



Rumeurs et peurs alimentaires

Rumours and food fears

Jean-Michel Lecerf*

Les peurs alimentaires sont intrinsèquement liées à notre condition humaine d'omnivore et au principe d'incorporation.

L'omnivorisme nous conduit à devoir manger de tout pour satisfaire nos besoins nutritionnels et donc à être confrontés à des aliments que nous ne connaissons pas encore. Cela génère la peur de l'inconnu ou de la nouveauté, peur appelée en nutrition néophobie alimentaire. Celle-ci est naturellement combattue chez l'enfant par l'éducation, à la fois par l'apprentissage ("tu dois goûter") et la familiarisation, c'est-à-dire l'exemple. Cet exemple revêt aussi un caractère social, ou plutôt revêtait, lorsque les pratiques alimentaires étaient définies par le groupe social, avant l'émergence de l'individualisme ("à chacun son choix") auquel se rapporte le relativisme ("tout se vaut"), deux traits caractéristiques de notre société actuelle.

Le principe d'incorporation est lié à la conscience qu'à l'homme de devenir ce qu'il mange, selon l'adage "dis-moi ce que tu manges, je te dirai qui tu es". Ainsi, ce que nous mangeons non seulement nous définit ou définit au moins notre identité alimentaire, mais aussi peu à peu nous transforme. Cela conduit à la pensée magique, présente depuis l'Antiquité (chez les sportifs romains par exemple) jusqu'à nos jours et dans toutes les cultures et civilisations. Ces deux faits sous-tendent les peurs alimentaires et peuvent générer des angoisses alimentaires, mais ils ne suffisent pas à expliquer leur explosion.

Le phénomène des rumeurs se nourrit de peurs alimentaires et est entretenu par un mécanisme très puissant appelé l'effet nocebo, qui se transmet en évoquant un danger lié à un élément externe. Il est d'autant plus puissant qu'il est entouré d'un discours pseudoscientifique; il se propage sans que l'on puisse l'arrêter par des propos, voire des faits rassurants. Il est entretenu par une défiance vis-à-vis des experts prétendument corrompus (même si cela peut exister). L'exemple, véritable

cas d'école, est celui de la "rumeur de Villejuif". Il s'agit d'un document diffusé sous le manteau depuis plus de 40 ans, dressant une fausse liste d'additifs prétendus dangereux, mais qui n'émane pas de l'hôpital de Villejuif. L'additif est le prototype des peurs alimentaires. Réglementairement étiqueté "E" (comme "évalué" et "Europe"), il paraît sournois, caché, non maîtrisable. En effet, les vraies peurs alimentaires viennent des autres, pas de soi. On n'a pas peur de rouler vite, mais on a peur d'un additif. On n'a pas peur des hydrocarbures aromatiques polycycliques du barbecue, mais on a peur du lait pourtant consommé depuis au moins 12 000 ans par des millions d'individus. On pourrait souligner que les peurs alimentaires ne connaissent pas une telle acuité dans les pays où l'abondance alimentaire n'existe pas. Voilà le fruit, en somme, de notre condition d'enfants gâtés. Alors que les famines ont quasiment disparu dans nos pays et que notre alimentation n'a jamais été aussi sûre, c'est un peu comme si une peur, celle du manque, avait été remplacée par une autre. Cette sécurité alimentaire nous a également conduits à ne plus supporter le risque zéro, qui par ailleurs n'existe pas. "La vie est une maladie transmissible mortelle", pourrait-on dire.

De nombreux autres facteurs contribuent à cette explosion de peurs alimentaires et constituent de nouveaux interdits alimentaires que s'imposent nos contemporains. Parmi ceux-ci, il faut citer à la fois l'excès d'informations, notamment via des canaux médiatiques non contrôlés, et les discours contradictoires contribuant à une perte de repères pour le commun des mortels: "dans le doute, on s'abstient". Les sources pirates sont multiples: des francs-tireurs en mal de reconnaissance, des lanceurs d'alerte soucieux d'alimenter leur notoriété ou leurs recettes, des gourous sectaires, beaucoup d'ignorants plus ou moins prompts aux raccourcis ont fait émerger cette notion fautive d'aliments et de nutriments "bons" ou "mauvais". Les peurs alimentaires

* Service de nutrition, Institut Pasteur de Lille; service de médecine interne, CHRU de Lille.

sont également la conséquence d'une médicalisation excessive de l'alimentation de nos contemporains, aboutissant à cette notion de "devoir" être en bonne santé, exigence parfois totalitaire, créant le *diktat* de la norme et mettant le mangeur sous pression. Le mangeur coupable devient anxieux. Le summum de l'angoisse alimentaire est l'orthorexie (du grec *orthos* signifiant "droit"), ce trait comportemental conduisant le mangeur à "manger droit", c'est-à-dire à traquer le composé indésirable, les calories ou les composés chimiques.

Autour des produits laitiers apparaît ainsi une symbolique construite par des discours évoquant par exemple la grosse taille des vaches, comparativement à la petite taille des chèvres et des brebis, plus proches de l'homme. Le mythe de leur dénaturation par la transformation industrielle achève de les discréditer. On prétend qu'ils ne sont pas adaptés à l'adulte, alors que celui-ci est omnivore, et l'on véhicule des rumeurs sur leur prétendu effet nocif, sans preuve. L'aliment devient ainsi un danger.

Il faut dire que l'industrialisation, souvent excessive, de notre alimentation, nous a mis en présence d'aliments non identifiés que Claude Fischler a appelés "Ocni", objets comestibles non identifiés. Ainsi, nous sommes confrontés à des boîtes, des étiquettes, des listes d'ingrédients et maintenant à des pastilles rouges, orange... Si la transparence est une nécessité, si certains additifs, tels les colorants, sont souvent inutiles, l'obsession géné-

rée par ces boîtes noires que sont ces aliments devient une préoccupation constante pour les orthorexiques. Sans doute ignorons-nous trop souvent ce que sont les aliments, leur origine, leur nature, leur fabrication, car nous sommes éloignés des productions agricoles. L'industrie devient le diable. Ainsi éclot une nouvelle peur, celle des aliments ultratransformés, diabolisant toute transformation. On prétend alors que nous devons éliminer les toxines dans un discours ésotérique de purification et de "détox".

La meilleure parade est le retour à l'acte culinaire, à la pédagogie de la transformation des aliments, à l'acte d'achat de proximité. Ainsi, il est bon de connaître les aliments parce qu'on les a cultivés, on les a achetés bruts, on les a cuisinés. Pour les plus jeunes, le service de nutrition de l'Institut Pasteur de Lille a d'ailleurs conçu un jeu de société, *Nutrissimo Junior*®, à la découverte des aliments, véritable voyage au centre de l'alimentation.

Cela permet de restituer du sens aux aliments, de leur redonner une symbolique positive, car nous ne mangeons pas des aliments, nous mangeons des souvenirs, des symboles, des représentations, des sensations... ce qui passe par un respect des aliments et de ceux qui les ont produits et préparés.

Il est temps de rappeler que les aliments comestibles ne sont jamais des poisons, sauf quand ils sont contaminés, abîmés ou pourris. Il est temps de rappeler que manger nous fait d'abord du bien.

■ J.M. Lecerf déclare ne pas avoir de liens d'intérêts.