cette situation sont multiples. La principale est due à la politique agricole commune de l'Union européenne. Les Etats industrialisés de l'OCDE ont payé à leurs agriculteurs et éleveurs, en 2006, plus de 350 milliards de dollars à titre de subventions à la production et à l'exportation. L'Union européenne, en particulier, pratique en Afrique le dumping agricole avec un cynisme sans faille. Il en résulte notamment la destruction systématique des agricultures vivrières africaines.*» (Jean Ziegler, *L'Empire de la honte*, Fayard, 2005, Préface septembre 2007, p. 12)

⁸⁰ Les agrocarburants opposent « 800 millions d'automobilistes à 2 milliards de paysans pauvres » (*L'Ecologiste* N°22, Avril-Juin 2007) « *L'éthanol n'est pas la panacée, loin de là. C'est même une arnaque idéologique. [...] On assiste en fait à un égoïsme des citadins aisés, qui, sans en être toujours conscients, contribuent à la déforestation rapide de pays comme le Brésil.* » (Philippe Thureau-Dangin, *Rats des villes et rats des champs*, Courrier International, 24 mai 2007, p. 6) Giovanni Lipsky, numéro deux du FMI, affirme que l'utilisation de récoltes alimentaires, en particulier du maïs, pour le bioéthanol est responsable de 40 % de l'explosion des prix de la nourriture (Jean Ziegler, « *Les révoltes pour la nourriture sont aussi un grand espoir* », Geraldina Colotti, <http://mondialisation.ca>, 24 mai 2008)

⁸¹ « *On a vu récemment le prix du riz grimper de 50% en une journée ! Seule explication: les spéculateurs. [...] Il suffit que soit lancée la nouvelle selon laquelle les stocks mondiaux de riz sont au plus bas pour qu'à coups de produits dérivés et de contrats à terme les fonds spéculatifs fassent grimper les prix, et raflent la mise. La finance, c'est vraiment formidable...* » (J.C., *Si tu es gai, riz donc !*, Le Canard enchaîné, 16 avril 2008, p.1) Selon les économistes de la Banque mondiale, la spéculation a une incidence de 37 % sur les prix des denrées de base. Heiner Flassbeck, directeur de la Globalization and Développement Strategie Division parle, lui, du double. Huit grandes entreprises multinationales détiennent les leviers du commerce des aliments de base dont Cargill, dans le Minnesota, qui a contrôlé l'année dernière 25 % de toute la production céréalière mondiale. (Jean Ziegler, article op. cit.)

⁸² « *Toutes les 5 secondes, un enfant de moins de dix ans meurt de faim. Toutes les 4 minutes, quelqu'un devient aveugle par manque de vitamine A. [...] Le World Food Report de la FAO [...] affirme que l'agriculture mondiale, dans l'état actuel du développement de ses forces de production, pourrait nourrir normalement (soit à raison de 2 700 calories par jour et par adulte) 12 milliards d'être humains. Nous sommes aujourd'hui 6,2 milliards sur terre. Conclusion : il n'existe aucune fatalité. Un enfant qui meurt de faim est assassiné.* » (Jean Ziegler, op. cit., p. 17-18)

⁸³ « *Partout, sur la planète, l'eau potable se fait rare. Un homme sur trois est réduit à boire de l'eau polluée. 9 000 enfants de moins de dix ans meurent chaque jour de l'ingestion d'une eau impropre à la consommation. [...] Selon l'OMS, dans les pays en développement, jusqu'à 80% des maladies et plus du tiers des décès sont imputables à la consommation d'une eau contaminée.* » (Jean Ziegler, op. cit., p. 306)

⁸⁴ La cantine d'un collège en Suède était le point chaud de violence récurrente. Il fut alors décidé de la convertir au bio. Le calme est revenu en quelques semaines... (*La culture sociale de la violence*, Michel Dogna, *Pratiques de Santé* N°64, 17 février 2007, p.2)

⁸⁵ Rien de tel qu'une nouvelle appellation pour noyer le poisson ! Officiellement, l'agriculture intensive est donc « raisonnable », le syndicat des producteurs de pesticides s'appelle « Union des industries de la protection des plantes » (UIPP) et le slogan de Monsanto est « Nourriture, Santé et Espoir »

⁸⁶ « *Alors qu'un sol vivant peut comporter jusqu'à 4 tonnes de vers de terre à l'hectare, il nous arrive de ne pas trouver un seul ver de terre dans certains sols. Tout est mort. [...] Les pesticides tuent les petites bêtes qui aèrent la terre. [...] Sans ces animaux, le sol se referme, l'air n'entre plus et la racine pourrit à l'intérieur. Du coup, on*

*met des engrais en surface, et la plante ne se nourrit plus en profondeur. C'est comme mettre un être humain sous perfusion [...] L'agronomie aujourd'hui part du principe que les sols sont dépourvus de tout, qu'ils sont vides. [...] Au total, tout confondu, 90% de la faune des sols a disparu. Et cette dégradation est mondiale. [...] On a supprimé toutes les chaires de microbiologie des sols dans toutes les universités agronomiques du monde. Donc comment faire pour répandre ce savoir auprès des agriculteurs ? » (Claude et Lydia Bourguignon, agronomes et microbiologistes dissidents, fondateurs du laboratoire d'analyse microbiologique des sols (LAMS), interview de Sophie Divry, *De l'importance des vers de terre*, La Décroissance, Mars 2008, p. 10) « La plupart des terres cultivées sont totalement " déshabillées " de leur substance fertile, l'humus est brûlé par les molécules de la chimie de synthèse avec lesquelles on a cru pouvoir remplacer les paysans dans les champs, ce qui est en partie accompli avec les conséquences que l'on sait. » (Philippe Desbrosses, *Nous redeviendrons paysans*, Ed. Alphée, 2007) « La terre nourricière est parmi les quatre éléments majeurs celui qui n'a pas existé dès l'origine. Il a fallu des millénaires pour que la mince couche de terre arable d'une vingtaine de centimètres à laquelle nous devons la vie puisse se constituer. » (Pierre Rabhi, *Conscience et environnement*, Les Editions du Relié, 2006, p.18)*

⁸⁷ « On fait culpabiliser le consommateur quand il prend un bain plutôt qu'une douche, alors que l'on ne s'attaque pas au pouvoir politique qui décide de faire du maïs [la plante la plus gourmande en eau] dans les terres du Sud-Ouest. Pourtant, 70% de l'eau consommée en France est utilisée pour l'irrigation. » (Lydia Bourguignon, op. cit., p.11)

⁸⁸ La PAC (politique agricole commune) représente environ 43% du budget de l'Union européenne pour un montant total de 55,1 milliards dont 12,4 milliards au titre du développement rural (budget 2007). « Or non seulement l'agriculture bio « made in France » est toujours dans les choux, mais elle a été carrément oubliée dans le projet de loi de modernisation agricole. « 650 millions d'euros d'aides et 1 milliard d'euros de prêts bonifiés devraient ainsi pleuvoir sur l'agriculture intensive, sans une seule goutte pour les producteurs bio », s'énerve le président de la Fédération nationale de l'agriculture biologique (Fnab). Une partie de la cagnotte sera en revanche utilisée pour encourager les agriculteurs à se faire certifier « Haute Valeur environnementale ». (Et voilà le faux bio, Le Canard enchaîné, 18 novembre 2009)

⁸⁹ « Le bas prix des produits alimentaires est déguisé : chaque Français paie 4 euros par jour pour la PAC en impôts. Avec cette somme, on pourrait manger mieux, tout de même. » (Lydia Bourguignon, op. cit., p.11)

⁹⁰ Le texte signé le 12 juin 2007 autorisant les OGM dans la bio introduit également la notion de « flexibilité » dans l'agriculture biologique. En clair, certains pays seront autorisés à faire moins que le cahier des charges européen, tout en ayant droit à l'appellation Biologique ! De même, le pâturage des herbivores n'est pas rendu explicitement obligatoire et les traitements vétérinaires autorisés ne sont pas listés. Des viandes bio pourront donc être produites à la chaîne et bourrées d'antibiotiques sans que le consommateur n'en sache rien !

⁹¹ « C'était l'époque [...] l'erreur technique qui ruine » est une citation de François Dufour (ou de sa femme Françoise) sur son cheminement paysan dans le livre co-écrit avec José Bové et Gilles Luneau *Le monde n'est pas une marchandise*, Ed. La Découverte, 2000, p.83

⁹² « Selon les derniers chiffres disponibles, ceux de 2007, les animaux de ferme ont avalé pas moins de 1 297 tonnes d'antibiotiques. Soit 87 tonnes de plus que l'année précédente. [...] pour produire un kilo de lapin, comptez sept fois plus d'antibiotiques que pour un kilo de cochon. [...] Il faut dire que les lapins, entassés jusqu'à 20 par mètre carré dans leurs clapiers, sont passés des carottes aux granulés industriels, lesquels leur ont détraqué la flore intestinale. » (Les antibiotiques c'est fantastique, Le Canard enchaîné, 15 avril 2009)

⁹³ Le dialogue reprend autant que possible le texte original de Gilles Luneau sur la vie des Dufour, op.cit., p.83 à 86.

⁹⁴ L'activité agricole, à surface égale, est exercée par dix fois moins de personnes qu'il y a cinquante ans. La France a perdu plus de 6 millions de paysans en 50 ans. Une exploitation disparaît toutes les deux minutes en Europe. « Près de 40 000 exploitations disparaissent chaque année, liquidées par les trusts agro-industriels gavés de subventions européennes. Depuis trente ans, les campagnes sont vandalisées par une politique de remembrement asservie aux cultures intensives, les paysages défigurés par un aménagement territorial ignorant les lois de l'environnement. [...] C'est l'industrialisation grimée de la ruralité, l'éradication de la paysanitude, l'aseptisation de nos terroirs, l'empoisonnement des sols et des eaux pour satisfaire la boulimie de profit du lobby agrocapitaliste et, de ce fait, le triomphe de la malbouffe. » (Une agriculture désolée, Marianne, 31 mars 2007, Périco Légasse, p. 104)

⁹⁵ José Bové, op.cit., p.102

⁹⁶ « Une étude récente menée par des scientifiques de l'Institut de recherche pour l'agriculture biologique en Suisse a montré que les fermes biologiques avaient un rendement inférieur de seulement 20% aux fermes conventionnelles sur une période de 21 ans et beaucoup d'études montrent une différence encore moins marquée. » (selon Brian Halweil, voir ci-dessous)

⁹⁷ Chercheurs de l'Université d'Essex Jules Pretty et Rachel Hine. L'ensemble des projets incluait 9 millions de fermes sur près de 30 millions d'hectares ! « Une équipe de scientifiques de l'université du Michigan a essayé d'estimer la quantité de nourriture qui pourrait être récoltée après une transition mondiale vers l'agriculture biologique. [...] Comme prévu, le rendement de l'agriculture biologique s'est révélé inférieur à celui de l'agriculture conventionnelle [...] dans les pays riches, alors que les études menées dans les pays en voie de développement ont montré que l'agriculture biologique améliorerait le rendement. [...] Les scientifiques ont ensuite lancé deux modèles. Le premier conservateur, dans le sens où il appliquait le taux de rendement des pays développés à la planète entière [...] Le second appliquait le taux de rendement des pays développés aux pays riches et leur propre taux de rendement aux pays en voie de développement. [...] Le premier modèle donnait un rendement de 2641 kilocalories (« calories ») par personne et par jour, juste en-dessous de la production mondiale annuelle de 2786 calories mais sensiblement au-dessus des besoins caloriques moyens d'une personne en bonne santé, compris entre 2200 et 2500. Le second modèle donnait un rendement de 4831 calories par personne par jour, 75% de plus que la production actuelle - une quantité qui pourrait théoriquement faire vivre une population humaine beaucoup plus grande que celle soutenue actuellement par les terres cultivées. » (selon Brian Halweil, voir ci-dessous)

⁹⁸ « Les agriculteurs qui se dirigent vers une production biologique [...] la seule manière d'éradiquer la famine » ainsi que les deux notes de références ci-dessus sont des extraits à peine retouchés d'un article de Brian Halweil, *L'agriculture biologique peut-elle nous nourrir tous?*, traduit de World Watch. Voir *L'Etat de la planète*, Mai-Juin 2006, <http://www.delaplanete.org>)

⁹⁹ Tels que les marchés, les AMAP (Association pour le maintien d'une agriculture paysanne <http://alliancepec.free.fr/>) ou les petits magasins s'approvisionnant localement en produits de saison. Les agriculteurs ont manifesté début 2008 pour rappeler que la salade qui leur était payée 15 centimes d'euros au marché d'intérêt national leur coûtait 35 centimes à produire et se retrouvait vendue entre 80 centimes et deux euros sur les étals des grandes surfaces !

¹⁰⁰ Après une campagne de pub sous le slogan « Produits trop chers? Il ne nous reste qu'une solution: ne pas les vendre. Dommage! », Leclerc a mis sa menace à exécution et a retiré le 1er février 2008 six articles très connus de grandes marques, accusant les industriels de lui imposer des tarifs trop élevés. « Les six articles emblématiques [...] reviendront dans les magasins quand les fournisseurs se seront engagés pour que ces produits n'augmentent pas plus que la moyenne de leur gamme », a déclaré le patron des centres Leclerc. « C'est démagogique, scandaleux et pas correct. Leclerc veut passer pour une ONG qui défend le pouvoir d'achat du consommateur alors qu'il en fait son business », a renchéri de son côté Jean-René Buisson, président de l'Association nationale des industries alimentaires (Ania)

¹⁰¹ « La frénésie des prix les plus bas est contre-productive et a un effet désastreux sur l'emploi » (Joël Fabiani, patron des ressources humaines d'Auchan France, à l'occasion d'un comité central d'entreprise, Marianne, 9 mai 2007). « Pour obtenir les meilleures conditions, leur centrale d'achats a même légèrement réduit ses exigences de qualité nutritionnelle, confie un fournisseur. » (Capital, Décembre 2006, p. 33)

¹⁰² Réflexion que l'on pourrait étendre aux caisses "spéciales" (« dont vous êtes le héros » selon la formule de Monoprix) où le titulaire d'une carte "spéciale" a le droit d'enregistrer lui-même ses articles et de jouer au caissier à la place de la caissière... Et bientôt, ce seront les puces RFID (Radio frequency identification) qui permettront de scanner tout un Caddie[®] en une fraction de seconde... Le rêve : pouvoir faire ses courses au pas de course sans aucun « bonjour » ni « au revoir » !

¹⁰³ Deux millions et demi de gens gagnent moins de 800 euros par mois et quatre millions travaillent à temps partiel, dont 80% de femmes, contre un million et demi dans les années 80.

¹⁰⁴ « Est-ce vous CONSommateurs, qui avez exigé des tomates à la consistance du carton en décembre, des fraises à la chair de navet dès les premiers jours de février, et en mars des pêches aussi fermes qu'une boule d'escalier ? « ils » l'affirment, peut-être n'ont-« ils » pas tout à fait tort, « ils » savent ce que vous êtes par ailleurs capables d'acheter et d'ingurgiter comme saloperies. » (Jean-Pierre Coffe, *Consommateurs, révoltons-nous !*, Plon, 2004, p. 13) « Le consommateur, il est responsable. Le consommateur, il a le choix. Il sait

parfaitement lire. » (Luc Morelon, directeur des relations extérieures du groupe Lactalis, cité par Marie-Paule Dousset dans son livre *Savoir acheter*, op. cit., p.12)

¹⁰⁵ En 2005, le nombre de « publiphobes » dépassait pour la première fois celui des « publiphiles » : 43% contre 37%. Trois ans auparavant, le rapport était totalement inversé (Sondage de l'institut Taylor Nelson Sofres). 50% des français estimeraient en outre la publicité dangereuse (Sondage Ipsos/Australie 2006) Bouteille à moitié vide ou à moitié pleine ?

¹⁰⁶ Le modèle agricole productiviste consomme trois fois plus d'énergie qu'il n'en produit et 8 kilos d'humus sont « cramés » pour chaque kilogramme de nourriture produite. Tout est lié au pétrole ? Moins de 2% des agriculteurs dans le monde disposent d'un tracteur...

¹⁰⁷ « *La première révolution verte [dans les années 1960 en Inde] était dirigée par le secteur public. La seconde révolution verte est dirigée par Monsanto. La première avait l'objectif caché de vendre plus de produits chimiques mais sa motivation principale était tout de même de fournir plus de nourriture et d'assurer la sécurité alimentaire. Le seul but de la seconde est d'augmenter les profits de Monsanto [...] Si elle contrôle les semences, elle contrôle la nourriture. C'est plus puissant que les bombes ou les armes. C'est le meilleur moyen de contrôler les populations du monde.* » (Dr Vandana Shiva, auteur du livre *Les graines du suicide*) « *Après la conquête espagnole, c'est maintenant la conquête transgénique qui veut détruire tout ça en faisant disparaître le maïs local pour que domine le maïs industriel. Si c'est le cas, nous dépendrons des multinationales. Nous serons obligés d'acheter les engrais et les insecticides qu'elles vendent car sans ça, leur maïs ne poussera pas, alors que le maïs local marche très bien sans engrais ni herbicide.* » (Segundino, paysan mexicain) Témoignages tirés du documentaire *Le Monde selon Monsanto* de Marie-Monique Robin.

¹⁰⁸ L'aide alimentaire institutionnalisée aggrave la famine en Afrique: « *En décembre dernier, époque de la moisson, le blé de l'aide alimentaire américaine était vendu en Éthiopie 5 euros le quintal, alors qu'habituellement les paysans locaux vendent leur production à près de 17 euros [...] Le nombre de pauvres exposés à la famine a ainsi augmenté, tout comme la dépendance du pays au soutien international.* » (Marcel Mazayer, professeur à l'Institut national agronomique, Interview de Stéphane Benz, *Capital*, février 2003.) Un milliard de personnes souffrent de la faim et les trois quarts sont des paysans qui ont été appauvris par la chute des prix agricoles... et poussés vers les bidonvilles des mégapoles...

¹⁰⁹ En France, on dénombre entre 250 000 et 750 000 cas annuels d'intoxication alimentaire dont 400 mortels, soit 0,65 pour 100 000 hab. Aux États-Unis, on dénombre environ 76 millions d'intoxications dont 5 000 mortelles, soit 1,7 pour 100 000 hab. (Source: Wikipedia). « *Des chiffres hélas en dessous de la réalité. [...] On estime ainsi qu'au moins un quart de la population américaine est intoxiqué chaque année par le contenu de son assiette. Une proportion en constante progression.* » (William Reymond, op. cit., p. 247) Autant pour le mythe de l'hygiène de l'alimentation industrielle moderne !

¹¹⁰ « *Sous prétexte de préventions sanitaires, tout est bon pour assassiner le fromage au lait cru. Nous ne le répèterons jamais assez, plus le lait est cru, plus il est sain, car doté de tous ses anticorps naturels, les seuls aptes à faire face efficacement aux agents bactériens extérieurs. [...] Les rares accidents sanitaires survenus sur des fromages français l'ont toujours été avec des produits pasteurisés [...] En réalité, la grande distribution aimerait se débarrasser des fromages au lait cru (dont les délais de conservation sont plus courts que ceux des plats pasteurisés) tout en gardant sur l'étiquette la jolie formule « Camembert AOC au lait cru moulu à la louche » (Le néolibéralisme de la malbouffe, Marianne N° 516, 10 mars 2007, Périco Légasse, p. 88)*

¹¹¹ Près de 2,5 tonnes de viande hachée contaminée par la bactérie E. Coli ont été vendues dans 110 magasins Carrefour et Monoprix entre les 10 et 18 mars 2008. Aux États-Unis et au Canada cette bactérie provoque chaque année plus de 20 000 victimes. On l'appelle la maladie du hamburger.

¹¹² Le livre *Toxic* s'ouvre sur la mort d'un enfant de moins de trois ans ayant contracté le virus E.Coli O157:H7 « *Kevin Kowalczyk n'est pas un cas isolé. Sa mort, dans ces conditions insoutenables, n'est en rien le fruit de circonstances exceptionnelles. Empoisonné par la viande hachée d'un hamburger, il est une victime de plus. Celle d'une guerre invisible où, de bactéries mortelles en épidémie d'obésité, de cancers en crises de diabète, un danger nous attend à chaque instant, bien caché au fond de nos assiettes. Là même où, désormais menacée par un environnement toxique, notre espèce joue sa survie.* » (William Reymond, op. cit., p. 16)

¹¹³ Tellement élaborées que le directeur général de l'alimentation, dans une note du 21 novembre 2007, révélait que plus du quart de la viande de boucherie made in France sortait d' « établissements non conformes ». 46% des abattoirs pour volailles et 42% de ceux pour les veaux, vaches ou cochons... (*Abus d'abattoirs*, Le Canard enchaîné, 9 avril 2008, p.5) « *Après avoir analysé [...] 19 159 cochons, l'Efsa [Autorité européenne de sécurité*

des aliments] s'est aperçu qu'un porc sur dix était farci de salmonelles. La France, et ses 15 millions de cochons, fait d'ailleurs partie des bonnets d'âne, avec presque le double de bêtes infectées que la moyenne européenne. Pis, l'une des plus méchantes salmonelles s'acharne sur nos cochons : 6,5% d'entre eux sont contaminés par la Derby. Trois fois plus que nos voisins européens ! » (Tout est bon dans le cochon !, Le Canard enchaîné, 18 juin 2008, p.5) « Dans les porcheries industrielles, le virus de l'hépatite E se transmettrait de groin à groin via le lisier, et infecterait près d'un porcelet sur deux. » (Tout est bon dans le cochon, Le Canard enchaîné, 22 avril 2009) « L'avenir de la malbouffe est assurée [...] les services vétérinaires français sont parmi les moins bien lotis d'Europe. [...] Ils ne sont en effet qu'une vingtaine pour s'assurer que poulets et dindes ne risquent pas de se transformer en bombes bactériologiques. Six fois moins que ce que réclame l'Europe. Et, pour contrôler ce qui est mis dans la gamelle de la volaille, des veaux, vaches, cochons, etc., les services vétérinaires ne peuvent compter que sur 30 fonctionnaires. » (Les vétos se rebiffent, Le Canard enchaîné, 8 juillet 2009)

¹¹⁴ Ce qui n'est pas le cas de tous les produits industriels : « En creusant, les scientifiques ont en effet découvert que la cuisson industrielle des aliments contenant de l'amidon génère plus de 800 composés chimiques, dont 50 fortement soupçonnés d'être cancérigènes ou génotoxiques. [...] Une nouvelle empoisonnée que les industriels de l'agroalimentaire font tout pour ne pas ébruiter. Sans doute la transparence est-elle plus toxique que l'acrylamide... » (Un sujet brûlant, Le Canard enchaîné, 27 mai 2009)

¹¹⁵ « Les porcelets, quelques jours après leur naissance, sont castrés sans anesthésie et ont la queue et les dents partiellement sectionnées. [...] Quant aux veaux, ceux issus des troupeaux laitiers sont séparés de leur mère un ou deux jours après leur naissance. Ils sont engraisés jusqu'à l'âge de 5 mois sur un sol en caillebotis très inconfortable, sans litière, et reçoivent une alimentation trop pauvre en fer, afin d'obtenir une viande blanche. [...] Les animaux élevés de façon intensive sont soumis à un stress permanent qui les fragilise. Pour prévenir des pathologies qui pourraient s'avérer désastreuses dans un tel environnement, des antibiotiques sont couramment utilisés. Cet usage important des médicaments pose le problème des résidus et du phénomène d'antibiorésistance. » (Les coulisses de l'élevage moderne, Ghislain Zuccolo, Biocontact, Février 2006, p. 62) « [...] il sera toujours et de toute façon impossible à la fois d'infliger aux animaux concentration, souffrance, stress, nourriture dénaturée, substances de croissance, etc., et d'obtenir qu'ils nous transmettent par leur sacrifice autre chose que des protéines animales chargées de tous les « maléfices » (Pierre Rabhi, Conscience et environnement, op. cit., p.112) « L'élevage intensif, comme celui des porcs et des volailles en Chine, constitue la source d'émergence de nouveaux virus de la grippe dont on peut prévoir une dramatique pandémie dans un futur proche » (Jean-François Saluzzo, Des hommes et des germes, PUF, 2004) « Il n'existe en effet pas de nid plus douillet pour un virus qu'une porcherie industrielle, où se serrent les uns contre les autres des milliers de cochons immunodéprimés qui font tourner entre eux leurs microbes de groin à groin, accélérant le rythme des recombinaisons et donc des probabilités d'émergence de nouveaux virus [...] le lobby porcin s'est démené pour escamoter l'appellation « grippe porcine » (Jean-Luc Porquet, L'hypothèse cochon, 13 mai 2009)

¹¹⁶ Sous-entendu « pas comme d'autres associations ». « Il n'y a aucune évidence d'un lien entre la consommation de sucre et le diabète. » a par exemple déclaré le responsable de l'Association américaine des diabétiques. Un tel revirement, contraire à toutes les données scientifiques, serait-elle lié au fait que son association venait de recevoir une très généreuse donation d'un fabricant de boissons gazeuses sucrées ? (Sucro-dollars, Pratique de Santé N°31, 4 juin 2005, p. 2)

¹¹⁷ Un petit schéma valant un long discours, le site allemand Pundo a eu la bonne idée de photographier le packaging, la photo « officielle » et le résultat « réel » dans l'assiette d'un grand assortiment de produits industriels. Voir les photos les plus représentatives sur le site <http://www.nutriwell.ch>

¹¹⁸ Dix industriels ont décidé en 2007 d'afficher clairement sur 5000 de leurs produits la contribution de l'aliment concerné aux quantités journalières recommandées. « En prenant les devants, les industriels de l'agroalimentaire espèrent éviter qu'on leur impose plus tard des normes plus sévères. » (Des industriels s'engagent contre l'obésité, Domitille Arrivet, Le Point, 12 avril 2007, p. 70) Mais « un chiffre fait tiquer : les 90 g de sucres simples choisis comme apport journalier recommandé. Il est vrai qu'avec trois fabricants de sodas en son sein, [...] la bande des dix n'avait pas intérêt à être trop regardante sur la question. Mais l'Organisation mondiale de la santé, elle, parle de 50 g maximum pour les sucres ajoutés. [...] Un exemple qui montre que les initiatives privées, dont la multiplication vire à la cacophonie, ne garantissent en rien l'objectivité des données affichées. » (Etiquetage nutritionnel : Des chiffres trop sucrés, Que Choisir, Mai 2007, p. 8)

¹¹⁹ « Complet » est généralement utilisé par les industriels dans le sens de « qui englobe l'ensemble des groupes d'aliments » et non de « qui a tous les nutriments naturels requis », qui est le moins raffiné et transformé possible ! Or, « les enquêtes épidémiologiques ont montré que la consommation de produits céréaliers complets ou semi-complets est beaucoup plus efficace que celle de produits raffinés pour la prévention des pathologies

majeures comme le diabète, les maladies cardio-vasculaires et certains cancers. » (Christian Rémésy, chercheur en nutrition humaine à l'Inra, cité par Fabienne Maleysson, Que Choisir, février 2008, p. 39)

¹²⁰ « Le pain blanc réalisé par la boulangerie « moderne » et « industrielle » peut-il encore être considéré comme un aliment ? Réalisé avec des farines raffinées, c'est-à-dire privées de leur son, le pain blanc est pauvre en fibres, minéraux, vitamines B1 et acides aminés essentiels. L'amidon du pain se digère vite et, sans présence de fibres, le glucose libéré passe rapidement la barrière intestinale et augmente rapidement la glycémie. [...] Le pain blanc est à considérer comme un sucre rapide au même titre que les sucreries, avec les mêmes conséquences désastreuses sur la santé : hyperglycémies suivies d'hypoglycémie et de fringales ; il est à déconseiller à tous les diabétiques et à tous les candidats à la minceur ! » Brigitte Wattiez-Fichaux, Diététicienne, *Le pain : aliment-santé ou aliment-poison ?*, Biocontact, Janvier 2008, p. 32) Une farine extraite à 70%, base du pain blanc, contient six fois moins de vitamines B, deux fois moins de calcium et de vitamine E que la farine extraite à 98% [base du pain dit « intégral »] (James Forest, Biocontact, op. cit., p. 52)

¹²¹ Un test a été conduit par l'association UFC Que Choisir sur des volontaires: « Un spot publicitaire pour des céréales Lion (extrêmement sucrées et grasses) leur a été diffusé accompagné du message « pour votre santé, ne mangez pas trop gras, trop sucré, trop salé ». Premier enseignement : près de la moitié des personnes (48% mais 57% pour les enfants) n'ont pas vu le message. Surtout, lorsque l'enquêteur a demandé ce qu'il signifiait en ce qui concerne les céréales Lion, 68% des parents et 63% des enfants ont cru comprendre que « Lion est équilibré » ! (Spots alimentaires: les messages ratent leur cible, Que Choisir N°447, Avril 2007, p. 5)

¹²² « Cette distinction Goût de l'année n'est qu'un outil de marketing au service des industriels et des distributeurs, qui cherchent à motiver l'impulsion d'achat. En effet, seuls les aliments que les industriels veulent bien présenter sont soumis au panel des testeurs. [...] En France, on estime que le logo «Elu produit de l'année» multiplie les ventes par sept ou huit. » (Distinction de l'année au goût très amer, Nadia Thiongane, J'achète mieux, Avril 2007, p. 21)

¹²³ « Au restaurant, à la supérette du coin ou au réfectoire de vos enfants, on ne s'embête pas non plus avec la santé du consommateur. C'est vrai des cuistots et des bistrotiers, qui s'assoient volontiers sur la réglementation sanitaire. C'est vrai de la grande distribution et de ses pratiques peu ragoûtantes : « remballage » de viande périmée, fromage sous vide « déballé » à l'approche de la date limite pour être vendu – plus cher ! – à la coupe... Dans les linéaires et chez les grossistes, les agents des fraudes ou des services vétérinaires dénichent quatre ou cinq entourloupes de ce genre chaque jour. » (Frédéric Béghin, Spécial Malbouffe. Ce qu'il faudra faire pour s'en sortir, Capital, Mars 2001) « Le 1^{er} janvier 2010, les agents de la DGCCRF [...] disparaissent en tant que tels dans tous les départements. [...] La protection des consommateurs, franchement, tout le monde s'en tape. Elle ne sera plus qu'une mission parmi d'autres [...] « Leclerc et les autres sont au septième ciel, s'amuse un agent de la Répression des fraudes. On ne dresse presque plus de PV. On ne colle plus d'amende. [...] » (Brigitte Rossigneux, *La mort annoncée des gendarmes de la consommation*, Le Canard enchaîné, 30 décembre 2009)

¹²⁴ « Il y a beaucoup de façons de parler de la télévision. Mais dans une perspective "business", soyons réaliste : à la base, le métier de TF1, c'est d'aider Coca-Cola, par exemple, à vendre son produit [...] Or pour qu'un message publicitaire soit perçu, il faut que le cerveau du téléspectateur soit disponible. Nos émissions ont pour vocation de le rendre disponible : c'est-à-dire de le divertir, de le détendre pour le préparer entre deux messages. Ce que nous vendons à Coca-Cola, c'est du temps de cerveau humain disponible [...] » (Patrick Le Lay dans le livre *Les dirigeants face au changement*, Editions du Huitième jour. Propos signalés par une Dépêche AFP du 9 juillet 2004) Cette formule, jugée par la suite « un peu caricaturale » par Patrick Le Lay est pour Christophe Lambert, président de Publicis Conseil « une excellente définition, juste et claire, du modèle de la télévision gratuite pour laquelle la publicité est l'unique source de revenus. » (Télérama, 9 septembre 2004) Voir aussi <http://www.acrimed.org/>

¹²⁵ Dans le coca light, le sucre est remplacé par les édulcorants Acésulfane K (E950) et Aspartame (E951). A noter que la version classique du breuvage est différente en Suisse : les « extraits végétaux » y ont été remplacés par un arôme ! Preuve que la « formule secrète » n'est pas si inimitable que cela...

¹²⁶ « La tartine beurrée et confiturée, accompagnée de café au lait, n'est pas, et de loin, une panacée en matière de nutrition. Le pain blanc, les graisses saturées, les sucres rapides, la caféine, l'indigence vitaminique et minérale, ne constituent pas un exemple à suivre » (Jacques-Pascal Cusin, *Les petits déjeuners des grands de la diététique*, Editions Jouvence, p. 30) Voici également ce que l'on trouve au dos de la « recette originale depuis 1906 » des Kellogg's Corn Flakes : Maïs, sucre, arôme de malt d'orge, sel, sirop de glucose-fructose, vitamines (PP, B6, B2, B9, B12), fer. L'arôme de malt existait-il en 1906 ? L'arrivée sur le marché du sirop de glucose date par contre de la fin des années 1970... et coïncide avec l'augmentation du surpoids : « On sait que le

fructose est un sucre naturellement présent dans les fruits. Mais attention au sirop de glucose-fructose utilisé par l'industrie agroalimentaire. Outre ses effets délétères sur le surpoids, il accroît le risque d'hypertension. » (Que Choisir, Décembre 2009)

¹²⁷ Citation de Pratiques de Santé N°56, 23 septembre 2006, p. 7 « Pour le Dr Jean-Paul Curtay aucun doute : il faut oublier le lait de vache [...] ses inconvénients sont plus nombreux que ses atouts : « Le lait de vache contient trop de phosphore, de graisses indésirables (saturées et trans) et de lactose, un sucre qui est soit mal digéré et source de problèmes digestifs, soit cause de cataracte à long terme et dont les protéines sont souvent incriminées dans les intolérances alimentaires. » (Tout sur le petit déjeuner, Hélène Huret, Vivre autrement N°1, Février 2007, p. 26) « Nous avons découvert que les protéines n'avaient pas toutes des effets cancérigènes. Quelles étaient donc les protéines susceptibles de provoquer à coup sûr un cancer ? C'était la caséine, cette protéine qui constitue plus de 87% des protéines du lait de vache et qui augmente la prolifération des cellules cancéreuses à tous les stades. » (T. Colin Campbell, *Le rapport Campbell*, Editions Ariane, 2008, p.8)

¹²⁸ « Les traitements ont toujours un train de retard sur les pollutions. Le réseau de distribution d'eau continue de nous abreuver d'une grande quantité de résidus de produits issus de l'industrie, de l'agriculture ou de la pharmacie. Même les agents bactériens continuent d'être véhiculés. Dans ces conditions, le mot « potable » dans son sens le plus péjoratif est plus adapté pour qualifier l'eau du robinet que le mot « buvable » (Hors série Pratiques de Santé, 13 mai 2008, p.1)

¹²⁹ Les scientifiques, chercheurs et autres « éveilleurs de conscience » qui osent sortir du dogme prennent toujours le risque de perdre travail, financement... ou illusions ! Le témoignage de Claude et Lydia Bourguignon, agronomes et microbiologistes : « Nous nous sommes rencontrés à l'INRA [Institut National de la Recherche Agronomique] dans les années 1970. En 1985, nous avons participé à une étude comparative entre l'agriculture conventionnelle et l'agriculture biologique. [...] Mais lorsqu'il a fallu publier les conclusions, il y a eu des blocages très violents au niveau de la direction. Cette étude montrait à quel point la qualité nutritive des légumes bio était meilleure sur de nombreux plans. C'était insupportable pour l'INRA, cela remettait en cause trop de choses. Du coup, rien n'a jamais été publié [...] Nous avons été écoeurés par la mauvaise foi de ce système qui censurait les résultats qui le dérangeaient. Nous avons alors pris la décision de quitter l'INRA. » (*De l'importance des vers de terre*, op. cit.)

¹³⁰ « Dans ma profession, personne ne souhaite votre bonheur, parce que les gens heureux ne consomment pas. [...] L'idéal serait que vous commenciez par me détester, avant de détester aussi l'époque qui m'a créé. » (Frédéric Beigbeder, 99 francs, Folio Poche, p.19 et 22)

¹³¹ Allusion fine à son vrai nom, Samuel Deboud. Voir son histoire dans le conte philosophique de Benoît Saint Girons, *Le Mendiant et le Milliardaire* (Editions Jouvence, 2007)

¹³² « Voilà que maintenant Danone nous prépare « Souvenaid », un breuvage anti-Alzheimer ! [...] la boisson à base de vitamines B, d'oméga 3 et d'antioxydants pourrait ralentir la maladie. [...] Sauf qu'à bien regarder l'étude on a le sentiment que Danone l'a un peu survendue. D'abord, ce qui a été mesuré, c'est une notion plutôt floue : l'amélioration des « performances cognitives ». Ensuite ne s'y trouve aucun résultat chiffré. » (*Danone s'occupe de nos neurones*, Le Canard enchaîné, 18 mars 2009) Quand la réalité dépasse la fiction...

¹³³ « En lançant Essensis, le leader mondial des produits laitiers croyait tenir la potion magique capable de « nourrir la peau de l'intérieur ». [...] Le problème, c'est qu'ils n'y sont pas revenus. La faute, sans doute, à une promesse un peu difficile à avaler. [...] D'autant que, pour obtenir des résultats, il faut y croire vraiment. Selon les détails imprimés en petits caractères au dos de l'emballage, les effets ne sont visibles qu'après six semaines de consommation quotidienne, à raison de deux pots par jour. A 2,30 euros la boîte de quatre [...] la cure complète revient à 50 euros. » (Olivier Bouchara, Le yaourt beauté de Danone démarre mou, Capital, Mai 2008) Quand la réalité dépasse la fiction, bis...

¹³⁴ Lancée le 1^{er} février 2004 en Grande-Bretagne avec un budget de 10 millions d'euros, la boisson Dasani a été retiré en catastrophe un mois plus tard après qu'un article du quotidien *The Independent* révéla qu'il s'agissait d'une banale eau du robinet traitée et vendue 1€40 le demi litre. Après avoir minimisé l'affaire sur le thème du « Ce n'est pas une crise. Tout produit lancé dans une nouvelle catégorie demande d'éduquer le consommateur », le groupe Coca-cola rappela un demi-million de bouteilles et annula les lancements prévus dans le reste de l'Europe et notamment en France où un budget de 20 millions d'euros et une source minérale belge étaient prévus. Aux Etats-Unis, la marque au slogan « make your mouth water » se porte mieux et se décline en plusieurs versions d'eau du robinet filtrée et enrichie de vitamines synthétiques dont « cleanse + restore » (version violette), « defend + protect » (version orange), « refresh + revive » (version rose) et « calm + relax » (version jaune). **Quand la réalité dépasse la fiction, ter...**

¹³⁵ « *Qui mieux que le vice-président de McDonald's France, pour dispenser à des médecins généralistes un enseignement scientifique sur « la place du fast-food dans l'alimentation des enfants » ? Cette « formation continue » fait partie du riche programme du Medec, un salon [...] où se précipitent chaque année des milliers de toubibs. [...] Une occasion rêvée pour les industries pharmaceutiques et agroalimentaires de prêcher la bonne parole. Dans le seul souci de la santé publique, et sans aucune arrière-pensée commerciale, cela va sans dire. [...] « L'hydratation au quotidien : quels bénéfices pour la santé de vos patients ? », demande Coca-Cola France. Autre question cruciale : « Entre preuves scientifiques et idées reçues, quelles vérités en nutrition ? » C'est le centre d'information des charcutiers-traiteurs qui se charge de trancher dans le vif. » (Jérôme Canard, *Des médecins gavés par l'agroalimentaire*, Le Canard enchaîné, 11 mars 2009)*

¹³⁶ Si le diététicien (niveau Bac+2) veille à la qualité et à l'équilibre alimentaire en composant notamment des menus adaptés, le nutritionniste est normalement un médecin (bac+8) spécialisé en nutrition dont le rôle est de conseiller sur les problèmes de surpoids, de maigreur, de diabète, etc. Mais cette discipline n'est pas reconnue par le Conseil de l'ordre et, dans la pratique, la plupart des nutritionnistes ne sont pas médecins. **La spécialité "nutrition" n'a aucune existence légale en France et la formation n'est pas uniforme à l'échelon national.**

¹³⁷ Contraction de big et de business

¹³⁸ « *Les Américains ont un point commun avec le reste de la planète : ils croient majoritairement que des facteurs génétiques sont responsables de l'apparition du cancer. Mais il n'en est rien. On estime que seuls 5 à 10% des cancers les plus fréquents sont liés à notre ADN [...] 60% des cancers [...] seraient liés à notre mode de vie et plus particulièrement à nos – mauvaises – habitudes alimentaires !* » (William Reymond, op. cit., p. 61-62)

¹³⁹ « *Il serait extraordinaire et formidable de mettre au point un vaccin qui préviendrait certains cas d'obésité virale. [...] Et l'impact le plus important de mes recherches est ailleurs : mes travaux augmentent les chances de faire accepter l'idée que l'obésité est bien une maladie* » Nikhil Dhurandhar, cité par William Reymond qui ajoute : « *Et qui dit maladie, dit consultations, remèdes, médicaments et ordonnances. Ce qui est, pour certains chercheurs et laboratoires, l'équivalent de la recette du hold-up du siècle.* » (op. cit., p. 129-130)

¹⁴⁰ « *Ça y est, on a enfin trouvé les vrais responsables de la flambée de l'obésité. Ce n'est pas, comme on pensait, à cause de la malbouffe que six millions de Français sont obèses avec tous les pépins de santé qui vont avec. C'est la faute, on vous le donne en mille, au... chauffage et à la clim' dans nos appartements ! Dans son magazine « Grain de sucre » (n°14), le lobby des producteurs de sucre nous explique que [...] nous vivons de plus en plus dans « une zone de thermo-neutralité » qui fait que l'organisme « dépense moins de calories » pour se maintenir à la bonne température. [...] Autre coupable aimablement désigné par les sucriers : le manque de sommeil, qui provoquerait une « dérégulation des mécanismes de la faim et de la satiété. » [...] Comme l'annonce déjà le patron du Centre d'études et de documentation du sucre, ces nouveaux coupables sortis du chapeau vont permettre d' « imaginer une prévention différente et plus ciblée intégrant le mode de vie au-delà du seul comportement alimentaire ». En voilà, du grain à moudre... » (*Le sucre, c'est la santé !*, Le Canard enchaîné, 5 mars 2008, p. 5)*

¹⁴¹ « *On le sait, les Français sont de plus en plus gros. Pourquoi ? Il suffit d'ouvrir à la page 56 le livre blanc de la fondation Nestlé France pour trouver la réponse : « Quand on aborde avec le nutritionniste Patrick Sérog la question de l'obésité, il brandit son téléphone portable et dit : le coupable c'est lui. » Et le docteur Sérog, qui fait partie du comité d'experts de ladite fondation, d'expliquer en substance que si les Français prennent du gras c'est parce qu'ils mettent plus d'oseille dans les téléphones portables ou les écrans plat que pour garnir leur assiette. Consultant de longue date de Nestlé France, Patrick Sérog a, par exemple, vanté les bienfaits santé des charcuteries Herta, filiale du numéro 1 mondial de l'alimentation. » (*Une fondation XXL*, Le Canard enchaîné, 25 novembre 2009, p.5)*

¹⁴² En janvier 2008, s'est ouvert le procès du chercheur à L'INSERM Pierre Meneton, attaqué en diffamation par les industriels du sel pour avoir déclaré lors d'une interview que « *le lobby des producteurs de sel et du secteur agroalimentaire désinforme les professionnels de la santé et les médias* » et dénoncé les excès de sel dans l'alimentation. Non seulement ils l'ont perdu mais ils ont contribué à mettre le débat sur la place publique... L'excès de sel nuirait-il aussi à l'intelligence ? Voir <http://www.lanutrition.fr>

¹⁴³ Sur les 100 000 substances de synthèse commercialisées en Europe, 3% seulement auraient été soumises à des tests toxicologiques complets... 1 000 produits chimiques nouveaux sortent en outre tous les ans... Sur la problématique de la pollution, voir le petit conte écologique gratuit *De l'air !* <http://www.lemendiant.fr>

¹⁴⁴ La Food Standard Agency britannique a ainsi préconisé une simple codification sous forme de « traffic lights » (feu de couleurs) : vert, orange et rouge, rouge signifiant « à consommer en petite quantité ». **Et pendant que nous en sommes à rêver, pourquoi pas aussi un ETHIquetage incluant la pollution engendrée ainsi que les conditions de travail ?**

¹⁴⁵ « *Le peuple est un troupeau égaré, bien trop émotif, incapable de s'occuper de ses propres affaires, et qui doit être encadré, contrôlé et conduit par une avant-garde, une élite de décideurs éclairés. Les gens doivent être détournés vers des buts inoffensifs. Il faut les noyer, les assommer sous une masse d'informations qui ne leur laisse pas le temps de réfléchir. Il faut les persuader qu'ils sont incapables de provoquer des changements, il faut les convaincre que la révolte entraîne toujours le pire, il faut les faire voter de temps à autre, leur donner l'illusion de décider, l'illusion nécessaire.* » (Walter Lippmann, politiste américain, 1889-1974)

¹⁴⁶ « *Notre panier de référence de produits à marque de distributeur estampillés bio dans les grandes surfaces coûte 22% plus cher que le panier comparable de produits de marques nationales, issus de l'agriculture dite conventionnelle.* » (Christian Jacquiau, *La Bio à tous prix*, Que choisir, Février 2010) Cet article démontre qu'acheter du Bio en grande surface ne permettra pas de faire des économies puisque les « *hypers se goinfrent au bio* » (Jean-Paul Geai) et parce que « *lorsqu'on ne prend en compte que les produits de base (lait, pâtes, riz, huile, etc.), le niveau de cherté des enseignes bio devient plus souvent inférieur à celui de la grande distribution !* »

¹⁴⁷ Marie Langre et Dr Maurice Rabache, *Toxiques Alimentaires*, op. cit., p. 71

¹⁴⁸ « *Les gros mangeurs de viande rouge et de charcuteries (en moyenne plus de 160 g par jour) augmentent de 30% leur risque de décès par rapport aux personnes qui en consomment peu (moins de 25 g).* » (A consommer avec modération, Que Choisir, Mai 2009) « *Le cancer du foie, ou tout au moins des lésions précancéreuses, apparut chez chacun des rats ayant consommé 20% de protéines [d'origine animales]. Par contre, aucun des animaux ayant reçu 5% de protéines ne fut victime du cancer ni même de lésions précancéreuses. Le rapport de 0% à 100% était flagrant. Ces résultats montraient bien des similitudes avec les observations que j'avais faites sur les enfants philippins. Les plus vulnérables au cancer du foie étaient aussi ceux qui consommaient le plus de protéines.* » (Le Rapport Campbell, op. cit., p.46)

¹⁴⁹ Voir sur ces sujets les sites <http://www.beautebio.ch> et <http://www.aromatheque.ch>

¹⁵⁰ « [...] *de l'aveu même de l'Ania (Association nationale des industries alimentaires), la matière première pèse pour seulement 20% dans le prix d'un produit. Il reste beaucoup de marge pour offrir une qualité correcte tout en cassant les prix.* » (Fabienne Maleysson, *L'envolée des produits bon marché*, Que Choisir, Mai 2009)

¹⁵¹ *Le bio, c'est bien*, Que Choisir, Mai 2007, p. 7

¹⁵² Etude menée en 2003 par le Groupe d'épidémiologie métabolique de l'INSERM au Centre régional de lutte contre le cancer de Montpellier. Citation de Marie Langre et Dr Maurice Rabache, op. cit., p. 40

¹⁵³ *Changer nos habitudes alimentaires*, Hors série Capital, Avril 2008, p. 104

¹⁵⁴ On fera toutefois bien la distinction entre le rédactionnel et la publicité. Les pseudo-produits de bien-être sont légion... et coûtent cher!

¹⁵⁵ « *Nous sommes devant un fait inéluctable : un certain nombre de personnes gagnent énormément d'argent de nos jours en vendant des aliments malsains. Elles souhaitent que vous continuiez à manger les aliments qu'elles fabriquent, même si ces derniers vous font grossir, vous enlèvent toute vitalité, raccourcissent et dégradent votre vie. Ces gens vous veulent docile, soumis et ignare. Ils ne vous veulent pas informés, actifs et pleins de vie, et ils sont prêts à dépenser des milliards de dollars chaque année pour atteindre leurs objectifs* » (John Robbins, auteur de *Diet for a New America*, et de *Food Revolution*, avant propos du livre *Le Rapport Campbell*, op. cit.)