

**MANGER
TOUS ET BIEN**

Du même auteur

Nourrir l'humanité.

Les grands problèmes de l'agriculture mondiale au XXI^e siècle

Préface d'Edgard Pisani

Prix Terra 2008

La Découverte, 2007

La Découverte/Poche, 2009

BRUNO PARMENTIER

MANGER
TOUS ET BIEN

ÉDITIONS DU SEUIL
25, bd Romain-Rolland, Paris XIV^e

ISBN 978-2-02-105266-4

© Éditions du Seuil, novembre 2011

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

www.seuil.com

Extrait de la publication

*À Solange Parmentier, ma mère,
Qui m'a appris que la nourriture est beaucoup plus que de la nourriture,
Qu'elle peut transmettre amour, amitié, culture, racines, etc.
Et donner faim de nourritures spirituelles.*

*Et à Annick Parmentier, mon épouse,
Qui démontre chaque jour les relations étroites qui lient alimentation et santé,
Et dont le combat force mon respect.*

Introduction

La fin du « manger simple »

La vie alimentaire jusqu'au début du xx^e siècle avait ceci pour elle d'être simple : on se nourrissait peu, mal et toujours pareil. La seule question qui importait était : mangerons-nous demain ? Tout s'est compliqué depuis que, en France du moins, nous n'avons plus eu à nous poser cette question et sommes devenus fines bouches : « Chacun veut à la fois manger beaucoup, simple, pratique, vrai, savoureux, équilibré, sain, naturel, diversifié, du terroir, exotique, sécurisé, pas cher, etc. Sans négliger le fin du fin : se trouvant trop gros, beaucoup de gens veulent d'abord maigrir », écrivions-nous, en 2007¹ en introduction de notre diptyque consacré aux « civilisations du vivant », dont cet ouvrage constitue le second volet.

De plus, nous avons voulu nous libérer du temps pour travailler ou prendre des loisirs. Des professionnels s'occupent de notre nourriture à notre place, les chaînes s'allongent démesurément et la méfiance s'installe : « On ne sait plus ce qu'on avale. » Choisir devient un casse-tête, se restreindre s'avère bien pire. Actuellement, il y a plus de gens en surpoids (1,2 milliard, dont 400 millions d'obèses) que de gens qui ont faim sur la planète entière.

En France, nous ne savons plus si nous sommes encore au cœur du temple de la gastronomie mondiale ou dans les bas-fonds

1. Bruno Parmentier, *Nourrir l'humanité*, Paris, La Découverte, 2007, puis « La Découverte/Poche », 2009. Ces deux livres *Nourrir* et *Manger* forment un tout, ils sont écrits dans le même esprit citoyen et pédagogique et ne sont séparés qu'à cause de l'abondance de la matière à présenter.

sordides de la malbouffe ; nous n'avons plus faim, mais nous n'avons jamais autant parlé de nourriture, de diététique, de cuisine, de recettes, de menus, de régimes, etc. Nous avons des avis sur tout, passionnés, fragmentaires, mais toujours définitifs (c'est normal, paraît-il, nous serions les spécialistes planétaires de la question). Mais en même temps, le doute nous mine : tout devient si compliqué. Et lorsque nous voyageons, nous nous apercevons que nos goûts et nos avis sont très relatifs, culturels et pas si avisés, ni si libres ni si objectifs que ce que nous pensions.

Ce livre tente de présenter une synthèse, accessible à tous, autour de ces questions : Qu'est-ce que manger ? Qu'est-ce que « bien » manger ? Et que doit-on faire, en tant qu'individu, mais surtout en tant que société, pour que chacun mange mieux et pour longtemps ?

Un passé alimentaire qui ne passe pas

Compte tenu de l'impressionnante augmentation de l'espérance de vie, une fille sur deux née en France au début du XXI^e siècle finira centenaire et un garçon sur deux dépassera les 95 ans. En admettant que nous ne connaîtrons ni la guerre ni la famine, chacun d'entre eux devrait consommer entre 90 000 et 100 000 repas (hors les apéritifs, goûters et autres grignotages) : à raison de trois quarts d'heure par repas, cela représente sept à neuf années complètes, soit treize années d'une vie éveillée. Sans compter le temps consacré à en parler ou à des activités annexes : courses, cuisine ou vaisselle. Manger, cela va sans dire, est une activité centrale de nos vies.

Il y a peu, l'obsession était de savoir si on allait pouvoir se sustenter. Une bonne partie de la vie consistait à résoudre ce problème. Cette malédiction biblique en témoigne : « À la sueur de ton visage tu mangeras ton pain, jusqu'à ce que tu retournes au sol, puisque tu en fus tiré¹. » Il n'y a qu'à voir la variété des expressions liées à la nourriture dans la langue française : gagner sa croûte, finir son pain, mendier son pain, partager son pain, se faire du blé, avoir plein d'oseille, mettre de l'eau dans son vin,

1. Genèse (chapitre 3, verset 19), Bible de Jérusalem.

cueillir le fruit de son travail, communier, jeûner, manger de la vache enragée, payer une pension alimentaire, être une bonne poire, avoir la frite, la pêche, la banane, etc.

Le problème de l'alimentation a toujours été critique dans les régions du monde où il y avait à la fois beaucoup de bouches à nourrir et peu d'espace à cultiver, à commencer par la Chine, l'Inde et l'Europe, dont l'histoire a été rythmée par les famines, mais aussi les guerres et les mouvements de population qu'elles ont provoqués. Rappelons que, si l'Europe a colonisé une bonne partie de la planète, c'est, entre autres, pour exporter sa faim, en profitant d'une relative avance technologique en matière d'armement et de transport. Les paysans et ouvriers au chômage partaient, faméliques, fusil sur l'épaule, conquérir d'autres terres pour trouver à se nourrir. Ils produisaient alors un surplus de nourriture et de matières premières destiné à la mère patrie. Au ^{xxi}^e siècle, le problème est redevenu crucial : il n'y a jamais eu autant de personnes insuffisamment nourries sur terre, comme on le verra par la suite¹. Les émigrations se sont inversées. Ce sont dorénavant les gens du Sud qui tentent, coûte que coûte, de venir travailler et se nourrir au Nord. D'autre part, les pays surpeuplés d'Asie, tels que la Chine et la Corée, ou secs, comme l'Arabie Saoudite et les Émirats arabes unis, achètent ou louent de grandes quantités de terres un peu partout, suivant un mouvement qu'on pourrait qualifier de « nouvelle colonisation² ». Les opérations ont beau sembler plus civilisées (à coup de chèques plutôt que d'armes à feu), les fondamentaux restent les mêmes : s'alimenter durablement et au détriment des autres peuples s'il le faut.

Les politiques agricoles ont toutes cet objectif en commun : en finir avec la faim. Labourage et pâturage sont « les deux mamelles » de la France depuis Sully. Sous Napoléon, le blocus continental ayant privé le vieux continent de sucre de canne, la culture de la betterave sucrière s'est développée en France et a

1. Voir 4^e partie, p. 219.

2. On peut consulter à ce sujet le site « militant » <http://farmlandgrab.org/>, ou le rapport de la Banque mondiale de septembre 2010 sur « L'intérêt croissant pour les terres agricoles ». On estime à 50 millions d'hectares les transactions effectuées dans ce sens entre 2008 et 2010, pour 50 à 100 milliards de dollars.

continué pendant deux siècles malgré son coût excessif afin de parer à cette seule éventualité.

Après la Seconde Guerre mondiale, les Européens, et particulièrement les Français, se sont dotés de moyens efficaces pour ne plus jamais connaître les tickets de rationnement, alors même que le mouvement de décolonisation rendait aléatoire l'approvisionnement agricole depuis l'outre-mer et le rideau de fer l'accès aux plaines céréalières de la mer Noire. La Politique agricole commune (PAC) s'est mise en place dans des conditions économiques favorables au cours des Trente Glorieuses, profitant des nombreuses créations d'emplois industriels et de services. On a ainsi pu vider en grande partie les campagnes, regrouper les terres et investir massivement dans une agriculture toujours plus performante.

Pour faire face à un besoin de main-d'œuvre important, on a encouragé les femmes à quitter le foyer pour aller travailler. Dans le même temps, l'industrialisation des tâches ménagères alimentaires a fait apparaître de nombreux intermédiaires « agro-industriels » et de la « grande distribution » entre le champ et l'assiette, la fourche et la fourchette, les agriculteurs et les consommateurs. Il devient alors possible de ne plus faire les courses qu'une fois par semaine, en une heure et toutes au même endroit. Même harassé par une longue journée partagée entre travail et transports en commun, on peut désormais préparer un repas complet en dix minutes.

En France, comme nous l'avons dit, la peur d'avoir faim a – presque – totalement disparu au cours du siècle précédent. Preuve en est, l'évolution de ces expressions familières : en 1900, on « gagnait son pain » en travaillant ; en 1950, on « faisait son beurre » ou on « mettait du beurre dans les épinards » ; en 1980, on « défendait son beefsteak » ; aujourd'hui, la grande majorité de la population française ne sait plus ce que manquer de nourriture signifie et se contente de « faire de la thune¹ ». On ne cesse d'ailleurs de « tendre de nouveaux filets » pour les plus pauvres afin de leur éviter au moins les affres de la faim :

1. Idée reprise du livre *Faut-il être végétarien ?* de Claude Aubert et Nicolas Le Berre, Paris, Terre vivante, 2007.

revenu de solidarité active (RSA), soupes populaires, banques alimentaires, Secours catholique ou Restos du cœur proclamant qu'« aujourd'hui, on n'a plus le droit ni d'avoir faim ni d'avoir froid ».

La dernière génération à avoir connu le manque de nourriture a maintenant 80 ans. La dernière génération à l'avoir craint a, quant à elle, 50 ans¹. Dans les pays riches, le mot même de « crise » doit être relativisé : en 2007 lors de la forte hausse des prix alimentaires, puis en 2008 et 2009 pendant la récession économique, on n'a vu aucun banlieusard arracher ses rosiers pour planter des pommes de terre.

Lorsque George Bush père a envahi le Koweït et l'Irak, beaucoup de personnes âgées se sont précipitées dans les supermarchés pour acheter de l'huile, du sucre, de la farine, des nouilles et du riz ; le souvenir des tickets de rationnement était encore bien présent. Lors du remake militaire de son fils George W. Bush, plus personne n'imaginait qu'on puisse en arriver là. La surabondance était déjà totalement inscrite dans les esprits.

Dans certaines villes chinoises aujourd'hui prospères, il est de bon ton de ne servir le riz qu'à la fin du repas, en guise de dessert, pour bien montrer que c'est par goût, et non plus par nécessité, que l'on continue à en manger.

Dans les pays les plus riches en ce début du XXI^e siècle, si l'on craint tant les catastrophes alimentaires en tout genre, c'est parce que, en vérité, on ne risque plus grand-chose. D'ailleurs l'expression « sécurité alimentaire » a elle-même changé de sens : il ne s'agit plus d'être sûr de manger demain, ni de ne pas être malade dans la nuit après dîner, mais de ne pas avoir de problème de santé dans vingt ou cinquante ans.

On voit bien ce que ce revirement majeur a pu provoquer : les Français ne veulent plus de pain, ni même de beefsteak,

1. « Si vous aviez davantage d'argent à votre disposition pour l'alimentation, à quoi l'emploieriez-vous ? » En 1966, 39 % des Français de 50 ans répondant à cette question voulaient augmenter la quantité et 51 % la qualité. En 1998, en revanche, 62 % voulaient augmenter leur fréquentation des restaurants, les deux problèmes précédents étant donc majoritairement résolus par une forte augmentation du pouvoir d'achat (Jean-Pierre Poulain, *Sociologie de l'alimentation*, Paris, PUF, 2002).

ils veulent... maigrir ! Si, aujourd'hui, le physique féminin idéal imposé par les magazines et la télévision exige d'être filiforme et bronzée, démontrant qu'on peut se payer des régimes, faire du sport à l'extérieur et voyager au soleil, du temps du peintre Rubens, une belle femme était bien en chair, témoignant qu'elle n'avait jamais faim, et au teint pâle, pour montrer qu'elle n'avait pas besoin de sortir pour gagner son pain. La capacité d'un corps à stocker les matières grasses a longtemps été perçue comme un signe extérieur de bonne santé et de vitalité, très valorisé dans des sociétés traumatisées par les pénuries récurrentes. Aujourd'hui encore, dans certaines communautés traditionnelles de Nouvelle-Zélande ou de Mauritanie, il existe des maisons d'engraissement où des « gaveuses » poussent les futures mariées à grossir.

Comme cette situation est nouvelle et inédite dans l'histoire de l'humanité, ses effets nous échappent le plus souvent. Quand on a faim, seul manger nous obsède ; une fois rassasié, il y a place pour d'autres problèmes. On réalise aussi que le point d'équilibre entre « manger suffisamment » et « trop manger » est précaire, jusque dans les pays défavorisés, et quasiment impossible à tenir dans les sociétés d'abondance. Or, ingurgiter ne serait-ce que quelques calories de trop chaque jour peut avoir de lourdes conséquences sur les organismes.

Manger est un acte aux implications complexes, une expérience corporelle, identitaire et existentielle majeure, qui implique tout un ensemble de codes entre individus et de pactes et d'alliances entre les personnes et la société¹. Les relations entre les agriculteurs – très minoritaires² –, les transformateurs et les consommateurs – ruraux ou urbains – se sont énormément compliquées, alors que faire confiance est indispensable à une alimentation normale. Cette confiance reposait jusque-là sur l'existence de chaînes très courtes et personnalisées. On était fidèle à son crémier ou à son charcutier et on imaginait que lui aussi connaissait personnellement les éleveurs locaux qui lui fournissaient lait, viandes et

1. *La Nourriture et nous*, Christine Durif-Bruckert, Paris, Armand Colin, 2007.

2. Dans la 5^e partie, on expliquera comment on a divisé par cinquante le nombre d'agriculteurs en un peu plus d'un siècle, alors que la population totale est passée de 40 à 67 millions.

fromages. Aujourd'hui, les ingrédients ont fait le tour du monde et sont passés entre des centaines de mains différentes avant d'atterrir dans notre assiette. Nos repas peuvent parfaitement se composer d'aliments provenant du Brésil, de Thaïlande ou de Nouvelle-Zélande. On a une idée de plus en plus vague de la constitution de cette chaîne : la plupart des gens n'ont jamais vu une vache se faire traire, ni un boucher la débiter. Certains petits citadins ne font aucun lien entre le blanc de poulet ou la rondelle de saucisse sur leur pizza, et les animaux dessinés dans leurs livres.

Un livre du « quatrième type »

C'est parce que la méfiance se généralise et que nous recherchons tous désespérément des solutions que, dans les librairies, les rayons de livres sur la nourriture croissent à la vitesse des linéaires de vins et de fromages dans les supermarchés. Trois sortes d'ouvrages, en particulier, recueillent de grands succès.

Livres de cuisine et de gastronomie fleurissent depuis que la chaîne d'apprentissage familiale s'est brutalement interrompue. Auparavant, des milliers d'heures étaient consacrés à la transmission de ces savoir-faire dans les potagers ou aux fourneaux. Dorénavant, cette transmission s'effectue par soi-même, dans les livres, sur internet ou devant la télévision.

Autre grand succès, les livres qui exploitent notre peur sur le thème : « Ces gens-là nous empoisonnent, ils sont cyniques et gagnent plein d'argent au détriment de notre santé. » Les multinationales agroalimentaires et de la distribution constituent de très bons coupables dans notre imaginaire ; beaucoup pensent qu'elles sont apatrides et ne respectent pas nos traditions culinaires, qu'elles sont grandes et riches (quand nous nous figurons que la nourriture devrait être une affaire d'artisanat et de vertus quotidiennes), qu'elles abusent de la publicité pour promouvoir la « malbouffe », qu'elles exploitent les paysans ici et dans le tiers-monde, etc. Leur procès est perdu d'avance : les procureurs se précipitent en masse.

On trouve une troisième sorte de livre en abondance. Ceux-là nous parlent aussi beaucoup de nous-mêmes : les recettes du bien manger pour être heureux, minces, sains de corps et d'esprit en

restant en accord avec la Mère Nature. C'est le versant dynamique de nos angoisses : puisqu'on ne peut faire confiance à personne, reprenons en main notre destinée et affirmons notre liberté, notre humanité et notre spiritualité en choisissant de façon plus éclairée ce que notre fourchette introduit dans notre bouche. Le succès est garanti vu l'insatisfaction latente. Là non plus les gourous ne manquent pas.

Cet ouvrage prend le risque de ne s'insérer dans aucun de ces trois courants. Ici, on ne trouvera ni recette de cuisine, ni réquisitoire contre les « méchants » supposés, ni programme pour une vie meilleure. On voudrait y proposer une quatrième voie : comprendre ce que sont devenues nos habitudes alimentaires depuis le milieu du xx^e siècle. Au-delà du simple geste de se nourrir, qu'est-ce que manger ? Qu'est-ce que *bien* manger, et est-ce si facile d'évaluer la qualité alimentaire ? Pourquoi, alors que l'espérance de vie augmente régulièrement, les maladies liées à la nourriture ne cessent de proliférer ? Pourquoi mange-t-on sans sourciller des OGM aux États-Unis alors qu'on s'y refuse en France ? Pourquoi une majorité d'Européens de l'Ouest tient-elle sa subsistance pour acquise après avoir connu la faim durant des millénaires ? Que signifie son désamour pour la Politique agricole commune ? Comment peut-on vouloir « bien manger » au Nord quand on cherche simplement à « manger » au Sud ? Peut-on organiser le monde de telle sorte que chacun de ses 9 milliards d'habitants dispose d'une nourriture adaptée à ses besoins et à ses désirs ? Est-il seulement possible de produire de la qualité en grande quantité ? Quelle est la réalité, et l'avenir, du bio et des circuits courts ?

Ce livre tente d'expliquer sans parti pris ces phénomènes et de rapprocher ainsi deux mondes : celui des producteurs et celui des consommateurs. Directeur de 2002 à 2011 d'une école d'agriculture, d'alimentation, d'environnement et de développement rural¹, l'auteur a pu mesurer l'actualité et la profondeur de ces problèmes et souhaite, comme dans son précédent ouvrage, aider les citoyens à mieux comprendre les enjeux du XXI^e siècle en la matière, afin de construire un avenir ensemble.

1. Groupe ESA d'Angers, www.groupe-esa.com.

Il est le fruit d'un double mouvement : synthèse personnelle de très nombreuses lectures et observations, discussions et réflexions, tout aussi personnelles. Pendant des années, l'auteur, à chaque repas partagé avec d'autres, s'est demandé comment et pourquoi son convive choisissait ce qu'il mangeait, ce qu'il avait consciemment ou inconsciemment dans la tête, et a ainsi tenté d'analyser son discours (et ses actes) sur la nourriture. Bien entendu, tout cela reste parfaitement subjectif : il n'a pas la prétention d'avoir rencontré tout le monde, ni celle d'être suffisamment neutre pour analyser de façon impartiale les discours entendus. Il est forcément dépendant de ses relations, d'un côté des intellectuels français de la génération 1968 et suivante – urbains et « fanas bio » –, mais aussi, puisqu'il dirige une école d'agriculture, agriculteurs, cadres de l'agro-industrie, professionnels de tous types des secteurs de l'agriculture et de l'alimentation : deux milieux très différents. Les premiers risquent de trouver dans ce livre une faiblesse coupable pour les agriculteurs et l'agro-industrie et une vision trop critique de « la bio », tandis que les seconds risqueront de se sentir attaqués par quelqu'un qui devrait être, *a priori*, de leur camp...

On trouvera également dans ce livre beaucoup de références aux États-Unis, d'une part parce que les comportements américains sont copiés sur toute la planète et constituent un vrai contre-modèle à celui hérité de la culture française, ce qui aide à comprendre les différents enjeux, mais d'autre part car la relectrice de ce livre, Véronique Mokski, réside à Chicago, excellent poste d'observation dont il aurait été dommage de ne pas se servir.

On a tenté d'être rationnel et synthétique et de répondre à la question centrale : *de quoi s'agit-il*, dans des domaines où nous sommes tous juges et parties, et où la subjectivité, la partialité et l'émotivité sont reines¹. L'auteur implore par avance l'indulgence du lecteur car s'il a choisi de lui livrer beaucoup de chiffres, il pense que ce détour est nécessaire pour aider à objectiver les situations. Mais il a en revanche accordé beaucoup d'attention au style et au vocabulaire, et banni tous les jargons de spécialistes, pour

1. Sur cette question de l'objectivité, on pourra consulter avec profit le petit guide méthodologique « Raisonner juste et objectivement en matière d'alimentation », proposé sur le blog personnel de l'auteur : <http://nourrir-manger.fr>

que la lecture soit accessible à tous. Or, à en croire Valéry, « tout ce qui est simple est faux, ce qui ne l'est pas est inutilisable¹ » ; l'auteur prend donc délibérément le premier de ces risques, le manque de nuances, et donc celui d'agacer les spécialistes. Mais, à travers cette synthèse des problèmes liés à l'alimentation, il tente de faire œuvre citoyenne, de façon complémentaire de l'ouvrage qu'il a déjà publié sur l'agriculture, afin que tous ensemble, agriculteurs, transformateurs, distributeurs, restaurateurs et consommateurs, nous puissions trouver de nouvelles voies pour respecter notre planète, en user de façon responsable, et en fin de compte manger, tous, bien et durablement.

Angers, Lavelanet de Comminges, étés 2009, 2010 et 2011.

1. Paul Valéry, *Mauvaises Pensées et autres*, Paris, José Corti, 1941.

PREMIÈRE PARTIE

Qu'est-ce que bien manger ?

Qu'est-ce qu'un « bon » aliment ?

Comment reconnaissons-nous la qualité d'un aliment ? Certaines productions, comme le vin, voient leurs prix multipliés par 5 ou 10, voire 50, lorsque les consommateurs avisés estiment que certaines qualités sont réunies ; dans d'autres cultures, par exemple en Extrême-Orient, il en va de même pour le thé. Dans une moindre mesure, d'autres produits se vendent plus cher que les autres et nous convainquent qu'ils en possèdent les qualités nécessaires : fromages, fruits et légumes, etc. L'anthropologue Claude Lévi-Strauss l'avait remarqué, « il ne suffit pas qu'un aliment soit bon à manger, encore faut-il qu'il soit bon à penser ». Comment pensons-nous, alors, la qualité d'un aliment ?

Un mode de classification opérant pourrait consister à récupérer les catégories discriminantes qu'ont pu introduire les hommes entre eux pour les appliquer à la nourriture.

On a souvent qualifié et codifié le « droit du sang¹ », qui fait qu'un tel est réputé meilleur que son voisin parce qu'il est le « fils ou petit-fils de... ». Par analogie, en vertu de ce qu'on pourrait qualifier de « racisme alimentaire », on pourrait considérer que certaines productions agricoles sont génétiquement « meilleures » que

1. Cette idée de creuser le droit du sang et du sol, puis d'en imaginer d'autres, m'est venue à la suite d'une discussion avec le Pr. Charles Suaud sur la thèse de doctorat qu'il avait encadrée, de Stéphane Guyard, « Contribution à une socio-histoire de l'espace professionnel au regard des attributs de la qualité des productions bovines, du droit du sang au droit du sol », Université de Nantes, 2008. Les réflexions présentées ici, et *a fortiori* les prolongements comme celui sur le « droit de la vertu », sont néanmoins purement personnelles et ne les engagent aucunement.

d'autres. En particulier les animaux de « races à viandes ». C'est ainsi par exemple que beaucoup de vins du Nouveau Monde se qualifient d'abord par leurs cépages : acheter du cabernet-sauvignon ou du merlot¹ apparaît alors dans les politiques de marketing et les réflexes des consommateurs comme une première garantie. Il est frappant de voir que ce sont justement des peuples qui ont fui l'Europe et ses pesanteurs aristocratiques, comme les Australiens, les Nord-Américains ou les Argentins, qui recréent inconsciemment l'aristocratie du vin par une sorte de « droit du cépage viticole ».

Une autre analogie pourrait être celle du « droit du sol ». Elle affirme que notre voisin, quelle que soit sa naissance, est plus digne de droits qu'un autre². Pour les aliments, il est question d'appellation d'origine contrôlée (AOC). Un vin est réputé « bon » s'il est produit à Bordeaux, en Bourgogne ou dans la vallée de la Loire ou, mieux, dans telle commune au territoire exactement délimité (Saint-Émilion, Beaune, Saumur, etc.) ou, encore plus précisément, dans tel château. Les pays latins comme la France, l'Italie et l'Espagne sont très friands de ces classifications, pour les vins comme pour les fromages (bleu d'Auvergne, brie de Meaux, comté, munster, roquefort), la viande (poulet de Bresse, de Loué ou du Gers, bœuf Maine-Anjou), l'huile (de Provence), les fruits (noix du Périgord, chasselas de Moissac), les légumes (piment d'Espelette, lentille du Puy, coco de Paimpol), le miel (de Corse), ou encore le sel (de Guérande). Pour ce qui est du vin, ces deux conceptions s'affrontent fortement sur le marché, à l'échelle mondiale. Elles ne sont pas si éloignées l'une de l'autre. La fine connaissance des régions supposées excellentes productrices, les « terroirs », nécessite l'acquisition de toute une culture qui devient à son tour l'apanage et la marque d'une certaine aristocratie.

1. Cabernet-sauvignon et merlot sont les deux cépages (variété de vigne, pied ou cep caractérisée par ses feuilles et ses grappes) majoritaires dans le Bordelais, et parmi les plus plantés dans le monde. Mais le vin de Bordeaux, contrairement à celui de Californie ou d'Australie, ne se vend pas d'abord comme cabernet-sauvignon, mais comme originaire de Bordeaux.

2. Le droit du sol accorde la nationalité à toute personne physique née sur le territoire national, indépendamment de la nationalité de ses parents ; il est surtout appliqué en Amérique, dans des pays qui se sont constitués grâce à une forte immigration : Argentine, Brésil, Canada, Mexique, États-Unis, etc.

Table

Introduction	9
------------------------	---

PREMIÈRE PARTIE

Qu'est-ce que bien manger ?

Qu'est-ce qu'un « bon » aliment ?	21
Qu'est-ce que la qualité alimentaire ?	27
<i>Conclusion</i>	78

DEUXIÈME PARTIE

Qu'est-ce que mal manger ?

Les crises alimentaires	85
Alimentation et durée de vie	95
L'obésité, épidémie mondiale	103
L'essor des allergies et des intolérances	127
L'exposition prolongée aux toxiques.	135
Anorexie, boulimie, orthorexie	145
<i>Conclusion</i>	153

TROISIÈME PARTIE

Je mange donc je suis

Je suis ce que je mange.	157
----------------------------------	-----

Nous sommes ce que nous mangeons	171
<i>Conclusion</i>	212

QUATRIÈME PARTIE
Les défis à relever

La faim dans le monde	219
Les pertes et gaspillages	225
Les produits végétaux	233
Les produits animaux	251
Les boissons	277
<i>Conclusion</i>	281

CINQUIÈME PARTIE
**Pour un nouveau pacte entre les agriculteurs
et les consommateurs**

Comprendre la ville depuis la campagne	287
Inventer un nouveau pacte agriculture-société	305
<i>Conclusion</i>	328

Remerciements	333
Pour aller plus loin	334

RÉALISATION : IGS-CP À L'ISLE-D'ESPAGNAC
IMPRESSION : CPI FIRMIN DIDOT À MESNIL-SUR-L'ESTRÉE
DÉPÔT LÉGAL : NOVEMBRE 2011. N° 105266 ()
IMPRIMÉ EN FRANCE