



## Alimentation : comment sortir de la « malbouffe » généralisée ?

**Objet de l'analyse :** Inscrire les acquis de l'écologie dans la vie quotidienne des citoyens, c'est le fil conducteur de l'action des Amis de la Terre-Belgique. L'alimentation met en jeu à la fois des comportements, des modes de culture et d'élevage, des techniques de transformation (industrie agro-alimentaire), des processus de distribution (transports, mise en vente). Tous ces aspects ont une incidence à la fois sur notre santé mais aussi sur celle de notre écosystème global, notre planète.

Pour modifier nos comportements vers un meilleur respect des écosystèmes, notre association a élaboré des propositions concrètes : les circuits courts, l'alimentation locale et de saison, les groupements d'achats, le soutien à une agriculture durable, la valorisation et le maintien des variétés et espèces indigènes, etc.

Cette analyse examine les méthodes de production de notre alimentation à la lumière des dégradations écologiques planétaires que nous vivons. La « malbouffe » en est-elle la cause ou la conséquence ? Comment arrêter ces dérives et repartir vers une alimentation saine et durable ?

**Contexte :** Les Amis de la Terre-Belgique ont organisé un groupe de réflexion qui s'est donné pour objectif de déterminer des pistes concrètes accessibles au citoyen et destinées à alléger au quotidien la pression exercée sur l'environnement et les ressources naturelles. Ce groupe s'est donné pour premier travail d'établir un état des lieux des informations concernant les aspects écologiques de la vie sur Terre, de les analyser et les organiser pour leur donner sens. Le thème traité ici est l'alimentation dans ses aspects relatifs aux modes de production et à nos choix alimentaires.



## 1. INTRODUCTION

« Malbouffe », voilà le terme qui résume, hélas, très bien à lui seul, la situation alimentaire de nos pays riches. Il décrit une manière de se nourrir qui ne cesse de s'étendre, depuis quelques décennies, au départ des Etats-Unis. Manger rapidement des aliments aux goûts banalisés, identiques partout et tout le temps ; tel est l'objectif visé. La qualité des aliments de base ainsi que le choix de méthodes cohérentes avec les principes du développement durable pour leur transformation sont tout à fait secondaires puisque la diversité des traitements terminaux pratiqués ainsi que l'ensemble des additifs autorisés (colorants, émulsifiants, conservateurs, exhausteurs de goût, etc.) permettent de tout « rattraper » et d'obtenir le goût et la consistance qui plaisent tant au consommateur !

La production de la « malbouffe » n'a pas que des conséquences néfastes sur notre santé (citons l'obésité, les risques d'accident cardio-vasculaire, le « mauvais » cholestérol, ...) mais aussi sur les structures sociales des pays du Nord et plus encore du Sud (chômage, exode rural, délocalisations, perturbations des marchés locaux de productions vivrières, etc.).

Elle affecte également la biodiversité, la qualité de l'air, la qualité de l'eau et même la stabilité du climat; en un mot, toute notre Terre. L'analyse rapide des principaux secteurs de production de nos aliments de base permet de bien mettre en évidence les conséquences multiples et désastreuses de notre « malbouffe ».

## 2. L'AGRICULTURE

En moins d'un siècle, l'agriculture extensive paysanne de nos pays, aboutissement de centaines d'années d'adaptation à nos climats et à nos terres, a été balayée par l'agriculture intensive, industrielle, chimique. Cette dernière utilise tout l'arsenal que la (péto)chimie a mis au point (engrais chimiques, insecticides, pesticides, etc.) pour augmenter le rendement de production. La terre n'est plus qu'un support, un substrat parmi d'autres. D'ailleurs, de plus en plus de cultures s'en passent même tout à fait (chicons, tomates, etc.). Tout ce qu'il faut à la plante lui est fourni sous une forme directement assimilable par les racines. L'équilibre subtil, toute cette vie grouillante présente dans l'humus jalousement préservé, développé pendant des siècles par les paysans disparaît vite, très vite dans toutes les terres « cultivées », exploitées en agriculture intensive.

### 2.1. L'INDUSTRIALISATION

Il est intéressant de remarquer que le premier développement des engrais et pesticides chimiques s'est déroulé à la sortie de la première guerre mondiale. La reconversion de l'industrie des explosifs (chimie de l'azote) a permis de produire, à bas prix, d'énormes quantités d'engrais azotés et de rentabiliser les investissements. La reconversion de l'industrie des gaz de combat a fourni les premiers super pesticides. Avant de les produire et de les employer contre les hommes – 600.000 mille morts par les gaz durant la seule guerre 1914-1918 - on les avait testés et mis au point sur les insectes et petits animaux ! Pour des raisons d'Etat, il était aussi primordial de conserver ces industries en état de fonctionnement pour les re-reconvertir rapidement en usine d'armement en cas de nouvelle attaque ennemie, d'où la nécessité de soutenir la voie de l'agriculture chimique.

La culture de super variétés alimentaires, sélectionnées sur base de leur seul rendement de production en terme de masse alimentaire, se fait sous dose massive d'engrais. Ces variétés exigent, en raison de leur fragilité, d'une part des épandages fréquents et importants de tous les biocides (insecticides, fongicides, etc) : on parle alors de phytopharmacie) et d'autre part, pour certaines, un volume d'eau énorme. Les équipements automatiques de labour, d'épandage et de récolte ne sont pas en reste non plus. De plus en plus gigantesques, de plus en plus lourds, ils enfouissent le peu d'humus restant, compactent, écrasent la terre et tout l'humus vivant. Après tout, elle n'est plus qu'un support !



Au total, le nombre d'agriculteurs a fondu. Ceux qui restent sont le plus souvent largement endettés (les fermiers étaient fréquemment parmi les plus riches et les plus nantis dans les années 60) et ne survivent que via les subsides divers – le coût de la politique agricole européenne, on connaît !

Mais ne soyons pas pessimistes, tous ces changements, ces progrès technologiques ont réduit le prix des denrées alimentaires de base et donc le budget alimentation des ménages. Cela a permis au plus grand nombre d'entre nous de manger à sa faim mais surtout d'acheter d'autres biens, de passer de super vacances sous des cieux éloignés ... et de se payer des frais médicaux en hausse constante nécessaires pour maintenir un niveau de santé satisfaisant. Combien d'années faudra-t-il encore à la médecine pour désigner ces aliments comme une des sources majeures de la dégradation de la santé humaine ? « Ton alimentation sera ta médecine » : cette vérité énoncée par Hippocrate, il y a plus de 2000 ans, est vraiment tombée dans les oubliettes du mythe du progrès technologique, le guide unique vers le bien-être, le bonheur !

## 2.2. LA REVOLUTION VERTE

Cette nouvelle agriculture, nous ne l'avons pas gardée jalousement pour nous. Dans les années 1960, sous le nom de « **révolution verte** », nous l'avons exportée dans les pays en voie de développement.

### *Bilan d'un échec*

L'utilisation de ces espèces sélectionnées, à haut rendement, accompagnées de leurs indispensables engrais et pesticides devait éradiquer la faim dans le monde.

Cela a été un véritable fiasco car :

- les réserves d'eau fortement sollicitées par ces variétés ont été épuisées et l'eau qui reste est souvent fortement polluée;
- la diversité des variétés alimentaires locales a été souvent complètement perdue et les méthodes d'agriculture durable, fruits de plusieurs siècles d'adaptation, oubliées;
- les terres ont été épuisées très rapidement et le manque d'argent n'a plus permis aux agriculteurs de se fournir en engrais et pesticides indispensables – ces pays n'ont pas la capacité de financer ce secteur via des subsides !
- l'agriculture vivrière a été abandonnée au profit d'une agriculture d'exportation accentuant le problème et les inégalités.

Au total, beaucoup de paysans auparavant pauvres mais autosuffisants ont perdu leurs ressources et ont dû quitter leurs terres pour aller s'entasser dans les bidonvilles des agglomérations urbaines.

### *Fuite en avant : les OGM*

Aujourd'hui une nouvelle révolution verte est en marche dans le Nord comme dans le Sud : les **OGM** (Organismes Génétiquement Modifiés). Au Nord, cette nouvelle technologie est justifiée par un argument écologique et séduisant : ils vont permettre de réduire la quantité de pesticides exigés par la production. Au Sud, c'est une justification du type humanitaire qui prime : les OGM assureraient les énormes rendements de production nécessaires pour éradiquer la malnutrition.

Les dernières études effectuées sur une durée déjà significative montrent que ces arguments sont faux :

- les rendements ne sont pas augmentés, au contraire;
- la quantité de pesticides indispensables, après une légère chute pendant les premières années, augmente ensuite de plus belle.

Par contre ce qui est certain, c'est que la contamination de toutes les autres filières de production ne pourra être évitée et que les OGM seront disséminés partout, sans nous laisser aucune alternative.

Ce qui est certain, encore, c'est que l'objectif premier des quelques grandes industries qui produisent les OGM est de détenir, à terme, le monopole des semences – les OGM sont brevetés ! – et de s'ouvrir ainsi un marché énorme assorti de bénéfices gigantesques. Leur second objectif est de pouvoir encore écouler leurs pesticides – par contrat, les semences sont fournies avec les pesticides adaptés – dans une filière



« protégée avec de hauts prix » car beaucoup de ces pesticides sont arrivés au terme de leur période de protection (le brevet est passé dans le domaine public).

### 3. L'ELEVAGE

Alors que l'agriculture ne se pratique encore que partiellement « hors-sol », l'élevage a pris en quelques dizaines d'années une très sérieuse avance ! Le hors-sol a permis d'atteindre une « densité d'animaux » remarquable pour certains, ignoble pour nous. Nos chères poules qui courent et grattent sans arrêt dans nos jardins ne savent pas quelle chance elles ont. Leurs sœurs, par groupe de 4 – les poules de batterie – ont droit à une surface de 40cm x 40cm comme seul horizon pour toute leur (courte) vie. Becs coupés, griffes amputées et dose massive de calmant - elles pourraient blesser leurs voisines - , de la lumière artificielle jour et nuit - il faut favoriser la ponte - , des antibiotiques et médicaments en permanence - l'épidémie est la pire des choses qui puisse arriver dans ces camps de concentration regroupant plusieurs dizaines voire centaines de milliers de poules -; tout cela pour produire leur œuf « quotidien » au moindre coût !

Si, connaissant tout cela, le consommateur a encore envie d'acheter les œufs industriels frais, extra frais, super calibrés, qui garnissent nos supermarchés ou mieux encore de dévorer la carcasse de ces poules bien dorées par un super grill à un super prix, c'est que vraiment toute conscience l'a vraiment quitté !  
Veaux, bœufs, porcs en élevage intensif « hors-sol » sont aussi sur la même voie. S'y ajoutent, pour eux, des traitements à base d'hormones (malgré les interdictions), garantie moderne du développement musculaire en un temps record !

### 4. LA PECHE ET LA PISCICULTURE

La qualité longtemps reconnue de tous les produits issus de la mer doit être revue. Les diététiciens et médecins ont déjà bien intégré ce message puisque la consommation de poisson et fruits de mer n'est plus recommandée qu'au maximum deux fois par semaine; l'accumulation de produits toxiques – principalement des métaux lourds – oblige !

#### 4.1. LA MER S'EPUISE

La richesse de nos mers n'est hélas plus qu'un souvenir à l'exception de zones de plus en plus réduites. La pollution massive amenée essentiellement par les fleuves – qui, malgré les multiples stations d'épuration, restent des égouts à ciel ouvert, mais aussi par les déversements directs « volontaires et involontaires » des bateaux (le pétrole et le reste) et par tous les produits radioactifs généreusement rejetés pendant de nombreuses années est la première cause de cette dégradation du milieu marin. La deuxième est la surpêche pratiquée avec des méthodes industrielles qui permet de remonter à bord tout ce qui vit du fond à la surface des zones marines.

Le moratoire destiné à réduire la pêche qu'il faudrait imposer peine à être mis en place. Les « petits pêcheurs » revendiquent des pratiques ancestrales permettant une bonne gestion de la ressource et réclament plutôt des mesures contre la pollution et l'urbanisation des zones côtières. Mais c'est surtout la résistance des sociétés de pêche industrielle, jalouses de leurs intérêts, qui dissuade la prise de mesures énergiques.

#### 4.2. L'ELEVAGE DEÇOIT

La pisciculture aurait pu offrir une voie transitoire de secours mais elle est hélas tombée dans tous les défauts déjà dénoncés concernant l'élevage hors-sol. Surdensité de poissons dans les bassins avec la pollution qui s'en suit et obligation d'utiliser tout l'arsenal des médicaments pour les faire croître



rapidement « en bonne santé ». Certains poissons comme le saumon voient pratiquement l'entièreté de leur production mondiale provenir de la pisciculture et, pour que sa chair reste rose, il a fallu intégrer des colorants dans la nourriture.

## 5. ET POUR S'EN SORTIR

Il n'y a pas cinquante solutions : l'abandon de ces techniques industrielles de pêche et de pisciculture, des élevages hors-sol et de l'agriculture chimique est la seule issue pour sortir de la production de cette « malbouffe » et de son cortège de nuisances sur la santé, sur les structures sociales, sur l'environnement.

### 5.1. LE POINT ENERGETIQUE

Une analyse un peu plus fine de la situation au niveau de l'agriculture offre des indications intéressantes. Le bilan en terme d'énergie consommée par l'agriculture chimique (dite conventionnelle) montre que pour produire 1 calorie alimentaire, 12 calories d'énergie sont nécessaires, énergie provenant essentiellement des ressources fossiles non renouvelables. Ce calcul prend en compte toutes les dépenses d'énergie nécessaires pour produire engrais, pesticides, faire tourner les machines, assurer l'approvisionnement massif en eau, etc.

**L'agriculture chimique actuelle est le mode de production agricole qui présente le pire bilan énergétique au monde et certainement même de toute l'histoire de l'humanité.** Son maintien n'est possible qu'en raison du coût extrêmement faible de l'énergie. Si une hausse significative du prix du pétrole devait se marquer, tout ce secteur serait en crise avec une hausse directe des prix des denrées alimentaires et des choix à poser : utilisera-t-on le pétrole pour se déplacer, pour se chauffer ou pour produire de l'alimentation ?

### 5.2. NOUVELLE IDEE, NOUVELLE TROMPERIE

Une évolution est proposée depuis quelques années à grands renforts de publicité : **l'agriculture raisonnée**. L'agriculture raisonnée correspond à « *des démarches globales de gestion d'exploitation qui visent, au-delà du respect de la réglementation, à renforcer les impacts positifs des pratiques agricoles sur l'environnement et à en réduire les effets négatifs, sans remettre en cause la rentabilité économique des exploitations* ». Hélas, derrière cette définition séduisante se cache tout simplement l'agriculture chimique actuelle dans laquelle on utilise toujours tout l'arsenal chimique existant mais raisonnablement, c'est-à-dire « pas plus qu'il n'en faut ».

On se demande, dès lors, pourquoi on en met plus qu'il n'en faut, donc trop, depuis des décennies, dans l'intérêt de qui ? L'agriculture raisonnée, c'est de la « poudre au yeux », une fausse nouvelle agriculture qui ne porte aucun réel espoir d'amélioration pour notre avenir.

### 5.3. LA VRAIE SOLUTION

Il existe heureusement une vraie alternative éprouvée à cette agriculture chimique, **c'est l'agriculture biologique qui, elle, est durable**. Durable parce qu'elle est nettement moins sensible au prix de l'énergie et durable, surtout, parce qu'elle respecte le caractère « vivant » de la terre.

La production d'aliments se pratique en assurant le maintien voire l'augmentation du taux d'humus par le compostage du fumier, l'utilisation d'engrais verts et une culture douce du sol (peu ou pas de retournement, d'écrasement) afin de laisser s'y développer au maximum le nombre et la diversité des microorganismes. Ce sont ces derniers qui transformeront toutes les matières organiques ajoutées aux sols en matières assimilables par les plantes via leurs racines. L'absence d'utilisation de pesticides chimiques donne, au final, un aliment plus riche en éléments essentiels pour notre santé (les nutriments) et dépourvus de polluants chimiques.



L'agriculture biodynamique, moins répandue, possède toutes les qualités de l'agriculture biologique et prend, en plus, en compte d'autres réalités (toutes les relations qui unissent plantes, animaux et hommes avec le monde y compris les rythmes cosmiques). Ses principes permettent à ceux qui la pratiquent de retrouver la dimension globale du travail de la terre.

Le passage généralisé vers une agriculture biologique permettra de résoudre nombre de problèmes mais ce basculement doit aussi s'accompagner d'une évolution de nos habitudes alimentaires :

→ **donner la préférence à des produits locaux et de saison**, message central de toutes les publications des Amis de la Terre concernant l'alimentation. Ceci permet d'éviter l'énorme gaspillage d'énergie que représentent le transport des denrées alimentaires et, pour les produits hors-saison, le chauffage des serres. Le contact direct avec des producteurs locaux et avec d'autres consommateurs via par exemple des groupes d'achat permet de créer un tissu relationnel très important pour le maintien/développement de cette petite paysannerie;

→ **consommer moins de viande, moins de produits de la mer** : les habitants des pays riches que nous sommes avons vu notre consommation de viande passer de moins de 20 kg à plus de 120 kg par an et par personne en moins de deux siècles ! Cette production colossale de viande consomme plus de la moitié de toutes les protéines végétales mondiales produites. Des zones immenses des meilleures terres agricoles dans les pays du Sud produisent ainsi maïs, soja, ... qui reviennent chez nous pour nourrir nos animaux élevés en hors-sol. D'un point de vue purement énergétique, cette surproduction de viande représente une vraie aberration. Il faut en effet entre 5 et 15 calories végétales pour produire une calorie animale (5 pour le poulet, 15 pour le bœuf). Au niveau environnemental, cette production massive de viande a des répercussions négatives y compris sur le climat car elle conduit à une émission importante de gaz à effet de serre : production de méthane (CH<sub>4</sub>) provenant directement des ruminants (fermentation interne) et de la décomposition du lisier, production de protoxyde d'azote (N<sub>2</sub>O) issu des sols gorgés d'engrais chimiques et production de CO<sub>2</sub> pour toute la mécanisation de la filière. Il n'est pas recommandé de manger de la viande tous les jours, mais si l'on considère que 125gr/jour suffisent, il ne faudrait produire que 45 kg de viande/an/personne soit près de 3 fois moins de viande.

De la même manière, le retour à des méthodes de pêche de type « familial » dans des eaux enfin protégées des pollutions et le long de côtes épargnées par des urbanisations abusives devrait être préconisé et encouragé et ces produits de la mer favorisés par les consommateurs.

## 6. CONCLUSION

Une agriculture biologique généralisée avec des hommes revenant **à une alimentation moins carnée voire végétarienne et des circuits raisonnablement courts entre producteurs et consommateurs**, c'est la seule solution vraiment durable qui se présente à nous pour préserver les terres et la Terre d'aujourd'hui et de demain.

Si rien ne change, l'abandon des formes industrielles de production de nos aliments s'imposera un jour ou l'autre du fait de l'augmentation du prix des ressources énergétiques fossiles ou d'une législation environnementale très stricte relative à la consommation/pollution de l'eau ou aux rejets des gaz à effet de serre. L'agriculture chimique est en effet un très gros producteur de gaz à effet de serre .

Ce retour forcé vers des méthodes durables de culture doit cependant être évité car il sera inévitablement accompagné d'une crise alimentaire majeure de longue durée. Il n'est pas possible de restaurer la qualité des terres de culture en quelques années, les nouveaux agriculteurs bio en phase de reconversion en savent quelque chose ! Cette transition (volontaire) doit être initiée au plus vite et se faire de manière progressive mais ferme, guidée par des politiques clairvoyantes et le soutien de citoyens indiquant clairement, via leurs choix de consommation, l'indispensable chemin vers une production alimentaire durable et de qualité. Le consensus social indispensable pour mettre en place cette véritable « révolution verte » dépend de l'attitude



de chacun d'entre nous. Notre santé et celle de la Terre sont au bout de cette remise en cause profonde de nos habitudes alimentaires individuelles et des méthodes de production et de transformation des matières de base.

## 7. RÉFÉRENCES

- 7.1. « La bio et la santé » in *BioContact*, n°130, novembre 2003.
- 7.2. *BioContact*, n°125, mai 2003.
- 7.3. REEVES Hubert, *Mal de Terre*, Ed du Seuil, pp128-130, 2003
- 7.4. « La vie du sol » in *Valériane*, n° 42, juillet-août 2003, pp 34-36
- 7.5. « L'agriculture biodynamique » in *BioContact*, n° 133, février 2004.
- 7.6. BURCH M.A., *La voie de la simplicité volontaire*, Ed Ecosociété Montréal, 2003, pp 196-197
- 7.7. *Les groupes d'achats*, Revue des Amis de la Terre-Belgique, n°68, janvier 2002.
- 7.8. *L'agriculture bio-dynamique*, Revue des Amis de la Terre-Belgique, n°30, janvier-février 1995.

---

**Date du document** : 3 juin 2005

**Ont contribué à la rédaction de ce document** : Ezio GANDIN, Xavier ADAM, Colette MARIN, Claudine LIENARD.