



De la fourche à la fourchette, du panier **- 0 -** à l'assiette ou de la ferme à la cuisine, les slogans ne manquent pas pour appuyer une tendance de plus en plus marquée : les Français ne semblent plus prêts à remplir leur réfrigérateur avec n'importe quoi ; 86 % disent faire attention à ce qu'ils mangent. Quitte à tomber parfois dans les pièges qu'on continue à leur tendre avec des techniques marketing toujours plus **- 1 -** affûtées.

Il y a en effet de quoi devenir schizophrène ou, en tout cas, y perdre son latin. D'un côté, l'industrie agroalimentaire promeut des aliments trop gras, trop sucrés ou trop salés à coups de publicités **- 2 -** alléchantes, et la grande distribution pratique la guerre des prix sans toujours s'inquiéter de la qualité. De l'autre, les pouvoirs publics **- 3 -** enjoignent de bien se nourrir avec des fruits et des légumes frais. Comme cerise sur le gâteau, s'ajoutent des enquêtes sur les bienfaits ou les méfaits de tel ou tel produit... Elles sont parfois mal interprétées ou volontairement alarmistes pour faire **- 4 -** le buzz. Face à ce bombardement d'informations contradictoires, il devient très difficile de savoir ce qu'il faut manger, et comment.

Pourtant les innovations ne manquent pas. Dorénavant, des applications déchiffrent la qualité des produits. Associées à la nouvelle génération des réfrigérateurs connectés « intelligents », elles permettent d'établir, à distance, un état des lieux des **- 5 -** denrées stockées au frais, avec leur date de péremption, de suggérer des recettes réalisables avec les ingrédients présents, de gérer la liste des courses... Les nouveaux codes-barres Nutri-Score, initiés par le programme national nutrition santé (PNNS), classent les produits de A (vert) à E (rouge) selon leur qualité nutritionnelle... Ils sont censés être **- 6 -** apposés sur les emballages, mais l'industrie agroalimentaire n'a pas l'obligation de le faire. Certaines marques jouent le jeu. Mais pas d'autres, qui cherchent évidemment à décrédibiliser le concept.

PRIVILÉGIER LES CIRCUITS COURTS

Tous ces outils aident à se tailler un premier chemin dans le maquis des étiquettes, où l'on peut retrouver jusqu'à 320 additifs alimentaires autorisés et des taux souvent excessifs de sel, de sucre et de matière grasse. La commission d'enquête parlementaire sur l'alimentation industrielle, qui a rendu un rapport fin septembre, a alerté sur le sujet. Parmi ses propositions, elle demande que le

nombre d'additifs soit limité à 48 d'ici à 2025. Cela correspond à ceux autorisés aujourd'hui dans le bio. Elle s'inquiète aussi de l'« *effet cocktail* » de ces additifs. Scientifiquement, personne ne sait précisément les risques que cela présente pour notre santé. Inquiétant.

Pour beaucoup de nutritionnistes, il ne serait pas nécessaire d'avoir des milliers de choses en tête pour manger intelligent et sain. Mais comment **- 7 -** traquer les sucres ajoutés, le sel excessif (caché parfois sous le terme de sodium), l'huile de palme (très riche en acides gras saturés), les huiles hydrogénées, l'acrylamide, certains nanoproduits, les conservateurs, les agents de texture, les édulcorants ou les exhausteurs de goût probablement cancérigènes ? Sans parler du niveau des métaux lourds et de la présence de perturbateurs endocriniens. A défaut d'être chimiste diplômé, il s'avère en fait très difficile de manger sain en consommant uniquement des produits préparés ou ultrapréparés de l'industrie agroalimentaire ou des fruits et légumes de l'agriculture intensive, qui recourt lourdement aux pesticides.

A la grande distribution et aux circuits traditionnels, qui concentrent plus de 70 % du marché de l'agroalimentaire, répondent toutefois des alternatives. Les consommateurs qui font de la proximité du lieu de production et de la rétribution des producteurs des critères prioritaires adoptent de nouveaux comportements en privilégiant les circuits courts. Les Amap (associations pour le maintien d'une agriculture paysanne), notamment, rencontrent un vrai succès. Créée en 2011, *La Ruche qui dit Oui !* compte 210 000 membres actifs et travaille avec 8 000 agriculteurs. La nouvelle agriculture urbaine, qui gagne les murs, les toits comme les sous-sols des villes, offre des possibilités jusqu'alors inédites.

LE BIO IMPOSE UN CERCLE VERTUEUX

Le bio, déjà bien **- 8 -** implanté dans le paysage, gagne aussi du terrain. S'il n'est pas garant d'une qualité irréprochable et souffre d'un manque de production made in France, il entre progressivement dans les mœurs et s'avère en grande partie meilleur pour la santé. L'industrie agroalimentaire et la grande distribution s'en servent pour leur image et parfois pour améliorer leurs marges en vendant beaucoup plus cher. « *Mais nous sommes dans un cercle vertueux, estime malgré tout le Pr Serge Herberg, président du PNNS, à condition que les produits gardent leur qualité nutritionnelle.* »

Sur cette question de la qualité, la confiance va très clairement aux commerces de proximité plutôt qu'aux grandes surfaces ou à des produits labélisés mais à la **- 9 -** provenance lointaine. La tendance est aux locavores, toujours plus nombreux, qui préfèrent un légume goûteux de la ferme d'à côté à un produit bio insipide venant des grandes serres d'Espagne. Du coup, dans les villes, des épiceries fines s'installent à chaque coin de rue et les grands restaurateurs se mettent aux potagers ou vont chercher eux-mêmes leurs produits chez des maraîchers et des producteurs en qui ils ont confiance.

Même si cela ne garantit pas la qualité à 100 % et nécessite des temps de préparation plus importants, la volonté de **- 10 -** renouer avec le goût s'impose petit à petit. La bataille n'est pas gagnée mais la guerre est déclarée. Des cantines aux 3 macarons Michelin.

Complétez le texte en choisissant l'un des mots proposés dans la grille, comme dans l'exemple 0.

- 1 point par réponse correcte

n°					Réponse	
0.	A. à la gamelle	B. <u>à l'assiette</u>	C. au plat	D. au plateau	B	✓
1.	A. affûtées	B. aiguisés	C. figolées	D. soignés	A	
2.	A. aguichantes	B. alléchantes	C. appétissants	D. savoureuses	B	
3.	A. conseille	B. encourageant	C. enjoignent	D. invitent	C	
4.	A. attention	B. la tête	C. le buzz	D. le poireau	C	
5.	A. aliments	B. denrées	C. mets	D. produits	B	
6.	A. apposés	B. gravés	C. imprimer	D. marquer	A	
7.	A. chasser	B. harceler	C. talonner	D. traquer	D	
8.	A. fixé	B. implanté	C. planté	D. transplanté	B	
9.	A. destination	B. naissance	C. origine	D. provenance	D	
10.	A. récupérer	B. renouer	C. retracer	D. retrouver	B	