

Marie-Laure-Fréchet • Bérengère Abraham • Valérie Lhomme

ENCYCLOPÉDIE DE L'ALIMENTATION

DURABLE

POUR UNE CUISINE VIVANTE

Flammarion

ENCYCLOPÉDIE DE L'ALIMENTATION

DURABLE

Textes : Marie-Laure Fréchet
Photos : Valérie Lhomme
Stylisme et recettes : Bérengère Abraham
Dessins : Adèle Cartier
Création et mise en pages : Delphine Delastre

©Flammarion, Paris, 2021
N° d'édition : L.01EPMN001227.N001
ISBN : 978-2-0802-6441-1
Dépôt légal : octobre 2021
Tous droits réservés
www.editions.flammarion.com

Marie-Laure-Fréchet & Bérengère Abraham
Photographies de Valérie Lhomme

ENCYCLOPÉDIE DE L'ALIMENTATION

DURABLE

POUR UNE CUISINE VIVANTE

Flammarion



*Euphorbia
cyparissias*

De la cuisine ménagère à la cuisine durable 09

SAVOIR

12

Manger durable d'hier à aujourd'hui 15

Histoire de l'alimentation **15**

Manger 21

Des aliments « bons à manger »... et à penser **21**

Des aliments « bons pour la santé » **23**

Manger le vivant 31

Définir le vivant **31**

Protéger le vivant **35**

Végétal 43

Le règne végétal **43**

Cultiver **49**

Quand les végétaux passent à table **56**

Les produits issus de végétaux **63**

Animal 69

Le règne animal **69**

Élever **70**

De l'animal à la viande **75**

Les produits d'origine animale **80**

Pêcher **86**

Minéral 95

Boire 99

L'eau **99**

Les boissons fermentées alcoolisées **101**

Les boissons non alcoolisées **108**

La cuisine de demain 117

FAIRE

123

Les courses 127

Comment faire ses courses ? **127**

Où faire ses courses? **137**

Préserver ses aliments **140**

Cuisine durable 149

Les ustensiles durables **149**

La droguerie durable **154**

La cuisson durable **159**

Cuisine circulaire 179

La juste proportion **179**

Les plats uniques **181**

La cuisine anti-déchets **182**

La cuisine de restes **184**

La cuisine du placard **186**

Cuisine d'avance (batch cooking) **186**

Les conserves et autres techniques de conservation **187**

Composter **191**

Le (mini) potager durable 195

LES RECETTES

200

La cuisine de tous les jours 204

La cuisine qui prend son temps 235

La cuisine de plein air 262

La cuisine du jardin 296

La cuisine réconfortante 331

La cuisine de garde 358

La cuisine d'ici et d'ailleurs 389

Les petits plaisirs sucrés 415

Bibliographie **444**

Remerciements **447**

Carnet d'adresses **448**



LA PARFAITE MÉNAGÈRE

ORGANISATION
ENTRETIEN
CONFORT



OSSE-PAIN

X. — Le Marché.

Qu'est-ce que doit emporter avec elle la femme de ménage qui s'en va au marché ?

Avec sa **bourse**, elle doit emporter beaucoup de **prudence** et d'habileté pour lutter contre les marchands qui savent très bien leur métier et vendent le plus cher possible.

Que faut-il penser des marchandises à très bon marché ?

Il faut penser que bien souvent elles ne valent pas plus qu'on ne les achète, car aucun marchand ne vend à perte pour offrir à ses clients.

Comment préparer un confiture ?
Les fruits se conservent dans de l'eau-de-vie ou dans l'eau avant de cuire dans le sirop.
elle peut se conserver en faisant cuire des groseilles, de même davan- un poids de pour les

De la cuisine ménagère à la cuisine durable

« Rire et bien se nourrir. Le programme d'une vie. »
Olivier Roellinger, *Pour une révolution délicieuse*
(Fayard, 2019)

« Un gastronome qui n'est pas un écologiste
est un imbécile, mais un écologiste qui n'est pas
un gastronome est un triste sire. »
Carlo Petrini

Le papier a jauni, mais l'ouvrage, « orné de gravures » précise l'éditeur, a gardé un charme suranné. L'auteure, une mystérieuse Mme Y., y passe en revue tout ce qui fait la qualité d'une bonne ménagère. On y apprend comment faire le marché, comment ne pas gaspiller et comment nourrir sainement sa famille. À la même époque, il y a un siècle, de l'autre côté de l'Atlantique, au Québec, les sœurs de la congrégation Notre-Dame qui officient à l'école ménagère de Saint-Pascal-de-Kamouraska rédigent un manuel scolaire intitulé *La Cuisine raisonnée* pour enseigner aux jeunes filles comment cuisiner les légumes de saison ou préparer des conserves en prévision de l'hiver. L'ouvrage fait désormais partie du patrimoine culinaire québécois. Il a été maintes fois réédité, actualisé au gré des connaissances actuelles sur la nutrition et surtout dégenré pour s'adresser à tous les publics. Car, on l'aura compris, il ne s'agit pas de faire ici l'apologie de la femme au foyer, mais de retrouver un bon sens ménager de nos jours largement perdu. « Ménager » dans les deux sens du terme : ce qui a trait à la maison, au foyer, mais aussi à l'économie ; se ménager, c'est prendre soin de sa santé, de ses forces, de ses ressources. Et aujourd'hui plus que jamais, de celles de la planète.

S'il faut se garder de tout angélisme vis-à-vis de la nourriture d'antan sur le mode « c'était mieux avant » (il faut se souvenir des ravages de la famine, de la malnutrition ou même simplement du manque d'hygiène), on le sait tous, il est urgent de modifier nos modes de production et de consommation pour répondre au changement climatique et préserver la biodiversité. Pour se prémunir aussi des risques que fait courir une alimentation de plus en plus transformée. Mais comme l'explique Jonathan Safran Foer dans *L'avenir de notre planète commence dans notre assiette* (Éditions de l'Olivier, 2019), nous sommes victimes d'une « crise de croyance » et remettons entre les mains de nos dirigeants des mesures décisives qu'eux-mêmes ne prennent pas, au nom de notre besoin de consommer à outrance. Or, comme le colibri de Pierre Rabhi, c'est à nous, individuellement et quotidiennement, de faire changer les choses, par nos gestes et nos choix. Pas dans une logique de renoncement, mais dans

une démarche positive, joyeuse et bienveillante pour l'environnement, les autres et bien sûr nous-mêmes.

À la différence des générations précédentes, on ne peut plus dire que l'on ne connaît pas l'impact de la malbouffe et de l'alimentation industrielle sur notre santé. On ne peut plus fermer les yeux sur les cultures et élevages intensifs qui vont à l'encontre du respect du vivant. Pour autant, nous n'avons pas tous les atouts en main pour bien comprendre ce que nous mettons dans notre assiette, car l'industrie alimentaire avance souvent masquée. « D'où vient ce yaourt ? Quelle vache a donné son lait pour le fabriquer ? Qu'a-t-elle mangé ? Comment l'opercule de ce yaourt a-t-il été élaboré ? Quel est l'impact de son pot en plastique sur ma santé ? » Autant de questions qu'invite à se poser le biologiste Marc-André Selosse qui préside BioGée, une fédération de scientifiques, de chercheurs et d'enseignants qui entendent vulgariser les sciences du vivant et de la Terre pour aider les citoyens à choisir et agir librement et en conscience. Un retour aux « leçons de choses » nous permettrait de nous reconnecter à une alimentation vivante et non plus simplement à des « produits », comme le martèlent les acteurs de la gastronomie aujourd'hui – même si ce terme a le mérite de rappeler qu'il n'y a pas de cuisine sans producteurs, agriculteurs, éleveurs ou pêcheurs. Sans terroir, c'est-à-dire un lien intime entre un territoire et un savoir-faire. Sans ouverture sur le monde et sans culture aussi, car les enjeux du locavorisme ne doivent pas faire oublier que la cuisine s'est toujours nourrie d'explorations et de métissages.

Comme l'écrit le physicien et philosophe Étienne Kein dans *Le Goût du vrai* (Gallimard, 2020) : « Quand prendrons-nous enfin sereinement acte de nos connaissances, ne serait-ce que pour mieux vivre dans cette nature dont rien d'absolu ne nous sépare ? » Rappelons-nous que savoir, sagesse et saveur ont la même racine latine : *sapere*. C'est ce goût du vrai, celui d'une cuisine vivante et toujours goûteuse, qu'il nous faut aujourd'hui cultiver et mettre au cœur de notre assiette.

QU'EST-CE QU'UNE ALIMENTATION DURABLE ?

Selon la définition de l'Organisation des Nations unies pour l'alimentation et l'agriculture (FAO), modelée sur le concept de développement durable, « les régimes alimentaires durables sont des régimes alimentaires ayant de faibles conséquences sur l'environnement, qui contribuent à la sécurité alimentaire et nutritionnelle ainsi qu'à une vie saine pour les générations actuelles et futures. Ils contribuent à protéger et à respecter la biodiversité et les écosystèmes, sont culturellement acceptables, économiquement équitables et accessibles, abordables, nutritionnellement sûrs et sains, et permettent d'optimiser les ressources naturelles et humaines » (*Biodiversité et régimes alimentaires durables*, 2010).

Dans cette perspective, cet ouvrage invite à se tourner résolument vers une alimentation goûteuse, saine et vertueuse qui :

- Respecte l'humain, le règne végétal et animal et la nature en général.
- Respecte l'aliment originel et ses qualités nutritionnelles (sans pesticides, sans additifs, sans toxines, sans dénaturation génétique ou technique).
- Nourrit sans effets délétères et contribue à une meilleure vitalité.
- S'inscrit dans une perspective d'avenir, durable et écologique.
- Ne cède rien au plaisir de manger.

SAVOIR







Manger durable d'hier à aujourd'hui

« Il y a des arbres de mille sortes, tous avec leurs fruits différents et tous si parfumés que c'est merveille et que je suis le plus chagrin du monde de ne pas les connaître, parce que je suis certain qu'ils ont tous grande valeur. »

Journal de bord de Christophe Colomb, 21 octobre 1492

D'un point de vue historique, il n'y a pas d'alimentation originelle à laquelle on pourrait se référer aujourd'hui. L'homme et son alimentation ont évolué conjointement, à la mesure des découvertes. Et si l'on prône désormais un retour au locavorisme, l'histoire nous enseigne qu'on a toujours été chercher ailleurs de quoi améliorer ce que l'on consomme, par nécessité ou curiosité.

PRÉHISTOIRE : MAÎTRISER LA NATURE POUR LA MANGER

L'homme primitif (*Homo sapiens*) se nourrit de ce qu'il glane : feuilles, racines, graines, fruits, petits rongeurs ou cadavres d'animaux. La maîtrise du feu et de la chasse améliore son ordinaire et modifie l'organisation de sa vie : avec une grosse prise, on nourrit la tribu durant plusieurs jours. L'excédent est séché au soleil et au vent. L'animal fournit également du cuir et de la fourrure pour se couvrir. Le fameux « régime paléo » qui inspire les nutritionnistes aujourd'hui est riche en vitamines et en minéraux, les aliments n'étant pas ou peu cuits. En effet, les chasseurs-cueilleurs étaient minces et musclés et ne semblaient pas souffrir de carences. Au néolithique, l'homme se sédentarise et domestique des animaux. L'usage du sel pour la conservation est connu, et la céramique se développe : les récipients permettent à la fois de stocker et cuire les aliments. De la culture de la céréale naîtra l'organisation des grandes civilisations. Cependant, les peuples restés fidèles à une alimentation issue de la chasse ou de l'élevage subsistent encore de nos jours, tels les Mongols, les Inuits ou les Masai.

ANTIQUITÉ : MANGER POUR AFFIRMER QUI ON EST

Des Égyptiens aux Romains, la cuisine se diversifie et se codifie. On conserve dans le miel, on vinifie, on fermente. On retrouve un système d'étiquetage chez les Égyptiens qui indique la qualité du vin, le lieu de production et la contenance sur les jarres, puis chez les Romains qui marquent les amphores d'huile d'olive pour limiter les fraudes. Au régime ordinaire, à base de céréales et légumineuses, s'opposent les

fastes du banquet. Sous l'Empire romain, le luxe, l'abondance et la rareté des mets sont de mise, les produits venant de tout l'Empire. Bien (voire beaucoup) manger devient le signe d'une position sociale. On prend aussi conscience du lien entre nourriture et santé. « Que ton aliment soit ton médicament », écrit le médecin-philosophe grec Hippocrate. La médecine chinoise établit les premières règles de diététique, tandis qu'en Inde, les bases de la culture hindoue enseignent le respect de tous les êtres vivants et prônent le végétarisme.

MOYEN ÂGE : LA VARIÉTÉ AU MENU

Le clergé s'immisce dans la cuisine et impose des jours maigres dans une alimentation d'ordinaire carnée, surtout pour les riches qui consomment abondamment de la viande rôtie ou en croûte, ce qui permet une meilleure conservation. Dans *Le Viandier*, Guillaume Tirel dit Taillevent en détaille les nombreuses façons de les préparer. Les sauces sont amères ou acides, et l'on use beaucoup d'aromates et d'herbes. Les croisés ramènent des épices comme le safran, le poivre et le gingembre, très prisés, tout comme le sucre de canne, vendu chez l'apothicaire comme un médicament. Le pain prend une grande place sur la table, mais il est fait de seigle ou d'orge car le froment est encore peu développé. Les fruits sont boudés par les nobles, qui les considèrent comme une nourriture paysanne. Avec le *Capitulaire de Villis*, Charlemagne édicte une liste d'une centaine de plantes potagères, arbres fruitiers, herbes dont la culture est préconisée dans les jardins royaux et les monastères, établissant ainsi la base de la réforme de l'agriculture.

LA RENAISSANCE : NOUVEAUX ALIMENTS, NOUVELLES IDÉES

Après la découverte de l'Amérique, les conquistadors ramènent des fruits et légumes inconnus sur les tables européennes : tomate, haricot, courge, maïs, piment, ananas, ainsi que la pomme de terre qui servira d'abord à nourrir les animaux. La poule d'Inde (dinde) est aussi adoptée. Le chocolat est rapporté du Mexique par Cortés en 1527, quand le café vient d'Éthiopie et du Yémen et arrive en Europe par l'Italie. Le thé lui est importé de Chine et introduit en Europe au XVI^e siècle par les Portugais. Si l'Europe s'ouvre sur le monde, elle s'accoutume aussi à ces produits d'importation.

Le développement de l'imprimerie permet la diffusion du savoir et la propagation de la créativité culinaire via des livres de recettes. On prend goût au sucré, notamment à travers les débuts de la pâtisserie et du confiserie.

XVII^E SIÈCLE : MANGER MIEUX

Sous l'impulsion de Louis XIV, la table en France devient un lieu de pouvoir et de faste. Jean-Baptiste de La Quintinie, agronome en charge du Potager du roi, développe la culture des primeurs et des fruitiers. On délaisse les épices accusées de masquer le goût des plats, et les médecins commencent à considérer les propriétés nutritives des aliments et à poser les bases d'un repas sain.

XVIII^E SIÈCLE : L'ALIMENTATION COMME BIEN MARCHAND

Avec l'urbanisation, les paysans produisent pour vendre, passant d'une économie de subsistance à une économie de profit. L'engouement pour les légumes donne naissance au maraîchage et aux premiers marchés urbains. À Paris s'ouvrent les premiers restaurants : initialement dédiés au service d'un bouillon revigorant, ils deviennent des lieux où l'on sert les mets les plus fins. À la fin du XVIII^e siècle, en raison des disettes et de l'accaparement des richesses, les classes populaires peinent à se nourrir correctement, ce qui contribue au déclenchement de la Révolution française.

XIX^E SIÈCLE : INNOVATION ET HYGIÉNISME

Nourrir la population des villes devient un défi : il faut trouver de nouveaux moyens de transporter et conserver la nourriture. Le confiseur Nicolas Appert met au point l'appertisation, procédé de stérilisation des conserves. Le développement du chemin de fer permet d'approvisionner les villes en lait, en fromages et en poissons quand les navires à vapeur transportent des denrées par la mer. En 1806, lors du blocus continental, Napoléon incite les chercheurs à trouver une solution de remplacement à la canne à sucre et c'est Benjamin Delessert qui mettra au point un procédé d'extraction du sucre de betterave, en 1812.

Les marchandises frauduleuses menacent la santé de la population ouvrière : sel coupé au plâtre, beurre frelaté, chicorée mélangée à de la terre... En 1851, l'Assemblée nationale adopte une loi pour les réprimer. En 1866, Pasteur met quant à lui en évidence le rôle de la flore microbienne : la pasteurisation permettra de lutter contre les germes nocifs. L'hygiénisme entre dans la cuisine...

XX^E SIÈCLE : VERS UNE INDUSTRIALISATION DE L'ALIMENTATION

Le chimiste américain Wilbur Atwater formalise la calorie pour mesurer la valeur nutritionnelle des aliments, tandis que le docteur Kellogg soigne ses patients avec des flocons de céréales. Les Américains

impulsent l'industrie alimentaire, encadrée par la Pure Food and Drug Act, qui, si elle protège le consommateur, normalise aussi drastiquement l'alimentation, à l'instar du fordisme, modèle de production automobile inspiré de la chaîne d'abattoirs de Chicago. En France, alors que sévissent les fraudes sur le lait et le vin, l'Assemblée nationale promulgue en 1905 une loi définissant le cadre du commerce de denrées alimentaires et le Service de répression des fraudes voit le jour.

Le développement des armes chimiques pendant la Première Guerre facilite la mise au point de molécules chimiques utilisées pour l'agriculture, notamment les engrais et les pesticides, et il faudra attendre 1985 pour que soit créé le label AB (Agriculture biologique).

Dans la seconde moitié du siècle, l'alimentation est de plus en plus transformée : les trois quarts des aliments passent par l'industrie, le reste étant au minimum transporté, emballé et conditionné. La production se délocalise.

Le développement de la grande distribution (Édouard Leclerc lance le premier supermarché français en 1949) ouvre la voie à la consommation de masse, portée par la publicité. La peur de manquer cède la place au gaspillage alimentaire, alors que la famine sévit toujours dans les pays du tiers-monde.

Dans les années 1990 apparaissent des scandales alimentaires : vache folle (1996), dioxines (1999) et grippe aviaire (2003).

XXI^E SIÈCLE : MANGER POUR DIRE QUI JE SUIS

Avec la prise de conscience écologique et une meilleure connaissance des maladies liées à l'alimentation, se nourrir obéit plus aujourd'hui à un souci qualitatif que quantitatif, la plupart des consommateurs s'imposant une forme de restriction (deux tiers des Français suivraient un régime alimentaire et s'interdiraient au moins un aliment). Après une ère d'abondance et de consommation s'ouvre, on peut l'espérer, celle d'un choix conscient et délibéré d'une alimentation qui devra non seulement être bénéfique pour la santé, mais aussi avoir du sens.

PRODUITS DU TERROIR... OU DE L'HISTOIRE

Comme le racontent très bien Nathan Myhrvold et son équipe dans leur encyclopédie *Modern Cuisine* (parue en 2011 chez Taschen), le cas de la cuisine italienne est exemplaire. Presque tous les ingrédients et les recettes qui la composent aujourd'hui sont originaires d'ailleurs. Les pâtes viennent de Chine où on les consommait au moins 3 000 ans avant les Italiens ; le riz vient lui aussi d'Asie, et si la mozzarella est bien issue d'un savoir-faire italien, les bufflonnes sont originaires d'Asie du Sud-Est. La tomate et le maïs sont eux importés d'Amérique, et pas d'expresso sans le café venu de la péninsule Arabique. Quant au basilic et à l'ail, indigènes eux, les Romains les utilisaient comme plantes médicinales et non en cuisine !



Manger

On ingère 40 tonnes de nourriture en une vie ! Le corps a besoin de ces aliments pour fonctionner, mais si manger est un acte vital, ce n'est pas pour autant un pur réflexe, lié à l'instinct comme chez l'animal : c'est à la fois un phénomène physiologique, c'est-à-dire commandé par le corps lui-même via le mécanisme de la faim, mais aussi psychologique, lié à des facteurs affectifs (comme la recherche de plaisir) et cognitifs (je mange parce que je sais que c'est bon pour ma santé, par exemple). Autant de critères qui entrent en jeu dans la recherche d'un « bon » aliment.

DES ALIMENTS « BONS À MANGER »... ET À PENSER

La faim : ce que dicte le corps

Dans notre société d'abondance, la majorité d'entre nous ignore (bien heureusement) ce qu'est réellement la faim, provoquée par la privation de nourriture. Les repas, qui fractionnent régulièrement la journée, permettent d'anticiper les besoins de l'organisme avant qu'il ne soit réellement en manque ; celui-ci sait d'ailleurs nous rappeler à l'ordre au besoin par d'inélegants borborygmes. C'est tout un mécanisme bien rodé qui se met en place à notre insu pour qu'à table, nous soyons prêt à déguster nos aliments. Autrement dit que nous ayons de l'appétit. Ce mécanisme participe à ce que l'on appelle l'homéostasie énergétique, c'est-à-dire l'équilibre entre d'une part les apports énergétiques et d'autre part les dépenses et le maintien du poids corporel autour d'une constante.

Au fil de la journée, le taux de sucre et de nutriments baisse dans le sang. L'estomac produit de la ghréline, une hormone qui stimule l'appétit et le tissu adipeux stoppe la sécrétion de leptine, hormone de la satiété. Ces signaux sont envoyés à l'hypothalamus, qui déclenche la production de dopamine (mécanisme de la récompense), d'adrénaline et de cortisol afin de booster notre intérêt pour la nourriture. Le phénomène s'inverse à mesure que l'organisme est rassasié.

Le goût : ce que dicte le cerveau

L'aspect, la forme, la couleur, l'odeur, la saveur, la texture ou encore la température sont autant de paramètres qui participent à l'appréciation de ce que nous mangeons, même si scientifiquement parlant, le goût désigne la perception et l'identification de substances chimiques (saveurs) détectées par les papilles, complétées par la rétro-olfaction qui permet d'appréhender les molécules odorantes (arômes). Le nerf trijumeau, qui innerve toute la face, discerne lui le piquant, le pétillant, l'astringence. L'aliment lui-même n'a donc pas de goût ; notre cerveau en reconstruit une image mentale, en fonction de stimuli sensoriels, perçus avec plus ou moins d'intensité selon les individus, mais aussi grâce à des représentations hédoniques (plaisir, souvenir), sémantiques (valeurs) et culturelles (famille, époque, religion).

Il n'y a donc pas d'aliment « bon » ou « mauvais » en soi, en termes de saveur, même si l'appréciation du sucré (source d'énergie) et le rejet de l'amertume (signal d'une substance potentiellement toxique) sont innés. Chaque individu possède son propre espace gustatif. Le problème, comme l'explique le professeur de neurosciences André Holley dans son ouvrage *Le Cerveau gourmand* (Odile Jacob, 2006), c'est que le goût peut être brouillé par des aliments faussement flatteurs, comme ceux aux propriétés sensorielles artificiellement exacerbées conçus par l'industrie, mais aussi par des injonctions diététiques ou même simplement un bel emballage. Il est donc essentiel d'éduquer son goût, pour qu'il nous guide vers de « vrais » aliments, bénéfiques pour notre santé.

« VOUS ÊTES CE QUE VOS ANCÊTRES ONT MANGÉ! »

C'est la thèse de Christopher Kuzawa, professeur d'anthropologie et chercheur à l'université Northwestern, qui a mené une grande étude anthropomorphique sur diverses populations. Notre santé actuelle reflète non seulement les régimes alimentaires de nos parents et de nos grands-parents, mais aussi les évolutions environnementales vécues par nos ancêtres. Le métabolisme humain est issu de milliers, voire de millions d'années de pratique d'un régime ancestral, explique-t-il, et notre alimentation d'aujourd'hui est en conflit avec notre génome. L'accélération de notre changement de mode de vie et de notre alimentation se confronte à la lenteur des évolutions de notre ADN, ce qui causerait des maladies métaboliques comme l'obésité et le diabète ou les maladies cardio-vasculaires, mais aussi d'autres problèmes de santé comme la dépression ou l'allergie.

Au final, trois régimes alimentaires influent sur notre santé : la mémoire génétique de l'alimentation de nos lointains ancêtres, le régime alimentaire de nos mères et nos grands-mères (régime *in utero*), et ce que nous mangeons aujourd'hui.

Le repas : ce que dicte l'humain

« Avoir une faim de loup », « manger comme un cochon »... Contrairement à l'animal qui prélève sa nourriture dans la nature, nous anticipons l'acte de manger. Nous « préparons » nos aliments. Cela repose d'abord sur une organisation sociétale autour de producteurs, transporteurs, commerçants et cuisiniers. Nous réfréons aussi notre simple besoin de nourriture pour nourrir notre désir et donc choisir nos aliments. Il faut aussi compter sur l'inventivité, l'ingéniosité, la curiosité qui nous permettent de cuisiner des plats inédits ou de goûter des aliments inconnus. Par le repas, nous manifestons également notre liberté individuelle de manger tel ou tel mets ou d'adopter un régime alimentaire particulier. Profondément ancrés dans notre culture, nos choix alimentaires peuvent aussi exprimer une spiritualité (comme le montrent les interdits alimentaires liés aux religions) ou une éthique : à travers ce que l'on mange, on décide aussi quel humain on veut être.

DES ALIMENTS « BONS POUR LA SANTÉ »

La nutrition a longtemps considéré les aliments de manière réductionniste, comme une somme de nutriments (glucides, protéines, lipides, fibres, minéraux, vitamines). Or ceux-ci ne sont pas tous entièrement biodisponibles : ils interagissent entre eux (mais aussi avec les nutriments des autres aliments) au sein d'une matrice alimentaire dont les propriétés physicochimiques vont permettre ou non l'absorption de ces nutriments par l'organisme. On ne peut donc pas véritablement parler d'un effet santé ou non de tel ou tel aliment en prenant en compte le point de vue quantitatif (comme par exemple l'argument du calcium dans le lait). Il faut le considérer sous un angle qualitatif.

De même pour les calories qui déterminent sa valeur énergétique. On a longtemps pensé qu'une calorie en vaut une autre et que le corps aspire juste à une dose suffisante d'énergie, le reste étant superflu et induisant un surpoids. Des études récentes montrent qu'une calorie « grasse » n'a pas la même incidence sur le métabolisme qu'une calorie « sucrée ». Ainsi, les lipides sont environ deux fois plus caloriques que les glucides. Parmi les glucides, les sucres lents et rapides, à même valeur calorique, n'ont pas le même effet physiologique. Et pour les aliments pauvres en nutriments (farine raffinée, sucre, matière grasse), on peut même parler de calories vides. Les calories ne sont donc pas interchangeables d'un

¹ « You are what your ancestors ate : what diet tells us about our biological memories », article disponible sur www.northwestern.edu

aliment à l'autre en vertu de leur environnement matriciel, qui dépend du degré de transformation de l'aliment. La composition nutritionnelle d'un aliment ne dit rien sur son potentiel santé à long terme ; aucun aliment n'est équilibré nutritionnellement, d'où la recommandation de « manger varié ».



NOTEZ-LE

Végétal, vrai et varié : le régime protecteur universel aujourd'hui préconisé par la science est un régime alimentaire qui repose sur la règle des 3 V, dont les bases théoriques ont été développées par le Dr Anthony Fardet, docteur et chercheur en nutrition préventive à l'INRAE :

1^{re} règle : privilégier les produits végétaux selon un ratio 85/15.

2^e règle : consommer de « vrais » produits et limiter les produits ultra-transformés.

3^e règle : manger varié (tous les groupes d'aliments, en variant leur source), de saison, local et si possible bio.

Le Nutri-Score

Mis au point par une équipe de recherche publique française sur la nutrition, le Nutri-Score complète le règlement dit INCO (2011) qui impose une déclaration nutritionnelle sur les aliments emballés. Il a été adopté en France en 2016 et doit obligatoirement figurer sur les emballages et messages publicitaires depuis le 1^{er} janvier 2021. Toutefois « les annonceurs et les promoteurs peuvent déroger à cette obligation sous réserve du versement d'une contribution dont le produit est affecté à l'Agence nationale de santé publique ».

Le Nutri-Score repose sur un algorithme considérant des paramètres à favoriser (fibres, protéines, légumes...) et des paramètres à limiter (calories, graisses saturées, sel, sucre) pour déterminer un score de A (bon) à E (mauvais). Il reprend donc les bases de la nutrition traditionnelle, sans faire de distinction qualitative, comme par exemple la présence d'acides gras trans, d'allergènes, de contaminants tels que les pesticides ou les perturbateurs endocriniens. Rien non plus sur le degré de transformation des aliments. Ainsi 57 % des produits industriels emballés vendus en grande distribution sont classés A ou B alors que de « vrais » aliments comme le fromage, le beurre ou l'huile d'olive peuvent être très mal notés.



רבי
לוקא

RABBI
FOR S
FN B

Falanga

Falanga



NOTEZ-LE

Application gratuite et indépendante des entreprises de l'agroalimentaire, Yuka permet, en scannant le code-barres d'un aliment, d'obtenir un score sur 100 qui prend en compte la qualité nutritionnelle du produit sur la base du Nutri-Score, mais également la présence d'additifs (30 % de la note) et la dimension biologique (10 % de la note). Cependant l'algorithme, qui croise plusieurs bases de données, n'est pas scientifique et peut noter favorablement des produits associés à des risques accrus de maladies chroniques.

La classification NOVA

Le développement d'une alimentation industrielle et parallèlement l'augmentation des maladies liées à ce type d'alimentation (surpoids, risques cardio-vasculaires...) ont conduit les chercheurs à établir une nouvelle classification. Reconnue et validée par l'Organisation mondiale de la santé (OMS) et le FAO, la classification NOVA (« nouveau » en portugais) est née au début des années 2010, au Brésil, sous l'impulsion du professeur Carlos Monteiro. Elle définit quatre groupes d'aliments selon leur degré de transformation :

Les aliments bruts ou peu transformés (NOVA 1)

Ils correspondent aux parties comestibles des végétaux ou animaux. Ils peuvent être préservés par des techniques comme le séchage, le broyage, le fractionnement, le rôtissage la fermentation, l'ébullition, la réfrigération, la congélation et la conservation sous-vide.

Les ingrédients culinaires transformés (NOVA 2)

Ils sont issus d'aliments du groupe 1 ou directement de la nature et transformés par pressage, raffinage, broyage, meunerie ou séchage.

Les aliments transformés (NOVA 3)

Ils sont issus d'un mélange d'ingrédients du groupe 1 et 2 et le but de leur transformation est d'augmenter leur durabilité ou d'améliorer leurs qualités organoleptiques. Cela inclut les produits artisanaux comme le pain et le fromage, mais aussi les conserves de légumes ou de poissons.

Les aliments ultra-transformés (NOVA 4)

Ils contiennent une longue liste d'ingrédients, notamment des ingrédients industriels (arômes, additifs, sucres hydrolysés, isolats de fibres ou de protéines...). On y retrouve peu d'aliments bruts. Ils sont issus de processus technologiques qui n'ont pas d'équivalent domestique, comme l'hydrolyse, la synthèse chimique, la cuisson-extrusion, l'hydrogénisation, le soufflage qui développent leur appétence. Ils sont généralement suremballés de manière attractive. Les aliments

classés NOVA 4 sont ceux qui ont la plus forte incidence sur la santé et l'environnement. Or ils représenteraient 25 à 60 % de notre alimentation quotidienne.



NOTEZ-LE

L'indice Siga est un score scientifique qui évalue un aliment selon son niveau de transformation et mesure le risque par rapport à ses ingrédients et additifs, sur la base des avis émis par l'OMS, l'Autorité européenne de sécurité des aliments (EFSA, en anglais European Food Safety Authority) et l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses) et des seuils nutritionnels fixés par la Food Standard Agency (FSA) en cas d'ajout de gras, sucres ou sel dans l'aliment. Cet indice, à ce jour le plus fiable et le plus complet, est consultable via l'application du même nom.

Le Codex Alimentarius

Le Codex Alimentarius a été créé par la FAO et l'OMS pour harmoniser les législations en matière de sécurité alimentaire, afin de répondre notamment aux inquiétudes des consommateurs face aux produits importés. Étiquetage nutritionnel, additifs alimentaires, limites maximales de résidus de produits phytosanitaires dans les aliments sont autant de sujets différents traités par le Codex, où siègent les représentations de près de deux cents pays. Les consommateurs y prennent également part, accompagnés d'organisations non gouvernementales (ONG).

La Commission du Codex Alimentarius participe à l'Agenda 2030 du développement durable (plan d'action pour les populations, la planète et la prospérité) et travaille sur l'éradication de la faim, la fin de la pauvreté dans le secteur agricole et la lutte contre le gaspillage alimentaire.

FOOD RULES : LE « MANUEL DU MANGEUR »

Le journaliste et militant californien Michael Pollan s'est mis en quête de règles simples pour choisir sa nourriture au quotidien pour lui-même et sa famille. « La nutrition est une science très jeune, pointe-t-il, moins de deux siècles et est donc approximativement au même stade aujourd'hui que l'était la chirurgie en 1650 – très prometteuse, intéressante à observer, mais est-on prêt à l'appliquer sur soi ? » Sans être farouchement antiscience, il propose une autre forme de « sagesse et d'intelligence », puisée auprès de quantité de sources professionnelles ou non, y compris des grands-mères et ses lecteurs du *New York Time* sollicités via un blog. Au total, ce sont 83 « règles » frappées au coin du bon sens, jamais sentencieuses et assez ingénieuses qui constituent son manuel du mangeur² et qui se résument par « *Eat food. Not too much. Mostly plants* » : manger de la (vraie) nourriture. Pas trop. En majorité végétale. Voici nos sept préférées :

- Ne mangez rien que votre grand-mère ne reconnaîtrait pas comme un aliment.
- Évitez les aliments qui contiennent des ingrédients qu'un humain normal ne conserve pas dans son placard.
- Évitez les aliments qui contiennent plus de cinq ingrédients.
- Évitez les aliments contenant des ingrédients dont un élève de CE2 ne saurait pas prononcer le nom.
- Évitez les aliments qui prétendent être ce qu'ils ne sont pas.
- Évitez les aliments que vous voyez dans les publicités télévisées.
- Ne mangez que des aliments qui ont été préparés par des humains.

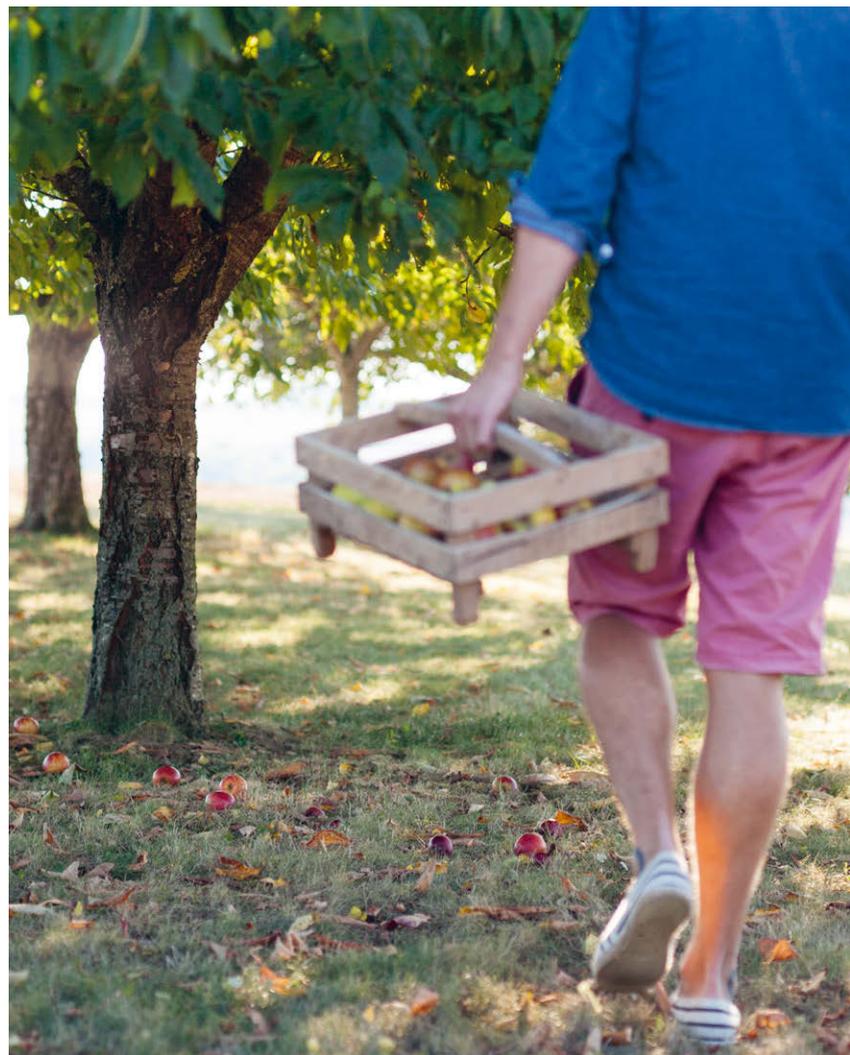
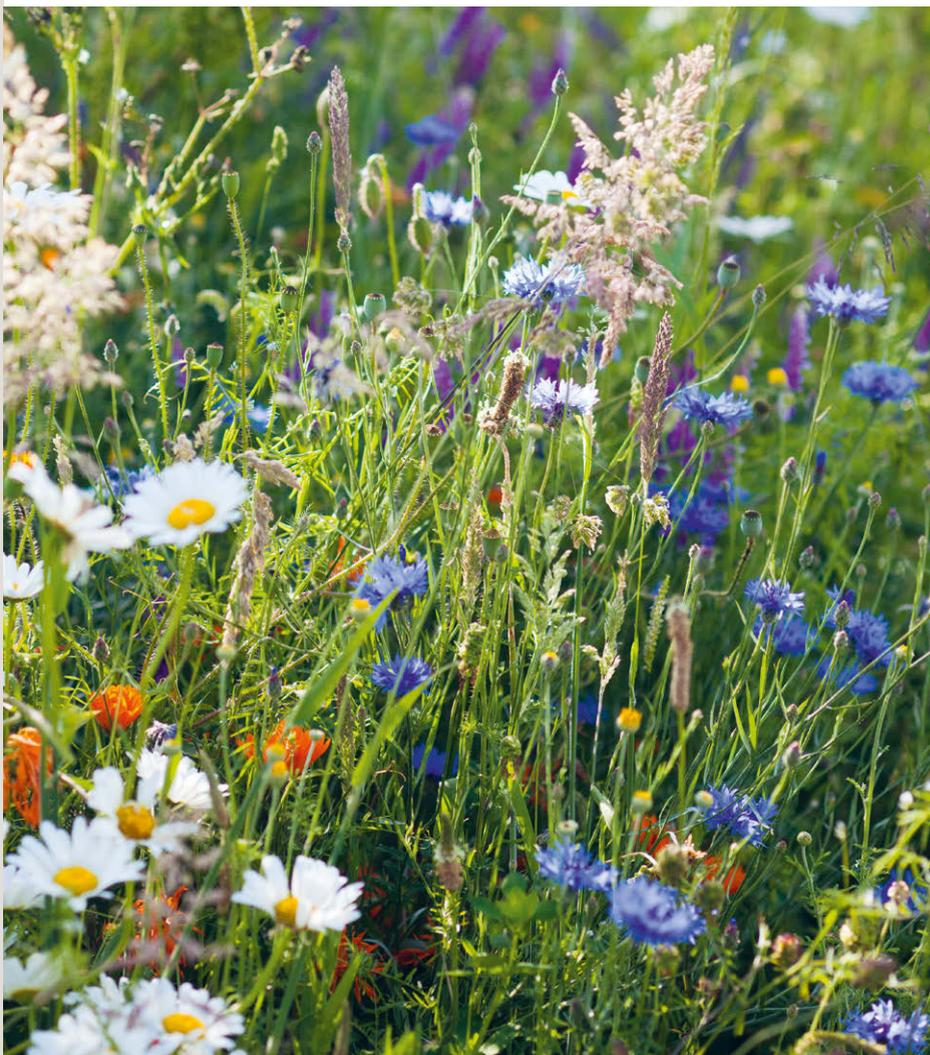
Et Michael Pollan de conclure par un ultime conseil : « Enfreignez les règles de temps à autre. »



NOTEZ-LE

On appelle zones bleues des régions du monde où l'on observe une remarquable longévité des habitants. À ce jour, cinq zones ont été repérées : des villages de la province de Nuoro (Sardaigne), l'île d'Okinawa (Japon), l'île d'Ikaria (Grèce), Loma Linda (Californie) et la péninsule de Nicoya (Costa Rica). Entre autres facteurs favorables, on identifie une restriction calorique, une alimentation à base d'aliments d'origine végétale, une consommation modérée d'alcool ou une activité physique régulière.

² *Food Rules*, traduit en français aux Éditions du trésor caché, en 2010, sous le titre : *Les Règles d'une saine alimentation*.





Manger le vivant

Tout ce que nous consommons vient (ou devrait venir) directement ou indirectement de la nature, et passe par le stade du vivant. Mais la nature est en perpétuelle évolution, tout comme la façon dont nous interagissons avec le vivant qui la constitue. Il faut donc se méfier du mythe du « produit naturel » ou de l'idée d'un aliment sauvage originel, supposé bon pour l'homme. En revanche, l'homme a la responsabilité de protéger son environnement et de ne pas entraver le développement du vivant, ne serait-ce que dans son développement futur.

DÉFINIR LE VIVANT

Qu'est-ce que le vivant ?

De la biologie à la philosophie, les sciences proposent chacune leur définition du vivant. Certains considèrent qu'est vivant ce qui respire et se reproduit de façon autonome, mais cela occulte la notion d'interdépendance des êtres vivants. On peut plutôt considérer que le vivant est ce qui a la capacité d'évoluer. La reproduction est une partie de cette évolution, soumise à deux grands mécanismes que sont la sélection (naturelle ou non) et la dérive. La sélection amplifie et améliore la descendance. La dérive est une variation aléatoire, donc la conséquence du hasard, qui conduit à la disparition accidentelle d'individus, indépendamment de leur qualité.

Dans cette perspective, on peut considérer que la culture est elle aussi vivante. Les traditions, les savoir-faire évoluent, se transmettent ou disparaissent. Mieux, ils interagissent avec l'ensemble du vivant. Évolutions culturelle et biologique s'entremêlent. Ainsi par exemple la maîtrise du feu et de la cuisson des aliments a induit une réduction de la bouche et du tube digestif chez l'homme. La domestication des céréales s'est accompagnée, chez les populations qui ont commencé à en consommer massivement, du développement d'une amylase dans la salive permettant de digérer l'amidon.

Qu'est-ce que la nature ?

On utilise couramment le mot « nature » et pourtant il est difficile d'en donner une définition exacte. Là aussi, philosophes et scientifiques s'affrontent. La nature échappe à la science car elle n'est pas quantifiable : où débute-t-elle et où s'arrête-t-elle ? Les écologues lui préfèrent le concept de biodiversité car on peut compter les espèces.

Pour un physicien, tout est naturel. Ce qui ne serait pas naturel, c'est le surnaturel. On pourrait aussi opposer le naturel à l'artificiel, ce qui supposerait que ce qui est naturel est ce sur quoi l'homme n'a pas agi. Cela recoupe la perspective historique qui oppose la nature à la société : c'est la vision de l'homme comme jardinier du monde, appelé à régenter la nature (à en être, du fait de sa connaissance acquise par la science, « maître et possesseur », dit même Descartes).

La biologie moderne considère que l'homme est un animal comme les autres, qui peut être « mangé » (par les virus par exemple) ou être invasif telles certaines espèces animales ou végétales. Sa démographie a d'ailleurs déjà de fortes répercussions sur le climat et certains territoires. Dans cette perspective, la nature ne s'oppose pas à la société ; elle est l'ensemble de ce qui porte la marque du vivant au sens large et recoupe la notion d'environnement qui définit elle l'ensemble des conditions physiques, chimiques, biologiques et sociologiques agissant sur le vivant. On peut en revanche l'opposer à la biologie de synthèse qui vise à mettre au point des formes de vie nouvelles sur Terre. Nous ne sommes qu'aux prémices de cette discipline, mais on mesure déjà les effets génotoxiques de certaines molécules créées par l'homme, comme les bisphénols ou les phtalates, dangereux perturbateurs endocriniens, qui, en nuisant à notre fertilité, mettent en péril notre survie.

CHASSEZ LE NATUREL...

Le terme « naturel » dans l'alimentaire est utilisé à toutes les sauces. Argument marketing, il est souvent trompeur, du fait de sa connotation positive suggérant le bon ou le vertueux. Même si, on le sait, tout ce qui vient de la nature n'est pas forcément bon pour l'homme. Selon la réglementation :

Naturel doit être réservé aux aliments d'origine végétale, animale ou minérale, non transformés, sauf par des actions mécaniques traditionnelles n'entraînant pas de modification profonde (ingrédients parés, tranchés, hachés, etc.). L'expression « 100 % naturel » n'est pas réglementaire.

D'origine naturelle peut être employé pour les aliments ayant subi une stabilisation (réfrigération, congélation, surgélation), un conditionnement sous atmosphère protectrice,

un traitement thermique (pasteurisation, stérilisation, cuisson), une fermentation, une torréfaction ou une infusion.

En ce qui concerne les arômes, on distingue :

Un arôme naturel de quelque chose, de citron par exemple, est constitué obligatoirement d'au moins 95 % d'ingrédients provenant du citron (huile essentielle, extrait de citron...). Les 5 % restants sont aussi naturels.

Un arôme naturel est constitué de différents ingrédients issus de la nature. Pour le citron par exemple, il peut reproduire la saveur du citron avec des molécules aromatiques issues d'autres ingrédients naturels.

L'arôme (« arôme citron » par exemple) est composé d'ingrédients naturels ou synthétiques, sans obligation de le préciser. Il s'agit le plus souvent d'un arôme artificiel.

À noter qu'un produit « nature » ou « goût nature » signifie qu'il n'a pas été aromatisé.

Qu'est-ce que la biodiversité ?

La biodiversité désigne l'ensemble des êtres vivants, de leurs gènes et des écosystèmes dans lesquels ils vivent. Elle inclut également les interactions des espèces entre elles et avec leur milieu. La biodiversité est contemporaine de la vie sur Terre, mais il a fallu attendre la signature de la Convention sur la diversité biologique lors du sommet de la Terre de Rio de Janeiro en 1992 pour reconnaître officiellement l'importance de la conservation de la biodiversité pour l'ensemble de l'humanité. Depuis 1900, on estime par exemple que l'on a perdu 75 % des ressources génétiques en agriculture.

La vie sauvage est une partie de la biodiversité, qui désigne toutes les formes de vies libres, spontanées et non domestiquées, qu'elles concernent l'animal, le végétal, les organismes fongiques ou d'autres organismes quand ils sont peu influencés par les activités ou la présence humaine et ses effets. La Convention de Berne (1979) protège la vie sauvage et le milieu naturel en Europe. En droit français, les espèces sauvages sont celles qui n'ont subi aucune modification de la part de l'homme. En réalité, le sauvage, *stricto sensu*, n'existe plus sur Terre, car celle-ci est depuis des millénaires affectée par l'homme, ne serait-ce que par la pollution dans l'atmosphère ou dans les océans, ou encore la modification du climat. Nous influençons donc plus ou moins directement toutes les espèces vivantes.



NOTEZ-LE

L'indice planète vivante (IPV, de l'anglais *living planet index* ou *LPI*) est un indicateur d'état de la biodiversité globale, fondé sur l'évaluation des populations de vertébrés. Utilisé depuis 1970, il a toujours été négatif.

L'EMPREINTE CARBONE : PAS SI SIMPLE

L'empreinte carbone mesure en réalité les émissions de trois gaz à effet de serre, le dioxyde de carbone (CO_2), le méthane (CH_4) et le protoxyde d'azote (N_2O), qui représentent à eux seuls 97 % des six gaz à effet de serre pris en compte par le protocole de Kyoto. Elle est exprimée en dioxyde de carbone équivalent ou CO_{2e} , ce qui revient à déterminer combien de CO_2 retiendrait la même quantité de rayonnement solaire et donc contribuerait au réchauffement climatique.

Selon l'Agence de l'environnement et de la maîtrise de l'énergie (ADEME), l'alimentation des ménages français représente un quart de leur empreinte carbone. La production de lait et de viande, qui mobilisent 80 % de la surface agricole, représente les deux tiers de cette empreinte carbone, loin devant les transports et la transformation. Le méthane lié à la fermentation digestive des ruminants et aux effluents d'élevages représente 44 % des émissions émanant de la production agricole. Le protoxyde d'azote issu principalement de l'usage de fertilisants azotés sur les sols agricoles est responsable de 34 % de ces émissions, toujours selon l'ADEME.

On pense souvent que manger local suffit à faire baisser son empreinte carbone. Cela n'aurait un impact significatif que si le transport était responsable d'une grande partie de l'empreinte carbone finale des aliments. Or ce n'est pas le cas pour la plupart des aliments. En réalité, le type d'aliment est beaucoup plus important que sa provenance. Le mode de production a aussi une incidence : une tomate produite en France dans une serre chauffée a un impact carbone dix fois supérieur à une tomate d'Espagne, mais de saison.

Au final, il faut limiter sa consommation de produits d'origine animale et de fruits et légumes hors saison et importés par avion pour diminuer son empreinte carbone alimentaire.

Qu'est-ce que l'écologie ?

L'écologie étudie l'équilibre entre l'homme et son environnement naturel, et vise idéalement à la protection de ce dernier. Elle n'obéit pas à une logique de conservation de ce qui existe, mais plutôt à une logique de protection des mécanismes qui engendrent cet environnement afin de favoriser les processus entretenant le vivant et permettant sa diversification. Les espèces apparaissent et disparaissent naturellement dans l'évolution, mais le problème est que nous exerçons aujourd'hui une telle pression sur l'environnement que le taux de disparition des espèces

a augmenté, d'où une érosion de la biodiversité. L'écologie répond à un impératif biologique, mais aussi moral, pour que comme l'explique le philosophe allemand Hans Jonas, selon le « principe responsabilité », l'humanité à venir ait les mêmes droits que nous à naître et advenir et qu'elle puisse vivre dignement.

À noter que l'écologie est une science, tandis que le développement durable est un projet social.



NOTEZ-LE

Le *greenwashing* ou écoblanchiment désigne une communication qui utilise de façon abusive l'argument écologique. C'est le cas lorsque la promesse environnementale est faite sur un produit qui ne présente qu'un intérêt minime, voire inexistant, pour l'environnement ou qu'elle se limite à suivre la réglementation en vigueur sans le préciser explicitement.

PROTÉGER LE VIVANT

Les labels constituent une certification qui repose sur les qualités et/ou l'origine d'un produit. Cela implique le respect d'un cahier des charges défini par l'Institut national de l'origine et de la qualité (INAO) ou le ministère de l'Agriculture et de l'Alimentation. Leur intérêt dépend de l'indépendance et de la rigueur de l'autorité qui vérifie que ces critères sont respectés. En France, le terme « label » est réservé aux mentions officielles décernées par un organisme certificateur officiel, sous la responsabilité de l'INAO et la surveillance de la Direction générale de la concurrence, de la consommation et de la répression des fraudes (DGCCRF).

Les marques sont elles attribuées par des organismes variés dans un but de promotion ou d'information. Elles reposent sur divers critères : panel de consommateurs, audit, référentiels... Elles peuvent s'appliquer à tous types de produits, y compris les plus transformés.

Les labels et marques biologiques

Le terme « agriculture biologique » est légalement protégé en France depuis 1981. La France est la première à s'être dotée d'une réglementation en matière de bio, par le biais de cahiers des charges homologués et du label AB, jusqu'à ce que l'Europe prenne la main en 2011. C'est aujourd'hui la réglementation européenne qui prévaut sur celles des États membres. Selon une équation assez simple : bio = zéro pesticide + zéro OGM.

Il n'existe pas de normes de qualité spécifiques au bio. Les producteurs bio sont soumis à une obligation de moyens de production, mais n'ont pas d'obligation particulière sur le résultat. Ils doivent simplement respecter les normes de qualité des produits de l'agriculture classique.

Label bio européen (Eurofeuille) Label créé en 2010 garantissant un produit contenant 100 % d'ingrédients issus du mode de production biologique ou au moins 95 % de produits agricoles biologiques dans le cas des produits transformés, si la part restante n'est pas disponible en bio et est expressément autorisée. Il proscrie pesticides et OGM. Une tolérance s'applique en cas de contamination « fortuite et techniquement inévitable » (résidus d'OGM en dessous de 0,9 %).

Agriculture biologique (AB) Label de qualité français créé en 1985 par le ministère de l'Agriculture et de l'Alimentation. Le nouveau règlement européen interdisant aux gouvernements de poser des exigences plus fortes, le cahier des charges français a été remplacé par celui du label européen. Le logo AB reste toléré, à côté du sigle européen.

Bio Cohérence Marque de filière cofondée en 2009 par divers acteurs du bio, dont la Fédération nationale d'agriculture biologique (FNAB) et Biocoop, en réaction à la nouvelle réglementation du label européen qui diminuait les exigences de l'agriculture biologique, notamment en matière de traces d'OGM. Portée par des producteurs, des transformateurs, des distributeurs et des consommateurs, elle exclut toute source de contamination OGM et impose notamment 100 % d'ingrédients bio dans les produits transformés. Elle englobe aussi les aspects social et économique. La certification bio officielle est obligatoire avant l'obtention de la marque Bio Cohérence.

Demeter Marque internationale de certification de l'agriculture biodynamique. L'approche holistique de Demeter dépasse le seul respect des cahiers des charges européens de l'agriculture biologique, qui reste un prérequis. Elle incite notamment les agriculteurs à développer et soutenir les processus de vie dans le sol, en limitant les intrants.

Nature & Progrès Marque associative privée (ou mention) créée en 1972 et portée par une association de producteurs et consommateurs qui militent pour une agriculture respectant le vivant. L'attribution de la mention n'est pas conditionnée à la norme européenne et s'effectue dans

le cadre des systèmes participatifs de garantie (SPG) qui rassemblent adhérents consommateurs et professionnels. Son cahier des charges est plus exigeant que celui du label européen.

QUELLE AGRICULTURE BIOLOGIQUE ?

Avec des taux de croissance à deux chiffres dans l'ensemble de la filière, l'agriculture biologique est devenue un marché pour les grandes surfaces qui commercialisent la moitié des produits bio. Avec seulement 8,5 % de la surface agricole utile française convertie au bio, un tiers des produits bio consommés en France sont importés. Sans compter que 95 % des légumes bio commercialisés en France sont produits à partir de variétés hybrides F1 (lire p. 44) détenues et commercialisées par les grands semenciers internationaux, ce qui n'encourage pas la préservation de la biodiversité.

Au consommateur de se repérer parmi les labels et marques qui fleurissent sur le marché, sans toujours bien connaître le cahier des charges de chacun, élaboré le plus souvent selon un principe restrictif. L'agriculture bio s'est en effet construite en creux, en réaction à l'agriculture conventionnelle et chimiquement intensive. Un système défensif, éloigné de l'esprit des premiers théoriciens du bio, comme l'Anglais lord Northbourne qui décrit dès 1939 la ferme comme un organisme vivant (d'où le terme *organic* pour désigner le bio en anglais) s'appuyant sur des équilibres écologiques. En Allemagne dans les années 1920, c'est une vision holistique et philosophique autour de l'agriculture en biodynamie qui se dessine. Elle donnera naissance à la marque Demeter.

Qui dit (officiellement) bio dit donc interdictions, contrôles, certifications. Et contraintes financières (en moyenne, la certification bio coûte 0,5% du prix d'un produit fini, à la charge du producteur). Et pourtant, les acteurs du bio en redemandent. « La définition officielle se limite à une dimension technique qui ne questionne ni l'industrialisation de la bio, ni ses répercussions sociales et écologiques », énonce Nature & Progrès en préambule de sa charte. Bio Cohérence milite également pour « une agriculture biologique plus cohérente, dans un souci de pérennité des structures et de cohérence agronomique ».

Acteur historique du bio et marque associative, Nature & Progrès encourage elle, en marge des cahiers des charges établis par des technocrates et des lobbys, une agriculture de proximité et à taille humaine, pour éviter aussi de reproduire les mêmes erreurs que l'agriculture conventionnelle : culture monovariétale sur des centaines d'hectares, labours intensifs ou utilisation d'intrants « naturels » (comme le préconise le bio-contrôle), au profit de techniques qui ont fait leurs preuves comme l'agroforesterie ou la permaculture.



Les labels et marque de qualité

Les labels de qualité identifient un savoir-faire et garantissent la provenance d'un produit alimentaire, dans une aire géographique déterminée qui donne ses caractéristiques au produit. Certains sont reconnus au niveau européen, d'autre seulement au niveau national.

L'appellation d'origine protégée (AOP) garantit que le produit a été transformé et élaboré dans une zone géographique déterminée. Le label AOP est un signe européen.

La déclinaison française de l'AOP est l'AOC (appellation d'origine contrôlée). Elle protège le produit sur le territoire français. L'AOP garantit un circuit court et un savoir-faire artisanal et local, qui repose souvent sur des traditions anciennes. Les projets d'AOP/IGP/STG sont homologués par arrêté interministériel (ministère de l'Économie et ministère de l'Agriculture et de l'Alimentation), sur proposition de l'INAO, avant d'être transmis à la Commission européenne pour examen et enregistrement si les conditions du règlement européen sont respectées.

L'indication géographique protégée (IGP) garantit qu'au moins une étape entre la production, transformation, élaboration, a été réalisée dans la zone géographique définie.

La spécialité traditionnelle garantie (STG) est un signe d'identification européen permettant de protéger une recette traditionnelle, c'est-à-dire une composition, des méthodes de fabrication ou de transformation. Il repose sur un savoir-faire traditionnel.

Le Label rouge Ce signe officiel garantit une qualité supérieure à celle des produits courants de même nature. La qualité est issue des conditions spécifiques de production ou de fabrication, régulièrement validée par des tests sensoriels et gustatifs, réalisés auprès de panels de consommateurs ou jurys d'experts. La marque Label rouge appartient au ministère de l'Agriculture et de l'Alimentation.

Origine France garantie Il s'agit d'une marque commerciale. Au moins 50 % du prix unitaire de revient du produit doit être acquis en France et le produit doit également tenir ses caractéristiques essentielles de France. Il ne garantit ni la qualité du produit, ni la provenance française à 100 % du produit.



NOTEZ-LE

Dans le cadre de l'Arche du goût, projet de sauvegarde et de mise en valeur des produits alimentaires menacés d'extinction par la standardisation alimentaire, l'association Slow food distingue des produits dits Sentinelles, afin d'aider des petits producteurs à valoriser leurs produits. Les Sentinelles peuvent concerner un produit traditionnel, une technique ou une pratique traditionnelle, un paysage rural ou un écosystème menacés de disparition. Ils doivent s'inscrire dans une durabilité environnementale et socio-économique. Il existe plus de 500 Sentinelles dans plus de 60 pays à travers le monde, dont 22 en France.

Les produits du terroir

Le terroir désigne un territoire considéré par rapport à son agriculture, en dehors des limites territoriales administratives. Il fait le lien entre la terre et les hommes. Ainsi, un produit du terroir implique deux facteurs. D'une part une dimension naturelle liée à l'origine géographique (le sol, le climat...), et d'autre part une dimension culturelle incluant les notions de tradition, de savoir-faire, de culture locale. C'est l'interaction de l'homme (l'agriculteur, l'éleveur, le vigneron...) avec son territoire qui va permettre au produit d'exprimer les caractéristiques de ce territoire. Inspirée de la filière viticole, la notion de terroir a été consacrée juridiquement par la création de l'INAO par la loi-décret du 30 juillet 1935 et la reconnaissance des AOC.

À noter que ce concept de terroir est purement français et n'a pas d'équivalent dans les autres langues.

Les produits fermiers

Il n'existe pas de définition réglementaire du terme « fermier » applicable à tous les produits. Pour les volailles, le règlement n° 543/2008 régit l'emploi des mentions « fermier – élevé en plein air » et « fermier – élevé en liberté » en fixant la densité de population dans les bâtiments et l'âge d'abattage des animaux.

Pour les fromages et spécialités fromagères, un décret du 27 avril 2007 précise qu'est fermier un produit « fabriqué selon les techniques traditionnelles, par un producteur agricole ne traitant que les laits de sa propre exploitation sur le lieu même de celle-ci ». Pour les œufs, le décret du 19 août 2015 régit les mentions « fermier », « produit de la ferme » ou « produit à la ferme » réservées à des œufs de poules pondeuses produits selon certaines conditions : producteur responsable de son élevage, alimentation produite sur place ou à proximité, taille d'exploitation limitée à 6 000 poules, entre autres.

Le Code des usages de la charcuterie indique lui que le terme « fermier » s'applique à des produits fabriqués à la ferme, avec des viandes d'animaux élevés à la ferme. L'utilisation de la mention « issu de porc fermier », quand c'est bien le cas, est possible pour des charcuteries industrielles.

FAUT-IL ÊTRE LOCAVORE ?

Le terme « locavore » est apparu dans les années 2000 en Californie. Dans la foulée de la sortie du livre de Gary Paul Nabhan, *Coming Home to Eat*, qui raconte comment pendant une année, il s'est nourri exclusivement d'aliments produits dans un rayon de 400 km, une petite communauté de femmes réunie autour de la cheffe Jessica Prentice décide de lancer le même défi aux habitants de San Francisco. Pour donner un nom percutant à ce défi, la jeune femme forge le néologisme « locavore ». Le terme est alors relayé dans un article de presse et rapidement adopté au point qu'en 2007, il devient le « mot de l'année » pour le *New Oxford American Dictionary*.

Le mouvement locavore s'impose d'abord comme une contre-culture culinaire en réaction au fast-food qui phagocyte alors la cuisine américaine. Elle est incarnée par une autre femme, Alice Waters, cheffe du restaurant Chez Panisse ouvert à Berkeley en 1971 et qui mise sur l'ingrédient local, bio et saisonnier pour « changer le monde ».

En 2008, le Français Stéphane Linou a réitéré l'expérience de manger 100 % local durant une année. Son but : démontrer que, dès lors que les grandes villes n'assurent que 2 % de leurs besoins alimentaires et que même les campagnes ne sont pas autonomes en matière d'alimentation, la résilience alimentaire, c'est-à-dire notre capacité à faire face à une pénurie alimentaire, est une question de sécurité nationale. À l'époque, son scénario est fondé sur l'hypothèse d'une pandémie grippale qui bloquerait les circuits de distribution. Le risque d'émeutes est grand, avance-t-il, car les populations, habituées à la profusion alimentaire rendue possible par « l'euphorie énergétique », sont intolérantes à la frustration. « Nous nous sommes habitués à l'idée que tout viendra toujours de quelque part », constate-t-il.

Le mouvement « locavore » (le terme est entré dans le dictionnaire en 2010) a depuis évolué vers une conception plus durable incluant le maintien d'une économie locale autour de petits producteurs. Cependant, il faut aussi considérer que certains territoires sont plus prodigues que d'autres et se sont spécialisés en fonction des avantages que la nature leur a donnés. D'où la nécessité de faire confiance à un réseau de distributeurs responsables qui sourcent des produits issus d'économies locales et artisanales.



NOTEZ-LE

On appelle « exception Marco Polo » la permission que s'octroient les locavores de consommer certains produits exotiques comme les épices. On doit cette expression au climatologue Bill McKibben. Alors qu'il tentait l'expérience avec sa famille de se nourrir exclusivement d'aliments produits à moins de 20 km de leur domicile, il décréta qu'il s'autorisait à consommer « tout ce qu'un explorateur du XIII^e siècle aurait pu ramener de pays lointains ». En l'occurrence pour lui du poivre, du curcuma et du gingembre.



Végétal

Du latin *vegetare* : croître

Selon les estimations, sur les quelque 400 000 végétaux et champignons recensés dans le monde, 80 000 sont comestibles et environ 30 000 espèces sont exploitées. Seuls 20 % d'entre elles constituent 90 % des plantes que nous consommons. Le maïs, le riz et le blé représentent 60 % des calories provenant de plantes dans l'ensemble du régime alimentaire humain.

Au cours de 10 000 ans de domestication, ces espèces ont été adaptées à notre palais et notre système digestif, voire à nos exigences : plus productrices, plus faciles à récolter par exemple. Peu ressemblent encore aux versions sauvages dont elles proviennent et très peu sont originaires des régions où elles sont aujourd'hui massivement cultivées. Pour répondre à la question « d'où vient cette plante ? », il faut prendre en compte son histoire évolutive – notamment sous l'action de l'homme, qui débute avec une variété particulière sélectionnée par une population particulière pour un usage particulier et se poursuit par la diversité des cultivars et usages –, au gré de ses voyages. Mais si depuis qu'il a entrepris la domestication du règne végétal l'homme a toujours sélectionné les plantes, sa mainmise sur leur patrimoine génétique va grandissante, au risque d'affecter considérablement et durablement la biodiversité.

LE RÈGNE VÉGÉTAL

La classification des végétaux est ancienne. La première remonterait aux Égyptiens vers 1600 av. J-C. Aristote et Théophraste les classaient selon leur taille et leurs usages. La nomenclature actuelle date du XVIII^e siècle ; on la doit au naturaliste suédois Carl von Linné. Il s'agit d'une classification à tiroirs, phylogénétique, c'est-à-dire qui tient compte de l'histoire de leur évolution et non pas seulement de leur généalogie, et qui n'est pas figée dans le temps, des modifications pouvant être apportées en fonction des découvertes.

La classification part du règne (il en existe cinq en biologie ; on parle ainsi du règne végétal), viennent ensuite l'embranchement, la classe et l'ordre, puis on détermine la famille (suffixe commun en *ceae*).

Dix-sept familles botaniques seulement assurent 80 % de notre alimentation végétale, dont les principales sont les *Poaceae* (graminées), les *Fabaceae* (légumineuses) et les *Brassicaceae* (crucifères).

Dans la famille, on distingue le genre (le premier mot en latin portant une majuscule) et l'espèce (le second mot en latin sans majuscule). On précise enfin la variété pour caractériser une espèce qui a des comportements différents selon sa région de provenance.



NOTEZ-LE

La variété différencie les plantes d'une même espèce. Les traits caractéristiques de cette plante peuvent être reproduits d'une génération à l'autre par semences. Le cultivar est le résultat d'une hybridation, d'une sélection ou d'une mutation. Il est obtenu par culture.

Obtenir des variétés

Les variétés de population

Ce sont des variétés dont les caractères morphologiques et physiologiques sont variés. Leur grande diversité génétique leur permet de s'adapter perpétuellement à l'environnement. L'agriculteur peut laisser opérer la sélection naturelle ou l'orienter en choisissant lui-même des individus (sélection massale).

On peut récolter leurs semences et les semer année après année. Ces variétés sont souvent assimilées aux variétés dites locales ou anciennes ou encore appelées semences paysannes, même si ces dénominations n'ont pas de caractère officiel et sont difficiles à définir biologiquement parlant. Elles sont majoritairement utilisées dans l'agriculture traditionnelle et vivrière. Elles sont aujourd'hui revalorisées pour leurs qualités agronomiques et écologiques adaptées à l'agriculture biologique.

Les hybrides ou F1

En isolant des individus présentant certains caractères et en les multipliant entre eux, la variété (ou lignée) va proposer une grande proportion d'individus identiques. On parlera alors de lignée pure ou de variété fixée. Un hybride est un croisement, en laboratoire, de deux variétés de lignées pures différentes, dont la première génération, F1, donne des plants homogènes d'une grande vigueur ; c'est ce qu'on appelle l'hétérosis. Les critères de sélection des parents sont variés : forme, saveur, taille, couleur, rendement, résistance aux maladies, au transport, aux pesticides et aux engrais et surtout récoltes homogènes.