

## « Il faut réapprendre à manger »



« Après des décennies de malbouffe et de dérives industrielles, la succession des scandales alimentaires marque peut-être le début d'un sursaut », selon Périco Légasse, journaliste et critique gastronomique. Le *Nouvel Observateur* l'a interviewé.

(1) *Le Nouvel Observateur* :

**Comment définir le goût français ?**

**Périco Légasse** : Notre gastronomie, c'est d'abord une valeur géographique. Notre pays, grâce à ses paysages et ses climats très variés, a pu générer une immense diversité de produits et de cultures alimentaires. La France, c'est de l'océanique, du montagnard, du nordique, de l'oriental. C'est la rencontre, le choc sensoriel de plusieurs civilisations, dont la synthèse a produit le meilleur de ce que l'air et le sol peuvent donner. Ajoutez encore les apports extérieurs qui ont été assimilés siècle après siècle. Voilà ce qu'est le goût français.

(2) **Ce tableau idyllique vole en éclats au XX<sup>ème</sup> siècle. A quel moment précisément apparaît ce**

**qu'on appelle désormais la « malbouffe » ?**

L'agriculture paysanne a prédominé jusqu'à la Seconde Guerre mondiale. C'est en 1945 que commence l'industrialisation de l'alimentation. A l'origine, la motivation était noble. Dans le nouveau climat politico-social de l'après-guerre, insistant sur la solidarité, la lutte contre la pauvreté, on a décidé que tout le monde devait pouvoir manger suffisamment. Pour produire moins cher, on s'est mis à surexploiter la terre, à l'aide d'engrais et autres produits chimiques. Mais à partir d'une certaine limite, on appauvrit la qualité du sol. Et donc celle des produits. La diversité aussi a beaucoup souffert, à cause de la concentration industrielle : aujourd'hui, 80% du

patrimoine agricole français du début  
du XXème siècle a disparu. On a  
45 détruit l'agriculture paysanne  
française, une structure sociale et  
culturelle millénaire. Et tout cela est  
arrivé parce qu'à la motivation  
politique initiale louable se sont  
50 substitués les intérêts privés de  
l'ultralibéralisme économique.

### **(3) Quand cette situation s'est-elle présentée, selon vous ?**

Dans les années 1970, quand la  
55 grande distribution s'est emparée de  
90% du marché de l'alimentaire. On  
a créé des besoins artificiels grâce à  
la publicité, et on s'est mis à vendre  
aux gens de la nourriture industrielle,  
60 qui est pleine d'arômes de synthèse,  
emballée dans de jolis paquets  
colorés. Cette nourriture ne satisfait  
pas correctement les besoins  
alimentaires. Aujourd'hui, les  
65 Français qui savent manger en  
tenant compte des qualités  
nutritionnelles ne sont plus qu'une  
minorité. Dans les milieux les moins  
favorisés, la malbouffe tue. En tout  
70 cas, elle rend malade, donne du  
cholestérol, du diabète, des cancers.  
Résultat : la courbe de l'espérance  
de vie dans les pays occidentaux est  
en train de s'inverser. On va dans le  
75 mur ! Heureusement, la réaction  
commence à s'organiser.

### **(4) Vous n'êtes donc pas si pessimiste...**

Je crois qu'une vraie prise de  
80 conscience est en train de se pro-  
duire dans la population. Les gens en  
ont marre de manger toujours la  
même chose, et ils comprennent  
enfin que ce n'est pas bon pour eux.  
85 Il y a un retour à des valeurs

traditionnelles. Notamment celle du  
repas familial. On redécouvre aussi  
le plaisir de faire le marché, celui du  
contact avec des produits naturels,  
90 avec lesquels on peut faire par  
exemple une omelette aux  
champignons pour moins de deux  
euros par personne. En temps de  
crise, ce n'est pas anodin. Même  
95 dans les grandes surfaces, le public  
est plus exigeant sur la traçabilité et  
la nature des produits. Ce qui  
s'explique évidemment par la  
succession de scandales alimen-  
100 taires depuis la crise de la vache  
folle dans les années 1990. Je crois  
que les esprits sont mûrs pour un  
retour à une alimentation saine.  
Même si, après des décennies de  
105 malbouffe, il faut réapprendre à  
manger.

### **(5) Comment rééduquer le public ?**

En commençant par les élèves du  
primaire et du secondaire : les  
110 'classes du goût' ne sont pas un luxe  
à une époque où la grande majorité  
des 12-15 ans ne savent pas que le  
yaourt est fait avec du lait. Mais les  
enfants ne sont pas les seuls  
concernés par cette nécessaire  
115 rééducation. Depuis les années  
1980, la saveur facile s'est imposée,  
celle d'une nourriture sucrée et  
molle. Les plats cuisinés industriels  
120 sont ainsi hypersucrés... Il faut  
réapprendre à aimer l'acide, l'amer,  
reprenre aussi l'habitude de  
mâcher. Et comprendre que plutôt  
que de manger du mauvais poulet  
125 tous les jours, il vaut mieux acheter  
une bonne volaille, certes plus chère,  
une fois par semaine.

*d'après Le Nouvel  
Observateur Hors-Série,  
mai-juin 2014*