

PRUEBA DE ACCESO A LA LICENCIATURA EN TRADUCCIÓN E INTERPRETACIÓN
TAREA B. LENGUA FRANCESA

CE QUE NOUS MANGEONS VRAIMENT

Dis-moi ce que tu manges, je te dirai ce que tu es... Poulets aux antibiotiques, jambons de porcs stressés, tomates poussées sans terre, salades cultivées sous plastique, purées de pommes de terre aux sulfites, bœuf miroton aux beta-agonistes... Ces ingrédients sont désormais dans toutes les chaumières. S'il est vrai, comme le suggérait le fameux cuisinier Brillat Savarin, que les Français ressemblent à leur assiette, il y a de quoi s'interroger sur notre identité...

Certes, l'affaire des vaches folles n'a pas provoqué chez nous la panique annoncée: malgré la crise, près d'un Français sur deux consomme chaque semaine son steak frites. Mais elle a contribué à nous révéler une autre France: le pays de la bonne table a avalé la révolution agroalimentaire sans le moindre hoquet.

Actuellement, sept plats consommés sur dix sortent de l'usine. Les plantes et les animaux sont devenus des matières premières que l'on isole, que l'on transforme, recompose et raffine, comme on le fait pour le pétrole. Prenez du soja ou des pois chiches, extrayez-en les protéines, étirez-les en filaments, modelez la texture à la machine, ajoutez des arômes et des colorants, et voilà des petits lardons sans lard pour les quiches, du bœuf sans bœuf pour le bourguignon ou du crabe sans crabe pour l'apéritif. Notre alimentation est entrée dans l'ère du préfabriqué.

Depuis trente ans, les industriels n'ont cessé "d'optimiser" leur production et de réduire le temps de fabrication. Après l'agriculture, c'est l'élevage qui est devenu intensif: les poulets abattus à six semaines, les veaux à trois mois. Les poules? On leur coupe la queue et les ailes, on leur raccourcit le bec et on leur pose parfois des lunettes...Le résultat est là: les poudeuses produisent plus d'œufs, les vaches donnent plus de lait, les bovins plus de viande. Tout cela pour répondre aux exigences de la modernité: moins cher, plus vite, plus pratique. Et plus sain?

Le réveil du bon sens

Pourtant, de nouvelles menaces apparaissent. Nous consommons des animaux malades: anémiés, stressés, bourrés d'antibiotiques, mutilés, herbivores rendus carnivores. Nous avalons des plantes forcées, irradiées, bientôt génétiquement manipulées. Que sait-on vraiment de leurs effets, à long terme, sur notre santé? Ne risque-t-on pas, en brisant les barrières entre les espèces, de voir la nature se rebeller ?

Autre nouveauté: chaque mets est un assemblage si complexe qu'il devient difficile de connaître l'origine de ses composants. Notre alimentation est sans frontières. Elle s'est standardisée, uniformisée, mondialisée. Donc, fragilisée: il suffit d'un virus pour décimer les récoltes de toute une région, d'une maladie nouvelle pour menacer un secteur industriel entier, et le consommateur, au bout de la chaîne...

Est-on allé trop vite, trop loin ? Comme le nucléaire, l'alimentaire est désormais une technologie à haut risque. Il faudrait augmenter la transparence et l'information (indications de provenance; contrôles de fabrication. Il faudrait aussi des consommateurs plus actifs, plus conscients...

Aujourd'hui, les labels, qui promeuvent le poulet fermier, les œufs de poule de plein air ou les veaux élevés « sous la mère » (heureuses bêtes !) recueillent un succès croissant. Les scientifiques recherchent les arômes perdus et les saveurs d'antan. Le réveil du bon sens? On le sait, le bonheur n'est plus dans le pré, on ne reviendra pas de sitôt à l'artisanat. Mais peut-être saura-t-on concilier industrie et gastronomie ? Et, comme le proposait au XIX^{ème} siècle Brillat-Savarin - toujours lui – il

faut réapprendre non seulement “à se nourrir, mais aussi à bien manger”.

L’avis du nutritionniste

L'alimentation traditionnelle à la française, citée comme un modèle de ce qu'il faut consommer pour rester en bonne santé, résiste-t-elle à l'américanisation de notre mode de vie ? Un sondage fournit quelques éléments de réflexion.

A un repas sur deux, les sondés n'ont pas pris les trois plats classiques - entrée, plat principal, dessert - mais se sont limités à deux ou moins. Cette simplification est due au fait que nous mangeons globalement moins car nous dépensons moins d'énergie. L'équilibre nutritionnel repose sur ce que l'on pourrait appeler la “diversité graduée”: chaque famille d'aliments a son intérêt et sa place dans notre assiette, mais dans une plus ou moins grande quantité. Par exemple, les féculents et les légumes devraient jouer les premiers rôles. Or, d'après ce sondage, les Français mangent un légume une à deux fois par jour, ce qui est correct. En revanche, la fréquence des féculents est trop faible, puisque à réduite à moins d'un repas sur deux à midi, un sur trois le soir. Il est vrai que le pain au contenu nutritionnel proche de celui des féculents, n'a pas été répertorié dans ce sondage. Riche en protéines animales et en fer, la viande n'est présente qu'à un repas sur deux. C'est une fréquence correcte. On peut cependant regretter qu'elle ne soit pas plus souvent remplacée par le poisson, peu plébiscité par les personnes interrogées, alors qu'il est recommandé d'en prendre au moins deux fois par semaine du fait de son action bénéfique, notamment dans la prévention des maladies cardiovasculaires. Le soir, la viande est souvent remplacée par du jambon, des œufs ou une “restauration rapide”; les Français parviennent ainsi de façon tout à fait satisfaisante à concilier cuisine vite faite et cuisine équilibrée.

Deux repas sur trois comprennent du fromage ou un laitage; c'est suffisant, car avec le lait accompagnant le café ou les céréales du matin, les Français ont ainsi un bon apport en calcium.

Alors que l'on recommande de consommer des fruits au moins deux fois par jour, les Français ne les accueillent qu'à un

repas sur trois, ce qui est insuffisant. Quant aux pâtisseries, avec une fréquence de deux par semaine, les Français en font une consommation à la fois gourmande et raisonnable.

L'analyse par sous-groupes enrichit les enseignements de ce sondage. Comparés aux femmes, les hommes consomment plus de charcuterie, de viande, de fromage et de féculents, donc plus de calories, ce qui est logique dans la mesure où leur métabolisme dépense aussi plus d'énergie. En revanche, ils sont moins attirés par les crudités, les légumes et les fruits. D'où un risque accru de carence en vitamines et en minéraux. La même remarque s'applique à l'ensemble des jeunes, notamment aux moins de 19 ans.

Globalement, les Français semblent, à travers ce sondage, plutôt bien concilier gastronomie, équilibre alimentaire et contraintes de la vie moderne. Une telle adéquation est bénéfique à long terme pour la ligne et la santé. On pourrait cependant conseiller à nos compatriotes d'offrir une plus large place au poisson et aux fruits.