

# Cheap food – lourd de conséquences

Les uns achètent du cheap food par nécessité économique, les autres parce que c'est tendance ou qu'ils n'ont pas le temps de cuisiner eux-mêmes. Mais consommer essentiellement de la nourriture à bas prix est malsain et ces aliments ont par ailleurs des conséquences sociales et écologiques. Manger est depuis longtemps devenu une affaire politique.

Jürg Lendenmann



Dans les années 50, les aliments transformés industriellement, les surgelés et le fast-food ont commencé à bouleverser définitivement les habitudes alimentaires. D'abord aux Etats-Unis, puis plus tard dans d'autres pays industrialisés, de plus en plus de personnes ont remplacé les repas faits maison par des plats tout prêts ou la nourriture pas chère des fast-foods.

## Riche en calories, pauvre en nutriments

Le cheap food signifie moins de fruits et légumes frais, mais plus de calories, de conservateurs et de sucre. Les glucides contenus dans la junk food comme les sodas, les sucreries ou les snacks représentent 20 pour cent des apports caloriques chez les adolescents américains. Les conséquences sont bien connues: non seulement le nombre d'adultes adipeux augmente, mais de plus en plus d'enfants sont en surpoids ou obèses – y compris en Europe. En Ecosse, les chiffres sont plus alarmants encore qu'aux Etats-Unis: plus d'un tiers des enfants de douze ans est en surpoids, quelque 19 pour cent sont obèses. La diminution de l'activité physique (apathie devant la télé, travail sur écran) contribue également fortement à cette évolution: la consommation d'énergie a tant baissé qu'elle est vite dépassée par la quantité d'énergie apportée.

## L'économie a un prix

Selon un sondage réalisé en 2010 par GfK en Allemagne, une personne sur trois ne peut se

payer que de la nourriture à bas prix. Souvent, l'argent fait défaut pour une alimentation équilibrée. En effet, selon Bolliger-Salzmann et Liewald: «Les aliments conseillés pour une nourriture saine et équilibrée, comme les fruits, les légumes, la viande maigre et le poisson, sont comparativement plus chers que les aliments riches en graisses et en sucres, très caloriques mais pauvres en nutriments essentiels.»<sup>1</sup>

Les personnes appartenant aux catégories sociales plus défavorisées sont beaucoup plus souvent atteintes d'obésité. En lien avec l'augmentation du surpoids et de l'obésité, les maladies causées par l'alimentation, comme les affections cardio-vasculaires ou les troubles du métabolisme musculaire et osseux se multiplient également. Et les coûts pour le système de santé s'envolent en conséquence.

## Argent, temps, connaissances

Le cheap food est également tendance dans les foyers plus aisés. Pas seulement parce que c'est la mode de rechercher les bonnes affaires, mais souvent par manque de temps – et de connaissances: «Il ne faut pas oublier que tout le monde n'a pas les mêmes possibilités de choix en matière de santé. Une alimentation saine nécessite des ressources financières, du temps et des compétences en matière de cuisine, qui dans une grande partie de la population se sont perdues ou restent insuffisantes»<sup>2</sup>, déclare le professeur Ilona Kickbusch.

## Un atout, le supersize

L'augmentation de l'énergie absorbée est également due à l'accroissement de la taille des portions, que l'on observe notamment ces dernières décennies au niveau des aliments préemballés fortement caloriques, des sodas et du fast-food. Une étude exploratoire qui se concentrait sur le segment de l'alimentation à bas prix dans deux chaînes de supermarchés leaders en Suisse a montré un écart significatif du cheap food par rapport au reste de l'assortiment en termes de composition de la gamme, de densité calorique et de format d'emballage. Si l'on classe les produits pas chers en fonction de leur quantité dans les groupes de denrées de la pyramide alimentaire, on obtient des écarts importants «qu'il faut bien qualifier de problématiques» avec les recommandations pour une alimentation équilibrée.

## Manger – une affaire politique

Outre ses conséquences sur la santé, le cheap food, selon Kickbusch<sup>3</sup>, a également un impact social et écologique: l'alimentation est devenue une affaire politique. Notre système alimentaire produit des aliments bon marché au coût élevé pour l'environnement et la santé des animaux et des hommes. Les mesures suivantes aideraient efficacement et rapidement à rendre le système d'alimentation actuel plus durable:

- réduction des aliments et boissons à faibles valeurs nutritives.
- réduction de la consommation de produits carnés et laitiers. Exemple: 35 calories issues de carburants fossiles (sans compter celles requises pour la transformation, l'emballage, le stockage réfrigéré et le transport) sont nécessaires pour produire 1 calorie d'énergie alimentaire carnée.
- réduction du gaspillage de nourriture: aux Etats-Unis, un tiers des aliments part à la poubelle. ■

## Sources

- 1 Heinz Bolliger-Salzmann, Katharina Liewald: Tiefpreis-lebensmittel und gesundheitliche Ungleichheit. Eine explorative Studie aus der Schweiz. Prävention. 2011; 34 (1) 5–9.
- 2 Ilona Kickbusch dans: Katharina Meyer (éd.), La santé en Suisse – Rapport national sur la santé 2008.
- 3 Ilona Kickbusch: healthy3. 20th IUHPE World Conference on Health Promotion. 11–15 July 2010.