

Pas besoin de renoncer aux aliments industriels : certains sont bons pour vous et voilà comment les reconnaître



Les produits industriels ne sont pas mauvais pour la santé. Les problèmes commencent à apparaître lorsque l'absence de diversification alimentaire entraîne des carences ou des excès.

Avec Patrick Tounian

Atlantico : On entend de plus en plus de discours affirmant que les produits manufacturés ou industriels sont mauvais pour la santé, et qu'il faut leur préférer des produits bio. Est-ce toujours le cas ?

Patrick Tounian : Les produits industriels ne sont jamais mauvais pour la santé. C'est un comportement alimentaire particulier qui peut être mauvais pour la santé, c'est une corpulence particulière qui peut être mauvaise pour la santé, pointer des aliments aussi transformés soient-ils est une ineptie. D'autre part le bio est l'arnaque du 21^e siècle. Il n'est pas forcément meilleur pour la santé, toutes les publications les plus sérieuses de l'académie de l'agriculture démontrent l'inintérêt des aliments bio pour la santé. Peut-être sont-ils meilleurs pour l'environnement, je suis incompetent pour juger donc je ne m'engagerai pas là-dedans.

On croit que les produits bio n'ont pas de pesticides mais ils ont bien des pesticides "naturels" dont on ne connaît absolument pas la concentration. Aucune législation ne régit la limite des pesticides naturels dans les produits bio contrairement aux produits non bio où la législation limite les pesticides.

Je pense qu'on est là plus dans du marketing pure que des considérations pour la santé des citoyens.

En France en particulier on n'aime pas les industriels, les gens qui réussissent et je ne vois que cette explication. On est selon moi plus dans l'idéologie que dans la preuve scientifique.

Prenons quelques exemples illustratifs. Que peut-on trouver à redire aux tomates en boîtes, au pesto préparé industriellement, aux légumes et fruits congelés ou même au saumon sauvage vendu en boîte, les plats préparés ?

Que les produits soient transformés ou pas, ils ne constituent pas un problème pour la santé. C'est la question de la diversification alimentaire qui est à questionner aujourd'hui. Les études qui pointent les potentiels "dangers" de ces produits industriels restent toutes très théoriques. En s'appuyant sur des tests "in vitro" ou en expérimentation animale on arrive à trouver des éléments qui pourraient orienter vers des pistes cancérogènes, ou pas, sur certains éléments que l'on peut retrouver dans des produits transformés. Mais

quand on fait des études scientifiques sérieuses sur l'être humain on ne trouve rien si ce n'est des corrélations statistiques comme dans l'étude dont nous avons parlé récemment qui laissait sous-entendre que les produits ultra transformés favoriseraient le développement du cancer. Ces corrélations sont criblées de biais méthodologiques qui décrédibilisent ce genre d'études. Ma réponse va donc être la même pour tous ces produits que vous citez : ils ne sont pas dangereux pour la santé. Il faut que l'on arrête d'embêter les Français avec la peur alimentaire. Il faut revenir au plaisir alimentaire et surtout au bon sens. Il est nécessaire de stopper ces discours alarmistes qui déboussolent nos patients qui finissent par dévier vers des attitudes alimentaires déviantes qui peuvent avoir des effets délétères sur la santé. Je pense aux régimes qui excluent la viande ou le lait qui peuvent avoir des effets bien plus problématiques que la consommation de produits transformés.

Quels conseils alimentaires peut-on vraiment délivrer en termes alimentaires et que répondre aux gens inquiets vis-à-vis de ces produits ?

D'abord tout simplement d'avoir une alimentation diversifiée. Pour les gens qui n'ont pas de pathologies il faut manger de tout et prendre soin d'éviter les carences en fer et les carences en calcium. Ces carences que l'on retrouve le plus souvent chez les femmes et les adolescents sont, elles, de vrais fléaux.

En 30 ans d'exercice je ne comprends toujours pas ce que l'on trouve à redire sur les produits transformés. Le souci n'est pas le produit en lui-même mais bien l'habitude alimentaire qui peut aller avec qui pourra entraîner soit des carences soit des excès. Aujourd'hui on exclut des aliments qui ne devraient pas l'être alors même que nous avons une réglementation, une législation française et européenne qui est très bien faite et qui est réellement protectrice. moindre risque pour un produit même s'il est extrêmement faible, il est retiré de la vente.

On parle beaucoup des additifs et des colorants, mais s'il y a ne serait-ce qu'un seul risque suggéré la législation européenne interdit le produit en question. Le dernier conseil à donner serait peut-être de se méfier de ces marchands de peur qui essayent toujours de vendre une solution aux "problèmes" qu'ils se plaisent à mettre en lumière.