



ANALYSE

2017/12

Le gluten, bouc émissaire d'une époque ?

Le gluten, bouc-émissaire d'une époque ?

Pour les croyants, la période de carême est l'occasion d'un jeûne de quarante jours. Cette privation est, selon la tradition, à la fois une façon de rappeler les quarante jours passés par le Christ dans le désert et un moyen de se recentrer sur leur foi et de montrer que l'essentiel est ailleurs, en dehors des plaisirs terrestres qu'incarne la nourriture. Toutefois, s'alimenter est-il, aujourd'hui encore, symbole de plaisir ? La récente apparition de régimes toujours plus rigoureux et contraignants semble, en effet, indiquer le contraire.

Supprimer pour mieux contrôler

Cette année, cette période de carême a été choisie par la campagne « quarante jours sans viande » pour inciter la population à diminuer sa consommation de viande. L'objectif annoncé par les organisateurs était de nous pousser à réduire notre empreinte écologique et à améliorer notre alimentation¹ en supprimant, au moins partiellement, la viande de notre assiette².

Hasard du calendrier ou non, cette campagne succédait à une autre, tout aussi médiatiquement couverte, nous invitant à proscrire toute consommation d'alcool pendant le mois de février³. Cette fois-ci, il s'agissait de prendre conscience de l'impact négatif de l'alcool sur notre sommeil, sur notre peau, sur notre poids et sur notre énergie⁴.

Malgré leurs fortunes diverses⁵, notons que ces deux campagnes participaient de la même manière à une tendance de fond consistant en un contrôle toujours plus rigoureux de notre alimentation par l'exclusion radicale de produits jugés comme néfastes.

Que l'on ne s'y trompe pas, depuis toujours, l'alimentation a été considérée comme une source potentielle d'empoisonnement. La présence du jeûne dans la plupart des traditions religieuses montre d'ailleurs l'ancrage séculaire de cette dualité entre une purification par le vide et une intoxication par la nourriture et la boisson⁶. Pourtant, à l'heure des réseaux sociaux et d'internet, les choses ont changé et ce mouvement de rejet s'est intensifié.

Que ce soit le carême, le ramadan ou autre, le jeûne religieux est uniquement, une épreuve limitée dans le temps ponctuée par un plantureux repas, un passage spirituel. Or, la tendance actuelle, elle, s'inscrit sur la longue durée en s'appuyant sur des prescrits nutritionnels qui poussent à un bannissement définitif de certains aliments, changeant ainsi fondamentalement nos modes d'alimentation.

Plus question de plantureux repas pour fêter la fin d'une restriction. Celle-ci devient permanente. Elle se mue en norme. Et, d'un discours spirituel et symbolique, on passe à un discours sur l'alimentation elle-même. Dans ce cas, on ne « purifie » plus l'esprit en bannissant les tentations terrestres mais on tente de réguler notre nourriture pour des questions de santé. D'une purification symbolique de l'esprit, la privation est devenue une très concrète tendance « detox » du corps.

Et les régimes visant à supprimer ces aliments considérés comme nocifs sont légion. Citons, à titre d'exemple, le régime sans lactose, le régime sans sucre, le régime sans résidus⁷, le célèbre régime sans gluten bien évidemment et, un dernier venu, le régime paléolithique, qui propose de proscrire tout aliment apparu dans notre assiette depuis la sédentarisation de l'humanité⁸.

« Un succès de malade »

C'est bien simple, si ce n'est l'eau (et encore), presque tout ce qui compose notre alimentation est désormais sujet à caution et risque de faire les frais d'un futur « régime sans » dont le succès sera encore plus grand que le précédent. Car à l'heure des réseaux sociaux et d'internet, ces régimes se diffusent toujours plus vite et répondent toujours mieux aux préoccupations individuelles de la population. C'est la raison pour laquelle il s'agit bien d'une tendance de fond et non d'une mode. Internet n'a, en réalité, procédé qu'à une amplification d'un mouvement présent dans nos sociétés depuis l'industrialisation de l'alimentation.

La déconnexion avec la nature, l'ignorance dramatique des pratiques agricoles conduisent logiquement à une remise en question croissante de l'alimentation de la part des citoyens. L'industrialisation de l'agriculture a brouillé nos repères et ses nombreux scandales ont généré une méfiance grandissante⁹. Et cette tendance ne fait que s'aggraver, si bien que cette nourriture dont nous ne connaissons plus rien est désormais soupçonnée d'être la cause de maux toujours plus nombreux.

Cancers, maladies cardio-vasculaires, diabète, obésité, allergies, asthme, Alzheimer, démence¹⁰ ne sont là que quelques exemples d'affections plus ou moins liées directement à notre alimentation. Et la situation est alarmante. Selon la FAO¹¹, une personne sur trois dans le monde souffre d'au moins une forme de malnutrition¹². Ainsi, selon l'OMS¹³ environ 1,5 milliard de personnes sont en surpoids, dont 500 millions d'obèses¹⁴. Par ailleurs, toujours selon l'OMS, 1 personne sur 11 souffre du diabète dans le monde¹⁵.

La remise en cause croissante de notre alimentation semble donc inéluctable et ces régimes n'en sont, finalement, que le symptôme et une tentative de reprendre en main la façon de se nourrir pour mieux respecter notre corps et notre santé. D'ailleurs, le taux d'allergies ne cessant de croître¹⁶ pour toucher près de 3% d'adultes et 8% d'enfants dans notre pays¹⁷, certains de ces « régimes sans » relèvent de l'absolue nécessité médicale. Ainsi, le régime sans gluten s'avère fondamental pour les personnes souffrant de maladie cœliaque.

Toutefois, il est important de noter que la pratique de ces régimes dépasse de très loin les seules prescriptions médicales officielles. Ce questionnement généralisé de notre environnement alimentaire pousse des millions de gens à adopter ces régimes en dehors des cas précis de maladies déclarées. Au-delà des allergiques, il y a les intolérants ou les hypersensibles dont le diagnostic précis est très compliqué. Les ballonnements, indigestions, insomnies et autres pertes d'énergie peuvent pousser certains à pointer du doigt tel ou tel aliment et parfois même à auto-diagnostiquer une intolérance. Ainsi, toutes intolérances ou hypersensibilités alimentaires confondues, une personne sur dix en France se dit malade à cause de son alimentation. De quoi assurer un bel avenir à ces régimes sans.

De juteuses privations

Au vu de ce succès, il n'aura pas fallu attendre longtemps avant que l'industrie agro-alimentaire ne s'engouffre dans la brèche et ne propose une gamme étendue de produits répondant aux exigences de ces régimes. Et ce n'est pas tant les 2-3% de la population officiellement allergiques à ces substances que l'industrie cible, mais le nombre incroyablement plus grand d'autres consommateurs hypersensibles ou intolérants.

Et la demande est telle qu'il s'agit là d'une des branches les plus florissantes du secteur. En 10 ans, la vente de produits sans gluten a cru de 50%. Selon le bureau d'études Euromonitor international¹⁸, en 2014, les Belges ont dépensé près de 6 millions d'euros pour ce type de nourriture. Et force est de constater que la gamme de produits estampillés « sans ... » n'a cessé de croître depuis.

Pourtant le vide coûte cher. Nous avons pu nous en rendre compte il y a quelques années avec la déferlante de produits « light » dont l'absence de graisse ou de sucre en augmentait le prix de manière significative. Car pour conserver une texture et un goût acceptable, il faut remplacer ces éléments naturellement présents par d'autres, artificiels, souvent plus chers. Si les prix de ces produits « light » se sont généralement alignés sur les produits initiaux, c'est loin d'être déjà le cas avec les produits répondant aux exigences de ces nouveaux régimes.

Ainsi, pour prendre le cas du célèbre fromage frais « Philadelphia », si l'on se réfère aux prix pratiqués sur internet chez Delhaize, on constate que la version classique coûte 9,10 euros du kg alors que la récente recette sans lactose, coûte, elle, 14,80 euros du kg, soit une augmentation de 63% ! Et le constat est le même chez Colruyt pour la pâte à tarte de marque Herta sans gluten et sans lactose dont le prix s'envole à 13,87 euros du kg alors qu'elle est à 9,57 du kg sous sa forme classique.

Ces deux exemples n'ont pas pour objectif d'incriminer telle marque ou telle chaîne de magasins en particulier mais d'illustrer, d'une part, que ces produits « sans » sont déjà très présents autour de nous et d'autre part, surtout, à quel point leur coût est prohibitif. Ce qui fait dire à certains qu'adopter ce genre de régime est réservé aux plus nantis¹⁹.

Régime sans plaisir ?

Les aspects prohibitifs et restrictifs de ces régimes « sans » ont de quoi en rebuter plus d'un. D'autant plus lorsqu'aucun diagnostic médical ne les y invite formellement. Ainsi, le succès toujours plus marqué de ces régimes interroge et pousse certains à mettre en cause le bienfondé de telles pratiques. « Où est le plaisir ? »²⁰ peut-on entendre çà et là. « Manger, c'est partager. » « Avec ces régimes, c'est de plus en plus compliqué de concocter des repas qui contentent tout le monde », nous confiait une mère de famille dont un des enfants suit un tel régime.

Force est de constater que cette tendance est difficilement compréhensible. Mais, au final, il ne convient pas de poser le débat dans ces termes de « plaisir ». Pour leurs adeptes, ces régimes consistent en une reprise en main de leur santé. Alors, oui, dans sa forme la plus excessive, ce contrôle de la nourriture peut prendre la forme d'une obsession, d'un dérèglement dangereux, l'orthorexie²¹. Cependant, la majorité des personnes ayant recours à ces régimes le font de manière positive, avec la volonté d'être en meilleure santé tout en poursuivant une sociabilité normale. « C'est un peu comme quand on ne boit pas d'alcool et qu'on sort avec des amis. » confiait une adepte d'un régime sans gluten. Par conséquent, l'enjeu fondamental de ces régimes ne se trouve pas dans ces considérations de sociabilité. Il réside bien davantage encore dans ce qu'ils montrent de notre rapport à la nourriture²².

Née d'une forte dépréciation de la confiance en la nourriture, ces tentatives de reprise de contrôle consacrent, en effet, un nouveau rapport à l'alimentation, un rapport régulé, organisé, presque scientifique. L'acte de se nourrir est rationalisé. Nos repas deviennent désormais des rations quantifiées, analysées et, finalement, déshumanisées²³. Il ne convient plus de manger mais d'absorber les quantités adéquates de vitamines, de protéines, de glucides, de lipides, d'Oméga 3, ...

Manger devient un acte technique. À un point tel que certains régimes ne proposent plus de nourriture en tant que telle mais des solutions de nutriments à boire sans nécessiter aucune préparation, cuisson et donc appropriation de son repas²⁴. À trop rationaliser, on risque donc de se trouver dépendant de l'agro-industrie, qui sera désormais la seule à pouvoir fournir les nutriments nécessaires dans les doses et les formes rationalisées souhaitées alors que c'est cette même agro-industrie qui est à l'origine de cette réaction de rejet de la nourriture. C'est, là, un paradoxe fondamental de ces régimes qui sont certainement le signe accablant d'une ré-interrogation globale de notre rapport à la nourriture. Et lorsque l'on prend le temps d'observer la place primordiale de cette dernière dans nos cultures et nos pratiques sociales (repas d'affaires, banquets de familles, fêtes religieuses, cérémoniel amoureux, curiosités touristiques, échanges culturels, ...), le succès de ces régimes n'est certainement pas à prendre à la légère. Il s'agit moins de les considérer comme de simples modes véhiculées par une poignée d'illuminés que comme la tentative d'une part de plus en plus importante de la population de réinvestir de façon radicale son alimentation et par-delà, sa santé et son bien-être. Mais gare à la récupération et la confiscation par l'agrobusiness !

Corentin de Favereau
Chargé d'études et d'analyses



Avec le soutien de



Cette analyse est disponible au format PDF sur notre site Internet www.acrf.be

L'ACRF-Femmes en milieu rural souhaite que les informations qu'elle publie soient diffusées et reproduites. Toutefois, n'oubliez pas, dans ce cas, de mentionner la source et de nous transmettre copie de la publication.

Merci !

¹ Selon les études, manger 300g de viande par semaine diminuerait de 10% à 20% le risque de cancer colorectal. http://plus.lesoir.be/83304/article/2017-02-23/tendance-sans-viande-les-animaux-de-boucherie-ont-droit-la-vie#_ga=1.150872757.2040102690.1485863553, site consulté le 09/05/2017.

² <https://jourssansviande.be/>, site consulté le 09/05/2017.

³ <https://tourneeminerale.be/fr>, site consulté le 09/05/2017.

⁴ <https://tourneeminerale.be/fr>, site consulté le 09/05/2017.

⁵ En Wallonie et à Bruxelles, seuls 3.000 personnes se sont inscrites pour la campagne « quarante jours sans viande » alors que la « tournée minérale » a réuni, elle, quelque 30.615 belges francophones. <https://tourneeminerale.be/fr> et <https://jourssansviande.be/>, site consulté le 09/05/2017.

⁶ <https://cerin.org/evenements/parlons-nutrition-2015-regimes-info-intox-cerinlive-lait-gluten-2-2/>, site consulté le 09/05/2017.

⁷ Ce régime alimentaire sans fibres exclut certains aliments qui contiennent des fibres alimentaires augmentant l'activité intestinale. <http://regimesansresidu.info/>, site consulté le 09/05/2017.

⁸ Ce régime paléolithique propose de supprimer tout ce qui est venu avec l'invention de l'agriculture, puis de l'agro-industrie : les céréales, les produits laitiers, les sucres raffinés et tous les produits préparés industriellement. https://rtbf.be/tv/emission/detail_questions-a-la-une/actualites/article_les-regimes-sans-la-nouvelle-obsession?id=9451392&emissionId=10, site consulté le 09/05/2017.

⁹ Selon une étude réalisée en Belgique francophone en 2013, seuls 4% de la population avaient pleinement confiance dans l'industrie alimentaire et seuls 26% dans nos agriculteurs. http://institut-solidaris.be/wp-content/uploads/2016/04/Therm4_Alim_VF.pdf, site consulté le 09/05/2017.

¹⁰ <http://lalibre.be/actu/sciences-sante/alzheimer-demence-et-avc-les-sodas-ennemis-de-nos-cerveaux-590327fccd70812a65b26b86>, site consulté le 09/05/2017.

¹¹ La FAO est l'Organisation des Nations unies pour l'alimentation et l'agriculture

¹² <http://fao.org/news/story/fr/item/456037/icode/>, site consulté le 09/05/2017.

¹³ L'OMS est l'Organisation mondiale de la santé.

¹⁴ <http://who.int/nutrition/challenges/fr/>, site consulté le 09/05/2017.

¹⁵ <http://diabete.fr/dossiers/les-chiffres-du-diabete-dans-le-monde#.WQMys9ykLIU>, site consulté le 09/05/2017.

¹⁶ Selon l'OMS, les allergies alimentaires seraient le 4ème plus gros problème de santé publique. <http://who.int/nutrition/challenges/fr/>, site consulté le 09/05/2017.

¹⁷ Chiffres énoncés par le Conseil Supérieur de la Santé. <https://test-achats.be/sante/alimentation-et-nutrition/regimes-allergies/dossier/allergies-alimentaires>, site consulté le 09/05/2017.

¹⁸ <http://euromonitor.com/>, site consulté le 09/05/2017.

¹⁹ http://next.liberation.fr/vous/2016/04/06/les-dessous-des-regimes-sans_1444459, site consulté le 09/05/2017.

²⁰ <https://youtube.com/watch?v=f0op8E3h1Pg>, site consulté le 09/05/2017.

²¹ <http://levif.be/actualite/sante/l-orthorexie-ou-l-obsession-de-manger-sain/article-normal-29393.html>

²² Propos tenus par le philosophe Olivier Assouly, auteur de *l'Organisation criminelle de la faim* (Actes Sud, 2013) dans http://next.liberation.fr/vous/2016/04/06/les-dessous-des-regimes-sans_1444459, site consulté le 09/05/2017.

²³ Propos tenus par le philosophe Olivier Assouly, Auteur de *l'Organisation criminelle de la faim* (Actes Sud, 2013) dans http://next.liberation.fr/vous/2016/04/06/les-dessous-des-regimes-sans_1444459, site consulté le 09/05/2017.

²⁴ <https://cerin.org/evenements/parlons-nutrition-2015-regimes-info-intox-cerinlive-lait-gluten-2-2/>, site consulté le 09/05/2017.