

COMMENT S'Y RETROUVER DANS LA CACOPHONIE ALIMENTAIRE ?

Mercredi 1^{er} juillet 2026

Dr Jean-Michel LECERF, endocrinologue-nutritionniste
Conseiller scientifique des thermes de Brides-les-Bains

LA CACOPHONIE, QU'EST-CE QUE C'EST ?

Tout le monde s'exprime, parle en même temps, on n'entend plus rien, on ne comprend plus rien.

Il y a toute une série de messages, discours, slogans, on ne s'y retrouve plus, on a du mal à faire le tri entre le vrai et le faux, si tant est qu'ils existent. Que faut-il croire, qui faut-il croire ? C'est très compliqué, car on entend tout et son contraire. Et la cacophonie alimentaire s'intéresse souvent à des détails.

La vérité, on la cherche encore, mais elle n'existe pas de façon absolue en science, elle est toujours en devenir, en attente. Et d'ailleurs tous les scientifiques terminent leurs articles par « il faut continuer à faire des travaux ».

Quand on se confronte aux informations en termes d'alimentation, il y a en France 67 millions de mangeurs et donc 67 millions de nutritionnistes. Nous avons tous une expérience en alimentation : on a nos préférences, nos aversions, un vécu et c'est respectable.

Ce qui pose problème, c'est lorsque certains discours heurtent le bon sens.

Lorsqu'on consulte une information, il faut d'abord réfléchir sur l'émetteur, qui parle, puis sur le message.

1. LE MESSAGER ET LE MESSAGE

Certains messagers posent problème. Sur les réseaux sociaux, on trouve des créateurs de contenus (anciennement appelés influenceurs). Ils ont beaucoup d'audimat, souvent plus que les scientifiques, mais ce n'est pas à cela que l'on juge de la qualité d'un messenger. Quelles sont ses compétences, son métier ?

Comment discerner les bons émetteurs et les bons messages ? Lorsqu'ils expriment essentiellement des discours négatifs, anxiogènes (notre alimentation nous empoisonne), ce ne sont généralement pas des gens sérieux. Bien sûr, l'alimentation n'est pas parfaite et on peut l'améliorer, mais il ne faut pas exagérer.

Du côté des messages :

- Lorsqu'ils sont catégoriques, c'est aussi suspect : ce n'est jamais comme cela, il faut toujours nuancer.
- Ceux qui vont à l'encontre du bon sens : « il ne faut pas boire à table », « il ne faut pas manger les fruits après les repas » ... et ce, d'autant plus qu'ils s'opposent à nos traditions alimentaires...

Des idées reçues comme manger les fruits entre repas ou en début de repas : l'estomac met 6 heures à se vider totalement, donc que l'on mange, avant, pendant ou après, cela ne change pas grand-chose.

Tout ceci procède d'une sorte d'emprise, de domination ; vous allez m'obéir, vous devez faire ce que je vous dis. Il faut prendre du recul par rapport à ce type de discours.

D'autant que le discours alimentaire n'est en réalité pas compliqué : il faut boire régulièrement, manger des fruits et légumes....

Les caractéristiques du bon messager :

- Il reste toujours dans le doute, il doit savoir dire quand il ne sait pas et devra se renseigner. Donc les messages catégoriques, d'injonction, contre-intuitifs... ou ceux qui sont vecteurs de promesse, ne sont jamais justes : « si vous mangez ce super fruit, vous aurez... ». Cela procède du marketing, du business.
- Il doit rester modeste, il n'a pas la vérité absolue. Il ne faut classer les aliments en bons ou mauvais.

Par exemple, le Nutriscore est justement dans cette mouvance : ne mangez pas ce qui est rouge, ce n'est vraiment pas bon. Mais cela ôte une partie du plaisir à manger. Et si on ne mangeait que des aliments « verts », il nous manquerait certaines choses. Il s'agit en réalité d'un outil pédagogique qui ne doit pas être considéré comme un absolu.

Et si des aliments ne sont vraiment pas bons, peut-être faudrait-il les interdire ? Eh bien non, même les aliments rouges, consommés de façon occasionnelle et dans les bonnes quantités, nous font du bien.

Ne pas diaboliser les aliments est important pour conserver une bonne relation à l'alimentation. Or, beaucoup de gens à l'heure actuelle sont en conflit avec leur alimentation. Il faut sortir de cette vision dichotomique entre aliments bons et mauvais. Il faut apprivoiser son alimentation, être bien avec elle.

On entre en conflit avec les aliments à cause des discours moralisateurs mais on entre aussi en conflit avec les autres, alors que l'alimentation doit normalement nous réunir. C'est un principe de la culture méditerranéenne. Au contraire, à présent, l'alimentation devient un élément de dispute, de division.

Quant aux habitudes, elles évoluent, ce n'était pas « mieux avant », c'était juste différent.

On se base sur les études pour déterminer ce qui est bon pour l'être humain. Cela nous permet de modifier le discours. Par exemple, il y a 50 ans, on disait que les graisses saturées étaient forcément mauvaises. Mais c'était basé sur des études discutables. Malheureusement, lorsque des discours sont affirmés par les premières études, cela passe dans le domaine public (médical, médias, grand public) et c'est très difficile à effacer.

Pour poursuivre sur les graisses saturées, on sait à présent qu'il faut discerner celles provenant de la viande de celles provenant des produits laitiers car ce n'est pas la même matrice et donc les effets sont différents. La connaissance scientifique évolue.

2. LES MODES DIABOLISANT LES ALIMENTS

Les modes alimentaires nous envahissent régulièrement.

- Dans les années 50-60, le pain était diabolisé, c'était l'ennemi public n°1 : il fallait éliminer les 3 P (pain, pâtes et pommes de terre). Et pourtant, ces aliments ont une place dans l'alimentation.
- Puis, ce fut le tour du beurre, un poison à supprimer. Pourtant, les données étaient insuffisantes et on a aujourd'hui plus de connaissance sur ce qu'il contient. Il ne faut évidemment pas en abuser mais il a sa place. La bonne mesure, c'est que chaque aliment a sa place.
- Les produits allégés ont eu leur heure de gloire : pourtant, cela n'a eu un effet positif sur les maladies métaboliques, obésité incluse et en plus les produits n'étaient pas très bons au goût.
- Aujourd'hui, il y a les aliments ultra-transformés mais on peut nuancer : en France, ils représentent 35% de notre alimentation. On pourrait les réduire mais on ne peut pas les supprimer totalement.
- Autre message qui perdure depuis 15 ans environ : le lait est un poison pour l'Homme. Il a pourtant sa place comme tout autre aliment. Mais une diatribe anti-lait s'est créée.
- Il y a eu aussi les œufs. Bien sûr, il ne faut pas en manger trop mais il ne faut pas les supprimer non plus.
- Et aujourd'hui c'est la viande : certains disent que les Français mangent trop de viande mais cela n'a pas de sens. On ne peut mettre tout le monde ensemble : certains Français mangent trop de viande, d'autres pas assez...
- Il y a aussi le gluten : certains ne le supportent pas. Ce sont les personnes atteintes de la maladie coéliquaue et les personnes hypersensibles au blé, mais pour les autres, cela ne pose aucun problème. Par ailleurs, on mange de moins en moins de gluten puisqu'on mange de moins en moins de pain. Ce qui pose problème, ce sont les discours généralistes.
- Les protéines : certains ont besoin d'en manger plus, notamment quand on surveille son poids. Mais il n'y a pas de raison de s'en gaver, contrairement à ce que nous liasse croire la mode actuelle. Un adulte en bonne santé a besoin de 0.8g/kg/jour de protéines. Et chez certains comme les personnes âgées, les sportifs de haut niveau..., il en faut davantage.
- On entend maintenant dire qu'il ne faut pas manger de fruits et légumes car ils contiennent des pesticides mais en réalité, toutes les études montrent que résidus de pesticides ou pas, quand on en mange suffisamment, on est en meilleure santé.

Si on écoutait tout, on arrêterait de manger. Et pourtant, tous les aliments ont un intérêt. Bien sûr, on pourrait se passer des produits et boissons sucrés, mais pour autant, en manger de petites quantités ne nuit pas à la santé.

Il y a de nombreux discours très schématiques, souvent véhiculés par des personnes ou des sociétés qui ont des intérêts financiers.

3. COMMENT DISSOCIER LE VRAI DU FAUX ?

Pour s'en sortir, on se base sur des études.

Voilà environ 70 ans (après-guerre) que l'on essaie de trouver la façon de sortir du cas particulier par le biais des études.

Il y a quelques vérités : par exemple, on est certain que consommer de l'alcool en excès est néfaste.

On essaie de tirer des statistiques à partir des études pour dire qu'en général, lorsque les gens mangent de telle ou telle façon, ils ont plus ou moins telle ou telle maladie, qu'ils meurent plus ou moins vieux... Les bons scientifiques critiquent ces études pour apporter une part de nuances sur des chiffres qui ne seraient pas suffisamment significatifs.

L'histoire de la nutrition a commencé par un discours simple : ce qui est important, c'est de ne manquer de rien (vitamines, minéraux...).

Comme les vitamines sont présentes dans différents aliments, les études se sont portées sur les aliments. Mais on mange des repas, pas des aliments isolés. Et puis, le repas seul n'a pas de sens, c'est la journée qui importe et même la semaine...

Alors les scientifiques se sont intéressés aux styles alimentaires. C'est ainsi qu'il est apparu que le style méditerranéen est bon dans presque toutes les études et pour presque tout. Mais en revanche, il n'empêche pas tout.

L'alimentation, c'est très important, mais cela s'inscrit dans des habitudes de vie générales.

La promesse est plutôt « si je mange ainsi, je mets plus de chances de mon côté ». Car la santé dépend de beaucoup d'autres choses : mode de vie, génétique, accidents de la vie...

4. ALORS QUE RETIRER DE CETTE CACOPHONIE ?

✓ Il n'y a pas de mauvais aliment.

S'il était mauvais, ce serait un poison, il faudrait l'interdire. C'est l'excès qui est mauvais. Il faut donc rester modéré en tout, même si c'est difficile, car on est tous un peu excessifs.

✓ Il n'y a pas d'aliment parfait, à part le lait maternel dans les six premiers mois de la vie. Aucun aliment ne contient tout donc il faut absolument varier.

✓ **Il n'y a pas d'aliment indispensable.**

Seules les familles d'aliments le sont. On peut se passer de pain, mais on peut manger des pommes de terre ou des pâtes à la place. On peut se passer de poireaux, on pourra manger des carottes à la place. Mais ce n'est pas parce qu'aucun aliment n'est pas indispensable qu'ils ne sont pas utiles. Par exemple, la viande n'est pas indispensable mais elle est utile (fer, Vitamine B12, Zinc...). Si on n'en mange pas, il faudra aller chercher ailleurs tous ces nutriments.

3 critères pour bien choisir notre alimentation :

✓ **Quantité**

C'est très important. Parfois, il suffit de réduire un peu les portions. Ne pas finir son assiette si on n'a plus faim, ne pas se resservir, repérer quand on est rassasié... les apports sont en équilibre avec les dépenses, c'est-à-dire notre activité physique. Mais parfois, on ne peut pas bouger à cause de problèmes de santé, on doit donc modérer les quantités.

✓ **Qualité**

Cela met en jeu comment les aliments ont été produits, transformés, raffinés. Il faut faire attention à la taille de la liste d'ingrédients. On dit que quand on cuisine soi-même, on améliore la qualité, mais ce n'est pas toujours vrai. Certains produits transformés sont d'excellente qualité alors que certaines transformations maison (par exemple un mode de cuisson inadapté) abîment les aliments.

✓ **Variété**

Comment savoir si une alimentation est variée ? si on mange 14 aliments différents par jour, c'est bien (et tout compte). Et le lendemain, il faudra que la moitié soit différente... soit 30 aliments différents par semaine (100 par mois).

5. POUR TERMINER, QUELLE EST LA FINALITE DE L'ACTE ALIMENTAIRE ?

Manger, cela sert à autre chose qu'entretenir le corps.

Cela sert aussi à nous faire plaisir et c'est un moteur et régulateur puissant.

Et puis, c'est aussi un acte social, de rencontre, de partage et c'est très important.

Ces deux dernières dimensions ne sont pas facultatives.

L'Homme est un mangeur omnivore : on doit manger de tout, c'est notre nécessité physiologique. Ainsi, un végétalien doit forcément se supplémenter.

C'est aussi un mangeur gourmand : si les aliments ne sont pas bons au goût, cela ne fonctionne pas.

Il faut aussi que les aliments aient du sens : ils ont traversé les siècles, ils font partie de notre culture.

Exemple des insectes : ils ne sont pas coutumiers pour nous.

Il faut aussi savoir arrêter de manger quand on est rassasié. Pourquoi certains ont-ils du mal à réguler leur comportement ? Stress, déficit de sommeil, perte de rythme, écrans... les perturbateurs sont nombreux et variés.

Enfin, trois régulateurs sont importants :

- Le 1^{er}, c'est l'activité physique : on a davantage envie de manger mais des repas complets et on dépense plus d'énergie. La sédentarité à l'inverse engendre des envies d'aliments plus énergétiques.
- La table : manger à un temps donné, avec d'autres personnes... est un bon régulateur, car il y a un début et une fin. A l'inverse, si on mange en permanence, on ne sait plus quand s'arrêter.
- Le plaisir alimentaire est un très bon régulateur car il débute par le désir. Quand on commence à manger, le plaisir arrive, le désir s'éteint, on arrête de manger, sauf si on culpabilise. Car on ne peut pas ressentir le plaisir.

Finalement, il ne faut pas que l'alimentation devienne une obsession ou une religion. On fait ce que l'on peut pour améliorer certaines choses et on garde toujours en tête le plaisir, la variété et la sociabilité autour de l'alimentation.