

Le dérèglement culinaire

Cela n'a pas pu vous échapper. Tous les médias, du papier des quotidiens et magazines aux écrans de télévision ou d'internet, l'ancien et le nouveau monde de la communication se mettent de plus en plus souvent à table. Pour nous parler des plaisirs qu'on y trouve, mais aussi des dangers qui nous guettent dans nos assiettes.

TEXTE: **FABIEN DUNAND**

PHOTOS: **SP**

Côté plaisirs, portraits de restaurants étoilés ou de bistrot bobos, concours culinaires transformés en guerre de brigades, vertu des légumes oubliés et du marché local, recettes de grand-mère ou trucs fusion, on a parfois envie de dire: « Stop Chef! »

Sur l'autre versant, même avalanche. De produits avariés, trafiqués, d'aliments à ne pas consommer de peur d'attraper le cancer ou le cholestérol, de régimes à suivre pour maigrir ou sauver la planète. Bref, se nourrir, c'est mourir un peu.

Au fond, ça va dans tous les sens, sauf le bon, je veux dire le bon sens. Rien ne vaut quelques histoires pour s'en rendre compte.

UN SPORTIF AU REGARD BOVIN

Tim Shieff, vous connaissez? C'est un sportif britannique de 30 ans, vedette mondiale du free-running* et d'émissions de TV. Mais il était aussi très populaire pour avoir renoncé à consommer toute forme de protéines

animales depuis 2012. Il y a trois ans, The Guardian avait même titré une interview de cet apôtre végétalien: « Deviens végane pour sauver la planète. »

Puis, soudain, patatras. Le 15 février 2019, Tim Shieff diffuse sur YouTube, où il est suivi par 180'000 personnes, une vidéo dans laquelle il explique avoir recommencé à manger de la nourriture animale, en tout cas du saumon sauvage et des œufs.



Tim Shieff.

* Le free-running est une discipline qui consiste à se déplacer, le plus souvent en milieu urbain, le plus librement possible, en recourant à la course, à l'escalade, au saut, aux acrobaties pour suivre un itinéraire donné.

Dans cette vidéo de 16 minutes, Tim raconte son calvaire: «Je souffrais de fatigue, de dépression, de problèmes de concentration, de raideur des articulations et de problèmes digestifs.». Il dit qu'il ressentait une perte d'explosivité avec des muscles toujours plus fragiles. Il ajoute avoir tout essayé pendant de nombreux mois pour ne pas renoncer au dogme, allant jusqu'à boire sa propre urine, censée lui apporter de l'énergie.

Mais après avoir cédé aux œufs et au poisson, il s'est senti rapidement beaucoup mieux. Et comme on se dit tout sur Youtube, le confessionnal des temps modernes, il raconte même avoir éjaculé dans son sommeil pour la première fois depuis longtemps.

Avec ces confidences, Tim ne cherche pas à décourager les végétaliens: «Si vous êtes végane, et que ça vous va, super, continuez? dit-il. Mais si ça ne va pas, restez ouverts.» En ajoutant: «Pour moi, il y a quelque chose de naturel à consommer des produits d'origine animale. Et je dois trouver la paix avec ça.»

La suite? Il a perdu son job. Il n'est plus l'ambassadeur de la marque de vêtements végane ETHCS, dont il était l'un des fondateurs. Et il s'est aliéné beaucoup de fans et d'amis. Il y a bien quelques partisans d'une alimentation carnée qui l'ont félicité. Mais les autres le traitent de tous les noms. Le voilà traître, renégat, extrémiste, et même «roi de la pisse». On lui intime de cesser de vendre son «mauvais drame» et certains lui découvrent d'un seul coup tous les défauts. Dans un des commentaires de sa vidéo, alors que Tim n'a pas dit manger de la viande rouge ou boire du lait, on peut lire: «C'est étrange ce manque de compassion pour les vaches quand on a un regard aussi bovin...» (*Le Matin*, 6 mars 2019)

Refuser toute alimentation d'origine animale ne rend donc pas nécessairement «peace and love». Ça n'adoucit apparemment ni les mœurs ni le caractère. Comme on l'a d'ailleurs constaté avec certains antispécistes qui vont jusqu'à caillaser les vitrines de boucheries. Alors que dans nos assiettes comme en société, le meilleur régime est certainement

celui de la démocratie, menu tolérance et liberté à la carte.

CABINET MÉDICAL ET GRANDE DISTRIBUTION

Signe de la vogue actuelle des céréales et graines en tout genre, un médecin saint-gallois, Renato Wernkli, lance un centre de consultation pour végétariens et végétaliens en ville de Zurich. Ouverture annoncée: avril 2019. Le centre réunira une équipe disciplinaire de huit personnes, médecins, psychologues, nutritionnistes, tous adeptes du régime végétarien ou végétalien. Clientèle potentielle? Selon un sondage mandaté par l'Association Swissveg, en

2017, 11% de la population suisse sont végétariens et 3% végétaliens. Objectifs du centre? Accompagner ces adeptes pour limiter leurs carences en vitamine B12 et en fer*, mais surtout pour répondre aux préjugés que ces types de patients racontent subir (*Le Matin Dimanche*, 3 mars 2019). Ils seraient donc, eux aussi, victimes de préjugés.

Pas de la part de la grande distribution en tout cas, qui a vite compris tout le parti qu'elle pouvait tirer de cette nouvelle vague. En 2017, le chiffre d'affaires de la marque végétarienne de Coop, joliment baptisé Karma**, est passé de 40 à 71 millions de francs. Cette

« *L'alimentation végétale est beaucoup plus prometteuse que les aliments carnés.* »

Mark Schneider, directeur général de Nestlé

* Devenir végétarien, à plus forte raison végétalien, implique de bonnes connaissances nutritionnistes qui permettent de maintenir une alimentation équilibrée. Car l'arrêt total de consommation de viande rouge peut provoquer une carence en fer et en vitamine B12, éléments essentiels au fonctionnement des neurones et à la production des globules rouges. Ces éléments sont aussi présents dans la volaille et les poissons, mais ils sont alors moins facilement assimilés par notre corps. C'est pourquoi un régime végétarien ou végétalien ne s'improvise pas.

** En simplifiant, dans les régions orientales, tout acte, karma, induit des effets qui sont censés se répercuter sur les différentes vies d'un individu, formant ainsi sa destinée. Le Karma est donc la somme de ce qu'un individu a fait, fait ou fera.

mine de profits n'a pas davantage échappé à Nestlé. «L'alimentation végétale est beaucoup plus prometteuse que les aliments carnés», a déclaré son directeur général Mark Schneider (*Le Matin Dimanche*, 3 mars 2019). Si l'industrie agroalimentaire accourt elle aussi à notre chevet, nous sommes sauvés. Nous serons un peu saignés, bien sûr, mais sauvés.

14 G DE VIANDE «ROUGE» PAR JOUR

Les scientifiques s'en mêlent. Les voilà partis pour nous apprendre comment nourrir 10 milliards de bipèdes en 2050, tout en

améliorant leur santé et en préservant la planète. Le 17 janvier 2019, 37 experts de 16 pays réunis dans le cadre d'une commission créée par la revue médicale britannique *The Lancet* et une start-up à but non lucratif, EAT, ont publié un rapport qui propose «un régime de santé planétaire».

Une revue de la littérature, comme ils disent (même si l'on peut douter que Fabrice Lucchini en fasse un jour lecture), les a conduits à concocter un régime flexitérien. Le mot ne vient pas de Flexiter, improbable dieu de l'Olympe, mais de flexible. Un flexitérien est en effet un végétarien flexible. Pour un total de 2'500 calories par jour, il se nourrit essentiellement de plantes, tout en consommant quelques produits d'origine animale selon les lieux et les circonstances.

En gros, la consommation mondiale de fruits, légumes, noix et légumineuses devra doubler d'ici à 2050 et la consommation de viande rouge et de sucre devra être réduite de plus de 50%.

En détail (voir le tableau), cela donne notamment le droit de consommer chaque jour 300 grammes de légumes, 200 grammes de fruits, 200 grammes de graines entières (riz, blé, maïs, etc.), 250 grammes de lait entier mais seulement...14 grammes de viande rouge au sens large (bœuf, agneau, porc). Cela veut dire une seule tranche de 140 g, ou son équivalent, tous les dix jours. Car on se voit mal consommer chaque jour 14 g de viande «rouge», foi de balance.

Ce régime est d'autant plus flexible qu'on peut l'adapter aux traditions locales. Car les chiffres indiqués ci-dessus sont des moyennes. 14 g de viande rouge par jour, cela veut dire par exemple que vous pouvez en consommer chaque jour entre 0 et 28 g, selon le poids local des comportements ancestraux.

Au moins, c'est clair et précis. On est fixé au gramme près. Ce n'est pas comme avec cette scie publicitaire qui n'a d'ailleurs guère été suivie d'effets: «Mangez cinq portions de fruits et de légumes par jour». Comment traduire ça au quotidien? Quelques cerises ou quelques fraises font-elles l'affaire au même titre qu'une banane? Côté satiété, sûrement pas. Pas étonnant que cette pub ait bien fait rire l'humoriste Pierre Desproges: «5 fruits et

	Régime de référence (g / jour) (possible gamme)
Grains complets Tous grains	232
Tubercules/légumes féculents Pommes de terre, cassave	50 (0 à 100)
Légumes Tous légumes	300 (200 à 600)
Fruits Tous fruits	200 (100 à 300)
Produits laitiers Produits laitiers	250 (0 à 500)
Sources de protéines	
Bœuf, agneau, porc	14 (0 à 28)
Poulet et autres volailles	29 (0 à 58)
Œufs	13 (0 à 25)
Poisson	28 (0 à 100)
Haricots secs, lentilles, pois, soy	75 (0 à 100)
Noix	50 (0 à 75)
Graisses ajoutées	
Huiles insaturées	40 (20 à 80)
Huiles saturées	11.8 (0 à 11.8)
Sucres ajoutés	
Tous édulcorants	31 (0 à 31)

légumes par jour, ils me font marrer, lançait-il. Moi, à la troisième pastèque, je cale.»

HAMBURGER 1^{ER}, ROI DES ROIS

Même au pays de Bocuse et du guide Michelin, malgré les discours sur le bien-manger pour le goût et pour la santé, le hamburger – le steak haché pour les croulants – continue son irrésistible ascension. À domicile comme au restaurant. Il représente plus de la moitié de la viande bovine vendue dans les supermarchés*. Et en dix ans, le nombre de hamburgers servis dans les restaurants a été multiplié par 14 : 1,1 milliard de hamburgers servis en 2017!

* Plus généralement, la consommation de bœuf et de veau a augmenté de 2.2. % en France en 2018. Mais les Français ont déboursé 3.6 % de moins que l'année précédente en achat de morceaux de bœuf et de veau au rayon boucherie ou en libre-service. Autrement dit, le fait maison régresse au profit des plats pré-cuisinés.

Près de 80 % des restaurants français proposent au moins un hamburger à leur carte. La gastronomie se tire ainsi une balle dans le pied mais il paraît qu'il faut bien vivre. Car le fast-food – restons polis – accapare aujourd'hui 60 % de l'activité totale de la restauration en France.

L'Hexagone est devenu le deuxième marché pour McDonald's, après les États-Unis. L'usine américaine à burger a 700 millions de clients français par an. 12 millions d'habitants, un peu moins d'un sur cinq, possèdent un compte personnel avec une carte fidélité de la chaîne (*Le Monde*, 23 février 2019, et *Paris-Match*, 28 février-6 mars 2019).

Évidemment, on n'imagine rien de tel dans notre pays. Et pourtant. En 2018, McDonald's a vu défiler 105 millions de clients dans ses 169 restaurants suisses (trois de plus qu'en 2017). Dont le chiffre d'affaires a augmenté de 4.6 % (*24 heures*, 21 février 2019). Et le phénomène ne semble pas vouloir s'arrêter de sitôt. Cette





année encore, le roi de la viande crue, Tartares & Co, et KFC, le tsar du poulet frit souhaitent ouvrir un nouveau restaurant dans le quartier du Flon, à Lausanne (24 heures, 23 janvier et 16-17 février 2019).

Au Flon, ce ne sont sans doute pas les retraités qui constituent la clientèle visée. Mais plutôt les jeunes, les fameux «millennials», nés entre 1985 et 2000, qu'on appelle aussi génération Y. Le marché ne semble donc pas s'attendre à un grand changement chez les 18-35 ans. Même si cette

« L'Hexagone est devenu le deuxième marché pour McDonald's, après les Etats-Unis. »

génération compte effectivement la plus grande proportion de végétariens, elle est aussi celle qui consomme le plus de viande selon l'enquête MenuCH, réalisée en Suisse tous les 5 ans:

128 g par jour contre 110 g en moyenne pour l'ensemble de la population (*Femina*, 3 mars 2019). Il nous

faudra donc attendre la prochaine enquête, en 2020, pour savoir si les mesures radicales et immédiates réclamées dans la rue pour sauver la planète pénètrent les cuisines et portent leurs fruits dans les assiettes. • FD

