

Chapitre 3

Le piège de la nutrition

Un Suisse sur deux présente du surpoids. Pas maintenant, mais dans 25 ans. Tel est le pronostic.

« L'augmentation du surpoids pathologique sera l'épidémie du XXI^e siècle. Nous aussi nous nous approchons de la situation en Amérique. » Le détachement avec lequel le Prof. Dr méd. Peter E. Ballmer s'exprime est en contradiction absolue avec le drame qu'il dénonce. C'est pourquoi ses paroles sont stupéfiantes. Le chef de l'Hôpital cantonal de Winterthur est un spécialiste de la nutrition en Suisse. Il est membre du comité de la Société suisse pour la nutrition et du Conseil de la Fondation suisse pour le cœur. Il est sérieusement préoccupé de la santé de son prochain.

Le mode de vie de bien des gens, la façon dont ils se nourrissent conduit à une dramatique détérioration de leur santé, dit le professeur. Chez un nombre toujours plus grand de personnes apparaissent un syndrome métabolique, une combinaison de maladies et de facteurs de risques, qui, pris isolément, sont déjà graves, et qui sont désignés par certains comme « quatuor mortel » : hypertension, taux de cholestérol trop élevé, diabète et surpoids. Cette combinaison a des effets dévastateurs : infarctus, attaques, cancers.

Les kilos ingurgités mettent en branle un cercle vicieux : l'adiposité, l'obésité dans le langage des médecins, est la cause directe de l'épidémie de diabète à l'échelle mondiale. Chaque année, le nombre des diabétiques augmente de 15'000 cas en Suisse. 90% de ces malades du diabète sont atteints du type 2. Et comme l'obésité sévit surtout chez les jeunes, ceux qui souffrent de ce que l'on nomme encore le diabète des vieux, sont toujours plus jeunes. Précisément ce diabète de type 2 est considéré par beaucoup de médecins comme la voie ouverte à l'infarctus du myocarde et au cancer du sein, des intestins, de la prostate.

De même l'agriculteur et écologiste Karl Ludwig Schweisfurth est très préoccupé par cette évolution qui se dessine. « Il se prépare quelque chose que nous ne pourrons plus maîtriser dans 10 ou 20 ans. L'état de santé des gens empire d'une façon grave. Quand j'y pense, j'ai vraiment un gros souci et je crois que notre civilisation enregistre ses premiers graves contrecoups de la négligence au point de vue de la santé. Pour cette raison, nous ne pourrons plus payer notre système de santé dans 10 ou 20 ans. »

Un besoin vital pour l'homme est sa nourriture. Manger et boire sont intégrés en chacun de nous ; c'est notre pain quotidien. Le manger nous accompagne tout au long de notre existence. C'est même la base de notre existence. Pour une longévité moyenne de 77 ans, l'homme absorbe durant son existence 84'315 repas. Pour une durée moyenne de 30 minutes par repas, l'européen moderne passe 5 ans de son existence à se nourrir. En comptant le temps de préparation et d'achat, on arrive facilement presque au double.

Quelqu'un a calculé que la quantité de denrées alimentaires qu'un européen absorbe durant son existence ascende à 40'000 kg (un wagon de chemins de fer rempli) et 50'000 litres de liquides (un wagon citerne rempli).

Il est d'autant plus étonnant que visiblement toujours plus de gens attachent toujours moins d'importance à ce qu'ils mangent et comment ils mangent.

Notre langage dit précisément ce que sont les denrées alimentaires : elles sont des moyens de vivre, elles doivent procurer la vie. Mais le but de ces denrées alimentaires, à savoir entretenir la santé par une nourriture équilibrée, est, par notre comportement à l'égard de la nourriture, en relation inverse : manger toujours plus conduit à la mort.

Comme l'a démontré tout une série d'études scientifiques, une nourriture mal équilibrée est responsable d'environ un tiers des cas mortels dus au cancer. Surtout trop de viande, trop peu de légumes et de ballast favorisent les redoutables modifications cellulaires.

L'organisation mondiale de la santé (OMS) redoute un accroissement de 50% du cancer sur le plan mondial jusqu'en 2020. A la suite du récent Global cancer report, il est grand temps de changer de cap dans les pays industrialisés. « Le pourcentage de cancers va s'accroître d'une façon alarmante dans le monde entier », met en garde le Dr Paul Kleihues, directeur de l'Agence internationale pour la recherche sur le cancer et coauteur du rapport mondial sur le cancer « Nous pouvons influencer cette évolution, si nous nous y prenons tout de suite. Nous avons la chance d'endiguer cet accroissement. »

L'OMS donne un conseil important : le plus grand nombre possible de pays devraient encourager l'utilisation de la production régionale des légumes, des fruits et d'autres produits agricoles. Et avant tout, on devrait éviter d'adopter les habitudes alimentaires de l'Ouest. Cela devrait présenter d'autres avantages pour la santé, à part la prévention du cancer, celle des maladies circulatoires et du diabète, selon l'IARC.

L'alimentation, comme on la rencontre avant tout dans les pays de l'Ouest, riche en calories et en graisse animale, combinée avec trop peu de mouvement, conduit à un déséquilibre énergétique. Il s'ensuit des surpoids et des maladies comme le diabète, les maladies circulatoires, l'hypertension et le cancer. Dans les sociétés dites des nantis, comme le résume le rapport sur le cancer de l'OMS, apparaît très souvent le cancer du sein, des intestins et des ovaires. Les cancers des reins, de la vésicule biliaire et de l'œsophage ainsi que de la prostate sont typiques de ce genre de vie.

L'obésité qui se répand dans le monde comme une épidémie est un signe avant-coureur de l'augmentation des maladies cancéreuses. L'interniste Ballmer voit de plus une fréquence plus grande des arthroses, des maux de hanches et des problèmes de statique, à cause de la charge pondérale par le nombre de kilos superflus.

Certains rendent l'alimentation responsable de l'augmentation dramatique des allergies, avant tout les protéines animales : surtout rhume des foins, dermatose neurologique, asthme, mis à part la charge de l'environnement qui ne fait qu'augmenter. « Lors du rhume des foins, par exemple, la renonciation aux protéines animales dans l'alimentation durant environ 3 ans engendre une guérison complète, si, en même temps, on observe une alimentation riche en éléments vitaux, avec une proportion élevée de ballasts. Si l'on ne renonce pas aux protéines animales, beaucoup de maladies allergiques sont en effet inguérissables. » dit Renato Pichler, président de l'Union suisse pour le végétarisme ; il en est persuadé.

Vu que l'on consomme principalement des graisses malsaines, qu'on nomme acides gras saturés, les conséquences pourraient être encore plus dramatiques « Des générations entières d'enfants vivent principalement de Junk Food. » se plaint le chercheur anglais sur le cerveau Basant Puri du Londoner Hammersmith Hospital. « Il est effrayant d'imaginer ce qui se passe dans un cerveau. Les fast-foods riches en graisses occasionnent non seulement une déficience mais sont aussi un poison radical pour le cerveau. »

Une telle alimentation malsaine et fausse met à mal les facultés intellectuelles, influence le comportement et peut déclencher de l'agressivité, de l'hyperactivité et des troubles psychiques comme la dépression. Il est vraisemblable qu'elle occasionne des dégâts en partie irréversibles dans le cerveau.

Un appel de l'OMS (Organisation mondiale de la santé) et la FAO (Organisation des Nations-Unies pour l'alimentation et l'agriculture) du 3 mars 2003 précise que la situation est sérieuse. Dans le rapport de ces deux organisations au sujet de la prévention des maladies chroniques occasionnées par une alimentation unilatérale et falsifiée, on relève entre autres que de gros efforts doivent être entrepris pour changer la mentalité de chaque individu et aussi de la société. « Cette épidémie des maladies chroniques peut être stoppée ; toutes les personnes concernées doivent l'exiger. Nous avons la solution en main. »

Les répercussions de l'alimentation sur notre santé, en particulier celles d'une trop grande consommation de viande, peuvent être illustrées par le contre-pied, à titre de démonstration. Si la viande, surtout en trop grandes quantités, rend malade, les gens qui mangent peu de viande et avant tout les végétariens devraient être en meilleure santé et peut-être vivre plus longtemps.

Depuis plus de 20 ans, le Centre de recherche sur le cancer à Heidelberg examine cette question. Dans une étude, les chercheurs, depuis 1978, comparent l'espérance de vie de 1900 végétariens avec la population en général. A part la façon de se nourrir, d'autres facteurs concernant le mode de vie sont pris en considération, comme la fumée ou les activités corporelles.

La tendance qui s'est déjà manifestée après 5 et 11 ans se confirme après environ un quart de siècle. Ceux qui s'abstiennent de viande présentent un taux de mortalité de 50% inférieur à l'égard des attaques, des infarctus du myocarde, 50% inférieur à l'égard des tumeurs malignes chez les hommes et 25% chez les femmes, ainsi qu'une apparition plus rare de l'angine de poitrine et des troubles circulatoires.

La plus grande enquête effectuée jusqu'ici sur l'influence de l'alimentation sur la santé a été portée à notre connaissance sous le titre de « China-Studie ». En 1983, un groupe international autour du biochimiste Colin Campbell, de la Cornell University dans l'état fédéral de New-York, et autour de scientifiques de l'Université anglaise d'Oxford, fit démarrer une enquête épidémiologique, ayant pour but le mode alimentaire des chinois comparé à celui des pays de l'Ouest, avant tout aux USA. Environ 6'500 chinois de 6 régions de Chine ont donné des renseignements jusque dans les détails sur ce qu'ils mangeaient et comment ils vivaient.

Les résultats de cette étude chinoise sont parlants. Plus la proportion de protéine animale dans la nourriture est élevée, plus les maladies pléthoriques sont fréquentes : maladies cardiaques et circulatoires, cancers et diabète.

Les américains des USA consomment un tiers de plus de protéines, dont 70% d'origine animale, que les chinois. Par contre, seulement 7% des protéines consommées par les chinois sont d'origine animale.

La nourriture occidentale riche en graisse et en protéines semble menacer surtout les femmes. Par cette alimentation, les jeunes filles des USA atteignent la puberté 3 à 6 ans plus tôt que les chinoises. Cette menstruation précoce est un facteur de risque de cancer du sein et de diverses formes de cancers du bas-ventre. Ces sortes de cancers n'apparaissent que rarement chez les femmes chinoises. De même, l'ostéoporose (une maladie lors de laquelle l'épaisseur des os diminue) est presque inconnue en Chine. Les chinois n'absorbent que la moitié moins de calcium par rapport aux américains. Ils trouvent dans les plantes en Chine leur source principale de calcium et non dans les produits laitiers comme en Occident. La forte consommation de protéines animales engendre un bilan négatif du calcium. Ainsi, l'ostéoporose est la plus fréquente dans les pays où la consommation des protéines animales est la plus élevée ; ce sont les USA, la Finlande, la Suède et la Grande-Bretagne.

Cette étude a aidé à dégager d'une façon définitive ce qui était supposé depuis longtemps, c'est-à-dire que la consommation de la viande, sans cesse en augmentation dans les pays industrialisés de l'Occident est principalement responsable des maladies dites de civilisation, qui sont également en augmentation.

Nous citons ce verdict du Dr Campbell : « Dans les 10 à 15 prochaines années, on entendra dire plus fréquemment que les protéines animales sont parmi les toxiques alimentaires les plus puissants que nous pouvons nous représenter. Le risque de tomber malade va augmenter d'une façon dramatique, même si notre alimentation contient seulement des quantités minimales de protéines animales.

Notre mode de vie cache une quantité de risques et une grande part est à mettre entièrement sur le compte de notre alimentation.

Pourtant, jusqu'ici, toutes ces nouvelles effrayantes n'ont pas porté leurs fruits. Les gens ne semblent pas impressionnés par la vache folle, les antibiotiques, la dioxine dans les poulets, la peste porcine et la grippe aviaire ; il leur est égal que le surpoids prenne une allure d'épidémie ou que le nombre de morts augmente d'une façon angoissante à cause des maladies provenant de l'alimentation. Ils n'en ont pas tiré les conclusions pour influencer durablement leur comportement alimentaire. Apprend-t-on quelque chose sur la peste porcine ; on se rue sur la viande bœuf. Si un nouveau cas de vache folle est annoncé, on se remet à manger des tranches de porc. Une véritable remise en question de la consommation de viande n'entre pas réellement en ligne de compte pour la plupart des gens.

Cette remarque a aussi été faite ailleurs, ainsi que l'exprime Josianne Walpen, de la fondation pour la protection des consommateurs : « Nous avons la preuve que les consommatrices et consommateurs sont très sensibles en ce qui concerne l'alimentation et les denrées alimentaires. Cela se voit lorsqu'un scandale alimentaire est découvert. Les réactions dans les médias et aussi chez nous, à notre secrétariat, prouvent que les consommateurs agissent fortement d'une façon émotionnelle concernant les denrées alimentaires qui mettent en péril la santé. On peut en conclure que les consommateurs attachent à la nourriture une grande valeur. La majorité de la population a acquis une certaine sensibilité par rapport à l'alimentation à cause des nombreux scandales dans le domaine des denrées alimentaires, qui ont créé avant tout de l'insécurité, mais qui ont moins d'influence sur la façon de se nourrir sainement à la longue. » Il faut aussi constater que 40% des hommes – donc presque la moitié – et 23% des femmes – tout de même un quart – ne prennent pas du tout garde à leur alimentation, à l'exception peut-être de son prix. Ce qu'ils mangent leur est parfaitement égal ; le principal est que l'aliment ait bon goût. 45% des personnes interrogées lors d'une enquête de Santé suisse en 1997 ont donné cette raison lorsqu'il a été question de savoir pourquoi ils étaient si peu perspicaces à propos de la qualité sanitaire de l'alimentation. Ce phénomène se constate dans tous les groupes d'âges.

Le Nutri-Trend-Studie du consortium alimentaire Nestlé arrive à la même appréciation « Les suisses sont conscients que les risques de certaines maladies s'accroissent par suite des mauvaises habitudes alimentaires. Mais cela est l'affaire des autres et ne pousse que rarement quelqu'un à modifier préventivement son attitude à l'égard de son alimentation. En moyenne, les suisses connaissent très bien la science de l'alimentation. Les règles alimentaires sont en principe connues mais mises en pratique seulement en partie. L'esprit est bien disposé, mais la chair est faible. »

Un mot d'ordre concernant la viande : l'appétit du monde entier pour la viande ne fait que croître. En 2002, dans tout l'univers, 242 millions de tonnes de viandes ont été produites pour l'alimentation humaine. Cela représente 2,5% de plus que l'année précédente. Depuis 1997, la production de viande a doublé et durant ces 50 dernières années a augmenté de 500%. Depuis les années 60, le nombre des bovins, des porcs et des moutons est passé de

2 à 5 milliards ; la quantité de volaille a même quadruplé dans le même temps : de 4 milliards à 16 milliards. Statistiquement, cela revient à dire que chaque habitant du globe a consommé plus de 2 poules, canards et oies, ainsi que les $\frac{3}{4}$ d'un bovin, un porc ou un mouton.

Les engraisseurs de poulets ont lancé sur le marché en l'an 2000, 70 milliards de kilos viande de volaille. En 1960 ce n'était que 10 milliards. Et cela va parallèlement à une rapide chute des prix pour la volaille qu'on trouve à peine pour un autre produit carné.

La statistique ne fait que voiler la réalité. Alors que dans les pays industrialisés, la consommation de la viande est en moyenne de 80 kilos par personne par année, elle n'est que de 28 kilos chez les gens des pays en voie de développement. Le suisse, heureusement, ne mange pas autant de viande que l'américain, mais pourtant encore trop, disent les experts en alimentation et les médecins.

En 2002, 450'000 tonnes de viandes ont fini dans les assiettes suisses ; c'est tout de même encore plus de 60 kilos par tête d'habitant, et la moitié (25,5 kg) était de la viande de porc.

Il n'est pas étonnant que même la Migros se réjouisse que pour la première fois la consommation de viande ait légèrement augmenté en Suisse.

Presque un homme sur trois mange au moins une fois par jour un morceau de viande ou une saucisse (seulement 15% des femmes). Les suisses alémaniques en mangent deux fois plus souvent que les tessinois. En Suisse romande, la consommation est légèrement plus faible. Presque un homme sur quatre préfère la viande rouge à la viande blanche. En dépit de toute préoccupation comme de toute crainte justifiée. Qui s'en étonnerait ? Ne voyons-nous pas dans la propagande des gaillards pleins de force et de santé mordant de bon cœur dans une saucisse ?

En deuxième lieu, parmi les raisons de négliger une alimentation saine sont invoquées les habitudes et les contraintes de tous les jours (cette raison d'ailleurs perd de l'importance avec l'âge des personnes questionnées).

En troisième lieu intervient le prix ; se nourrir sainement selon une erreur largement répandue, coûte plus d'argent.

Cette opinion n'est pas le produit du hasard ; en effet, le consommateur doit payer davantage à la caisse pour des carottes cultivées Bio et pour un steak d'une bête détenue correctement selon un label. Mais cette façon de se nourrir est-elle vraiment plus onéreuse ?

Comme le surpoids et l'obésité sont un des problèmes contraires à la santé, on peut le résoudre par une alimentation saine (et par du mouvement) ; il est évident qu'en mangeant moins on s'engage sur le chemin de la réussite. Manger moins revenait jusqu'à ce jour rarement plus cher que manger davantage. Il se peut que quelques denrées alimentaires – parce que provenant de cultures biologiques – soient plus chères. On sait aussi que ceux qui basent leur alimentation sur de bons principes économisent de l'argent à la longue ; les ménages Bio dépensent moins d'argent en somme que les ménages traditionnels, malgré des prix plus élevés pour quelques denrées alimentaires, selon le résultat d'une étude de l'université Hohenheim près de Stuttgart.

Vous achetez avec bonne conscience, vous renoncez derechef à la viande, vous faites attention à l'origine des denrées alimentaires et vous êtes, grâce à la composition des repas, rassasiés avec peu. Ici, moins est aussi synonyme de plus. Une nourriture saine est ainsi un moyen éprouvé pour économiser de l'argent.

Les véritables coûts de nos habitudes alimentaires ne nous sont pas perceptibles, car ils ne figurent pas en francs et en centimes sur l'étiquette d'une tranche de porc ni sur celle d'un hamburger américain, non plus dans les réclames lumineuses. Les vrais coûts sont ceux que chacun doit assumer lorsqu'il s'agit d'épargner à toute une société les conséquences d'une nourriture malsaine.

En 2002, les suisses ont dépensé environ 48 milliards pour le rétablissement ou l'entretien de leur santé : Frs 6'600.- par habitant, 132 millions par jour. Cela représente 11% du produit national brut, donc de la valeur de la production de marchandises ou de l'apport de prestations.

Chaque année ces dépenses augmentent d'environ 4% ; ainsi la Suisse se situe-t-elle au deuxième rang des coûts de la santé sur le plan mondial, sitôt après les USA et devant l'Allemagne. La façon comparée de se nourrir dans ces pays, toute proportion gardée, aurait-elle ici une influence ?

Il vaut la peine en tous cas de considérer ces chiffres de plus près et d'en faire un décompte, même si ceux-ci ne satisfont pas aux exigences des statistiques scientifiques.

Admettons qu'une mauvaise alimentation soit responsable du tiers de toutes les maladies (et parmi celles-ci les coûteuses douleurs comme le cancer, les maladies cardiaques et circulatoires, et les maladies du métabolisme) et que la charge principale se trouve chez des personnes âgées de 25 à 65 ans, elle émargent aux assurances maladie pour des montants considérables et elles mettent aussi à forte contribution ceux qui paient eux-mêmes. Les dépenses totales se répartissent sur environ 4,07 millions de suisses ; cela signifie que les frais qui sont attribuables aux maladies provenant de l'alimentation se montent à Frs 4'000.- par contribuable et par année. En tenant compte non seulement des citoyens actifs, mais aussi de toutes les personnes entre 25 et 65 ans, un couple paie Frs 8'000.- par an ou Frs 22.- par jour. Dans ces chiffres ne sont pas comprises les conséquences économiques provenant de l'augmentation des maladies engendrées par l'alimentation et qui sont supportées par la collectivité. Il est difficile d'imaginer que pour de pareils montants on se laisse aller à cuisiner d'une façon malsaine.

Bon marché. On y revient une fois de plus ; c'est une notion toute relative et elle dépend toujours de la façon dont on considère les connections.

Schweissfurth, producteur de viande Bio et fondateur des exploitations renommées Herrmannsdorfer, veut faire sensation en disant : « On doit dire aux gens qu'ils gâchent leur santé, qu'ils détruisent la santé de leurs enfants, s'ils continuent d'agir de cette façon. Ce que je mange concerne ma santé et le bien-être de mon corps, de mon esprit et de mon âme, et surtout avec l'âge, auquel je n'échappe pas. Et si je détériore ma santé par une erreur d'alimentation, alors je ne suis qu'un être stupide. » En revanche, il est incompréhensible que l'être humain soit si peu conscient du fait que la nourriture est une « substance » laquelle, lorsqu'elle est introduite dans le corps, y déploie une activité ; celle-ci peut être bonne ou mauvaise.

Manger. Lorsqu'il s'agit de manger, nous sommes pris dans un piège. Nous voulons avoir de la nourriture partout et à tout moment. Tout de suite, facilement et bon marché. Et une bonne fée, sous la forme des consortiums des denrées alimentaires et d'une agriculture toujours plus efficiente, exaucent ces vœux. La faim, qui a concerné avant la première moitié du siècle passé, même en Europe, une grande partie de la population, a fait la place à une abondance incroyable de nourriture.

Mais bien que les possibilités de se nourrir sainement n'aient jamais été aussi favorables qu'aujourd'hui, le nombre des malades dû à l'alimentation augmente d'année en année d'une façon dramatique.

La folie de la vitesse de notre époque exige que l'on soit rapidement rassasié. Nous vivons au jour le jour ; nous nous nourrissons en passant ; c'est une façon anormale de se nourrir ; on l'observe toujours plus, dans les villes principalement. Aux USA, une chaîne de hamburgers aurait pris le nom « Eat and Run » : avaler comme principe de manger.

Nous nous nourrissons au moyen d'aliments trop riches en calories et en trop grandes quantités. Les denrées alimentaires qui ont été fortement manipulées, et avant tout les denrées d'origine animale, présentent souvent une concentration de produits animaux trop élevée en énergie, ce qui n'est pas souhaitable, entre autres en ce qui concerne les graisses et les protéines. La nourriture est surchargée d'énergie. Cela signifie que jusqu'à ce que l'effet de satiété soit atteint, nous avons déjà absorbé trop d'énergie, donc trop de calories. Nous ne pouvons pas nous en sortir et nous ne pouvons pratiquement pas échapper à ce piège de la façon prépondérante de nous nourrir. Nous nous suralimentons systématiquement et en même temps nous avons des déficiences dans notre alimentation. Pour le médecin et spécialiste en alimentation Ballmer, c'est là le point important. « Il s'agit davantage de la concentration en énergie. On devrait considérer cette concentration pour 100 grammes et moins attacher d'importance seulement à la graisse et aux hydrates de carbone. »

Le gavage de nos estomacs est de plus en plus comparable à l'engraissement des animaux que nous mangeons. Le fait de manger sans cesse, un hamburger, une barre de chocolat, rappelle, selon les spécialistes en alimentation, la façon de se nourrir des vaches. Ils parlent déjà de « grazing », un mode de brouter constamment. La conséquence : nous devenons trop gras. Si nous devons digérer aussi vite que nous mangeons, la diarrhée serait la norme, conclut Manuel Schneider dans la revue « Ecologie politique ».

En plus de la facilité d'obtenir des aliments et de la rapidité d'avalier, s'ajoute la bougeotte des denrées alimentaires : c'est presque comme si elles étaient atteintes de la folie de bouger.

Le philosophe Yvan Illich rappelle que, il y a encore 100 à 150 ans, 99% des aliments dont disposait un citoyen avaient été produits dans un périmètre visible de la tour de son église ou de son minaret.

Bien que la consommation alimentaire durant ces 30 dernières années n'ait augmenté que légèrement, les dépenses pour les transports ont doublé en l'espace d'une génération. Les aliments semblent n'être mangeables que s'ils ont voyagé plus de 100 km. Dès 1000 km, on peut les désigner comme délicatesses, suppose la biologiste Christine von Weizäcker. Et que fait le consommateur ? Selon une enquête de marché d'Isopublic, mandatée par Hug, éminent fabricant de biscuits de Lucerne, seulement 17% des suisses sont des gourmets, pour lesquels la nourriture est digne de temps, d'argent et d'efforts. Déjà l'achat et la préparation de leurs repas leur procurent autant de plaisir que le repas lui-même. Ces enquêteurs de marché ont dénombré 9% de consommateurs conséquents : pour les Bio, peu de graisse, des vitamines, sont des éléments importants. Ils sont conscients de l'importance de l'environnement, du prix et des articles de marque. Pour environ 40%, la nourriture n'est pas de grande importance ; ils veulent cependant vivre en bonne santé, avoir de la nourriture fraîche sans chimie ; leurs repas doivent être sans cérémonie et rapidement apprêtés. En principe, les produits doivent si possible provenir de la Suisse. Comme la plupart des gens, ils attachent à cela une grande importance.

Cependant 20%, donc 1 sur 5, préfèrent le « fast-food » copieux et rapide.

Peut-être ne peut-on pas s'attendre à autre chose à une époque où McDonalds ouvre dans le monde un nouveau restaurant toutes les 4 heures.

En général, la restauration qui met sur la table environ 50% de la viande apprêtée en Suisse semble plutôt se distancer de cette question.

« Chez nous, nous faisons l'expérience que la plupart des restaurants sont assez sensibles à ces questions et que la question du prix passe avant toute chose. Nous redoutons la tendance de la restauration qui – à part quelques exceptions – veut la *Convenience Food* et les menus préparés d'avance, mentionne Walpen de la protection des consommateurs.

Même les restaurateurs qui veulent agir à contre-courant n'en croient pas leurs yeux. Le restaurateur du célèbre Jägerhof à St-Gall, le premier restaurant Bio de Suisse, avec étoile du guide Michelin, Ueli Lanz, ne s'étonne plus que la plupart des consommateurs ne demandent pas des produits d'élevages corrects. « Je suppose que la plupart des hôtes pensent que c'est la responsabilité du restaurateur. Il ne pose simplement pas de question. Je ne le comprends pas. » dit-il en secouant la tête, décontenancé. Depuis des années, il fait l'expérience que les hôtes s'intéressent en premier lieu de savoir si c'est bien cuit ou non. Le reste leur est bien égal. Nous sommes en train de dérailler. Il est fidèle au slogan : la vie est trop courte pour qu'on mange mal et Lanz met sur la table de ses hôtes seulement des produits Bio et de la viande d'élevages respectueux des animaux.

La plupart des raisons pour lesquelles les gens pensent ne pas pouvoir se nourrir sainement, sont, si l'on y regarde de près, des faux-fuyants ou un comportement selon les habitudes acquises : commodité ou simplement ignorance. Pourtant nous savons au fond ce qu'il faut faire. Moins manger, avoir une alimentation équilibrée et de haute qualité. Le plaisir de manger arrive automatiquement et une modification logique de notre alimentation résout non seulement les nombreux problèmes de santé d'une société moderne, mais est aussi le seul moyen de préserver nos éléments vitaux.