



Le Plateau du J'Go : l'actualité de l'alimentation en questions

« Alertez les bébés ! »

L'intégrale de l'émission d'octobre 2007



La Mission Agrobiosciences organise, depuis le 6 novembre 2006, un mensuel sur l'actualité de l'alimentation et de la société, le Plateau du J'Go.

Sécurité des aliments, santé publique, relation à l'environnement, éducation au goût, obésité galopante, industrialisation des filières, normalisation des comportements, mondialisation, crises, alertes, inquiétudes... L'alimentation s'inscrit désormais au cœur des préoccupations des citoyens et des décideurs politiques. Enjeu majeur de société, elle suscite parfois polémiques et prises de position radicales, et toujours une foule d'interrogations qui ne trouvent pas toujours de réponses dans le maelström des arguments avancés.

Afin de remettre en perspective l'actualité du mois écoulé, de rééclairer les enjeux que sous-tendent ces nouvelles relations alimentation-société, de redonner du sens aux annonces et informations parfois contradictoires et de proposer de nouvelles analyses à la réflexion, la Mission Agrobiosciences invite, pour chaque émission, des chroniqueurs, des scientifiques (économistes, agronomes, toxicologues, psychologues...) et des cuisiniers.

Initialement co-organisé avec le bistrot le J'Go (16 place Victor Hugo à Toulouse), le Plateau du J'Go était enregistré en public dans ce lieu festif, le premier lundi de chaque mois, puis retransmis sur les ondes de Radio Mon País (90.1). Depuis le mois d'octobre 2007, pour des raisons techniques, il a déménagé provisoirement dans le studio de Radio Mon País qui la diffuse sur ses ondes les 3^{ème} mardi de 17h30 à 18h30 et mercredi, de 13h à 14h, de chaque mois. L'émission peut aussi être écoutée sur podcast à ces mêmes dates et heures à l'adresse Internet :

http://tv-radio.com/espace_client/radio/index.html?ID2=mon_pais

Au menu de l'émission d'octobre 2007 **« Alertez les bébés »**

Mise en bouche.....	p 3
<i>Revue de presse alimentation et société</i> , par Stéphane Thépot, journaliste	
Chronique Grain de sel	p 5
<i>Deux doigts coupe-faim ? Les enfants face aux messages sanitaires dans les publicités.</i> Par Valérie Péan et Olivier Andrault, responsable agriculture, alimentation et nutrition à l'UFC Que choisir	
Les Pieds dans le plat.....	p 6
<i>Allergies : ces aliments qui nous restent en travers de la gorge.</i> Par Sylvie Berthier et Fabienne Rancé, pédiatre allergologue à l'hôpital des enfants Purpan, Toulouse, chercheuse à l'Insem	
Propos de Table.....	p 9
Entre les invités	
Chronique Sur le pouce.....	p 10
<i>Les blogs comptent pas pour des prunes...</i> Par Lucie Gillot et Anne-Cécile Véricel, administrateur du blog Au p'tit vermicel	
À emporter.....	p 12
<i>Sam Stern, un ado complètement toqué !</i> Reportage art et alimentation, par Michel Lafarge, journaliste <i>La soupe au caillou</i> , Revue littéraire de l'alimentation, par Jacques Rochefort	

S. Berthier : Bonjour et bienvenue au Plateau du J'Go. Cette émission est préparée en cuisine par l'équipe de la Mission Agrobiosciences, une structure indépendante financée par le conseil régional Midi-Pyrénées et le ministère de l'Agriculture et de la Pêche. Notre activité est de permettre l'échange et le débat public sur les questions de l'alimentation, de l'agriculture et du monde rural ainsi que sur les avancées scientifiques et technologiques du monde du vivant.

L'émission d'aujourd'hui met nos chers bambins à l'honneur puisqu'elle est consacrée au thème "Alertez les bébés !". Un clin d'oeil à Jacques Higelin qui a, je crois, composé cette chanson à Toulouse... Mais voyons dès à présent quelques uns des morceaux de ce Plateau du J'Go. Valérie Péan, dans la chronique Grain de Sel, recevra Olivier Andrault, de l'UFC Que choisir, pour décortiquer l'impact des messages sanitaires associés depuis peu aux publicités alimentaires. Nous verrons si la mayonnaise prend auprès de nos petits. J'accueillerai ensuite Fabienne Rancé, pédiatre allergologue à l'Hôpital des enfants de Purpan pour faire le point sur les allergies alimentaires et égratigner au passage quelques idées reçues. Puis Lucie Gillot et son invitée, la blogueuse Anne-Cécile Véricel, vont se pencher sur les blogs culinaires qui peuplent la toile et envahissent le Web. Peut-être nous expliqueront-elles aussi l'origine de ce mot. Mais nous allons tout de suite commencer par une mise en bouche de l'actualité avec Stéphane Thépot, journaliste au Monde et au Point, qui n'a pas dû manquer de sujets entre les pesticides, l'anorexie, l'environnement... Où es-tu allé faire ton marché ce mois-ci Stéphane ?

Mise en bouche

Revue de Presse de l'actualité alimentation-société

Par Stéphane Thépot, journaliste

S. Thépot : C'est le Grenelle de l'environnement qui a largement dominé l'actualité de ces derniers temps. Et parmi tous les sujets évoqués par les experts des ONG et les différents lobbies rassemblés pour l'occasion, c'est celui des OGM qui a focalisé l'attention des médias. La cause ? Cette petite phrase de Jean-Louis Borloo reprise en Une par Le Monde et qui laissait supposer un gel des cultures OGM en France. La FNSEA, syndicat majoritaire chez les agriculteurs, a aussitôt réagi et refusé de siéger aux dernières réunions arguant que les négociations étaient vaines puisque les décisions étaient déjà prises. La Confédération paysanne a, à l'inverse, applaudi des deux mains. Au niveau du Gouvernement, Michel Barnier, ministre de l'Agriculture et de la Pêche, est venu contredire les déclarations du ministre de l'Ecologie en précisant que rien n'était acté. Enfin, les porte-parole de l'Elysée et de Matignon sont eux-aussi montés au créneau pour dire que la décision finale serait prise par le Président Nicolas Sarkozy. Jean-Louis Borloo, accusé d'avoir commis une nouvelle "boulette" après l'épisode de la TVA sociale qui lui avait coûté son poste de "super ministre" de l'Economie et de l'Emploi, a donc été contraint, pour calmer le jeu et faire revenir la FNSEA à la table des négociations, de s'expliquer sur LCI. Mais il a été

particulièrement sibyllin dans ses propos. Il a certes confirmé qu'aucune décision concernant un éventuel moratoire n'était arrêtée tout en précisant que son opinion personnelle était tranchée. C'est du moins ce que laisse penser ses propos : « *Je n'ai fait aucune déclaration au Monde mais j'ai ma conviction personnelle...* ». Rappelons que son éphémère prédécesseur, Alain Juppé, avait lui aussi émis l'hypothèse d'un moratoire sur les cultures OGM avant de faire machine arrière suite au rappel à l'ordre des ministres de l'Agriculture et de l'Economie¹.

Finalement, aucune mention d'un gel ou d'un quelconque moratoire de la culture d'OGM ne figure dans les conclusions du groupe de travail. Ses auteurs affirment en revanche avoir établi des points de consensus sur ce sujet pourtant très controversé. Dans ce rapport, qui fait encore débat, on peut lire « *qu'aucune évaluation scientifique sérieuse des risques n'est actuellement pratiquée* ». Une position avec laquelle Le Figaro n'est pas d'accord. « *La crainte des OGM n'a pas de base sérieuse pour une majorité de scientifiques* » peut-on lire en titre d'un article de Marc Mennessier publié le 25 septembre. Le journaliste y convie des chercheurs de l'Inra, de l'Agence française de sécurité sanitaire des aliments (Afssa) et de la Commission du Génie Biologique à

¹ Voir à ce sujet les revues de presse du [29 mai](#) et du [15 juin 2007](#) sur le site de la Mission Agrobiosciences.

réagir au contenu de ce rapport. Il conclut son papier par une citation du biologiste Roland Douce, membre de l'Académie des Sciences : « *Beaucoup de détracteurs savent que les OGM ne sont pas dangereux. Ce qu'ils dénoncent, c'est le risque de mainmise des multinationales sur l'alimentation. Une problématique qui n'a rien de scientifique* ». Sur le même registre Eric Le Boucher, journaliste du Monde, ironise dans sa dernière chronique économique sur ce qu'il appelle « *une champêtre symphonie de pipeau* ». Considérant que les OGM sont le nouveau totem des écolos, il explique que ces derniers ont troqué le combat anti-nucléaire pour la lutte contre le « méchant OGM ». Il évoque même un accord entre le gouvernement et la CGT sur cette question des OGM, suggérant implicitement que le Gouvernement donnera satisfaction aux écolos sur ce point s'ils laissent de côté la question du nucléaire. Eric Le Boucher se déclare résolument pro-nucléaire et pro-OGM, deux technologies qui, selon lui, sont à même de répondre aux défis mondiaux majeurs des prochaines années : la crise énergétique et la crise alimentaire. Et pour justifier le refus des OGM par les Français et même les Anglais, il évoque le malthusianisme de nos sociétés développées vieillissantes et, de manière plus générale, la crainte de voir l'homme manipuler l'infiniment petit en amalgamant pêle-mêle l'atome, les gènes et les nanotechnologies. Enfin, il se moque au passage d'une mesure consensuelle et concrète avancée lors de ce Grenelle, l'introduction dans les cantines scolaires de produits issus de l'Agriculture Biologique.

S. Berthier : Merci Stéphane pour cette revue de presse très complète. Fabienne Rancé, une réaction ?

F. Rancé : Sur cette question des OGM, je voudrais préciser qu'en matière de risque allergique, ceux-ci peuvent avoir deux effets contraires. Dans certains cas, l'introduction de gènes particuliers pourrait engendrer une diminution du risque allergique. C'est envisageable pour l'huile d'arachide et cela a déjà été fait pour le riz. Mais le transgène introduit peut avoir l'effet inverse. C'est le cas notamment d'un soja dans lequel avait été introduit un gène issu de la noix du Brésil. Or cette noix produit une protéine très allergisante que l'on retrouvait dans le soja. Dès lors, si des personnes allergiques à cette noix avaient consommé ce soja, elles auraient pu déclencher une réaction allergique sans en connaître la cause. Même si ce produit n'a pas été commercialisé, il y a depuis, en matière d'allergie, une réglementation

internationale. Ainsi tout changement de composition d'un produit conventionnel doit être spécifié sur l'étiquette².

V. Péan : J'aimerais demander à Olivier Andraut, de l'UFC Que choisir, sa réaction sur ce sujet du Grenelle et des OGM. J'imagine qu'en tant qu'association de consommateurs, vous avez une position plus tranchée que celle du Gouvernement...

O. Andraut : Nous représentons en effet les 75% de Français et d'Européens qui ne veulent pas d'OGM dans leur alimentation. Quoi que disent certains experts et la FNSEA sur l'intérêt de leur culture, ces consommateurs ont le droit d'être entendus. Parmi les différentes propositions avancées pendant ce Grenelle, il y a des choses très intéressantes. L'une d'elle propose de revenir sur le projet de loi OGM présenté il y a environ un an au Sénat. Ce projet de loi mettait en place un principe de responsabilité en cas de contamination entre deux champs, l'un OGM l'autre non. Actuellement, en cas de contamination d'un champ conventionnel par des OGM, l'agriculteur n'a aucun recours possible. C'est inadmissible. Ce texte prévoyait par ailleurs un renforcement des procédures d'autorisation des OGM. Dans la revue de presse, vous avez précisé à juste titre qu'il y a de gros doutes concernant l'innocuité des OGM, particulièrement à moyen et long terme. J'aimerais rappeler que la procédure d'évaluation du risque sanitaire d'un OGM consiste à nourrir un rat pendant trois mois avec un mélange d'aliments comprenant une petite proportion de l'OGM testé. N'est-ce pas là un temps court comparé à l'échelle de vie d'un rat, d'un homme ? De plus, lorsque l'on parle des bénéfices des OGM, ceux-ci ne sont jamais évalués lors des procédures visant à autoriser ou non leur commercialisation. Nous sommes donc obligés de croire l'entreprise semencière. Il est clair que nombre d'OGM présentés jusqu'à aujourd'hui ont un intérêt indéniable pour l'agriculteur puisqu'ils simplifient son travail aux champs. Mais les autres bénéfiques, en particulier ceux destinés au consommateur, restent dans le domaine du virtuel.

² Sur ce thème OGM et allergies alimentaires : http://www.ogm.gouv.fr/savoir_plus/fiches/fiche10.htm

Deux doigts coupe-faim ? Les enfants face aux messages sanitaires dans les publicités

Par Valérie Péan et Olivier Andrault, responsable agriculture, alimentation et nutrition à l'UFC Que choisir

V. Péan : Bonne nouvelle ! Depuis quelques mois, vous pouvez vous installer tranquillement devant votre télé et avaler sans problème tous les spots télévisés vantant plats cuisinés, sucreries et autres sodas, sans craquer sur le grignotage... Si vous êtes du genre influençable, que vous commencez à saliver sur une glace, à fondre de plaisir devant une barre chocolatée, vous ne risquez plus rien. C'est fini, ces envies irrésistibles de foncer vers le frigo, alors même que vous êtes sorti de table il y a à peine une heure. Car désormais, vous ne pouvez plus l'ignorer : un message de prévention s'affiche en toutes lettres au bas de votre écran : depuis février dernier, les publicités pour les boissons sucrées et les produits alimentaires transformés – près de 90% des spots alimentaires, quand même – doivent obligatoirement comporter l'un des quatre messages suivants : « *pour votre santé, vous devez pratiquer une activité physique régulière* », « *pour votre santé, mangez au moins 5 fruits et légumes par jour* », « *pour votre santé, ne mangez pas trop gras, trop sucré, trop salé* », « *pour votre santé, évitez de grignoter entre les repas* ». Normalement, vous devriez tellement culpabiliser que cela devrait vous faire l'effet de deux doigts coupe-faim...

Disons qu'il s'agit là du scénario idéal. Parce qu'on peut quand même trouver idiot de vanter un produit et de vous dire en même temps que si vous y succomez, vous creusez le trou de la Sécu. Et puis, cela suppose que vous avez bien compris que ces messages sanitaires ne sont pas en train de vanter le produit alimentaire en question : « Ah bon, ma barre chocolatée est justement moins grasse, moins salée, moins sucrée... » C'est quand même d'une grande confusion !

Surtout que, en tant qu'adulte, vous avez a priori des capacités de recul par rapport à l'image et au discours publicitaires. Ce n'est pas forcément le cas des enfants. Sachant qu'ils sont justement considérés par les annonceurs comme d'excellents prescripteurs, un public cible en quelque sorte, vous comprendrez qu'en plus, les

pubs pour les gâteaux et bonbons passent évidemment de préférence aux heures où ils sont seuls devant la télé. Faites-en l'expérience : c'est impressionnant le nombre de pubs qu'ils digèrent pendant les programmes qui leur sont destinés. Quel en est l'impact à l'heure où l'on parle beaucoup de lutte contre l'obésité infantile ? Ces messages sanitaires sont-ils efficaces auprès d'eux ?

Pour en savoir plus, nous avons invité Olivier Andrault, responsable de l'alimentation, l'agriculture et de la nutrition à l'UFC Que choisir. Une association de consommateurs qui dénonce en effet depuis plusieurs mois l'inefficacité de ces mesures.

Vous prônez carrément l'interdiction des pubs alimentaires à certaines heures. N'est-ce pas un peu radical ?

O. Andrault : Tout d'abord, il ne s'agit pas d'interdire toutes les pubs alimentaires, mais uniquement celles qui concernent les produits les plus gras, les plus salés et les plus sucrés et, ce, pendant les programmes pour enfants, c'est-à-dire au moment où a priori, ces enfants sont seuls devant l'écran, en l'absence donc des parents qui peuvent jouer le rôle de filtre et d'éducateur.

Quant à la question de savoir si ces messages sanitaires ont un intérêt ou pas, en l'an 2000, l'Inserm a indiqué qu'il y avait effectivement un problème concernant l'influence de la publicité télévisée où prédominent les produits gras et sucrés. De même, des études scientifiques ont été menées en Angleterre, dont une pour le compte de la Food Standards Agency, l'équivalent de notre Afssa, montrant que la publicité télévisée influe sur les préférences et les comportements alimentaires des enfants. Souvent, les publicitaires rétorquent que les spots ont un impact uniquement au sein de la même catégorie d'aliments. Par exemple, un spot pour une marque de barre chocolatée ne fera gagner des parts de marché que dans ce segment de produits. Eh bien, c'est faux. Cette marque grignote également des parts de marché sur d'autres catégories d'aliments, dont certaines peuvent avoir un plus grand intérêt nutritionnel.

D'autres pays que la France ont-ils adopté des mesures spécifiques pour lutter contre cette influence des pubs alimentaires auprès des jeunes publics ?

Oui. Certains ont déjà mis en place de fortes restrictions sur les publicités, alimentaires ou pas d'ailleurs. Dans leur esprit, le jeune enfant ne doit pas être considéré comme un consommateur, mais comme un être qu'il faut protéger car il n'a pas encore acquis les capacités cognitives qui lui permettent de distinguer clairement la nature commerciale des messages publicitaires. C'est le cas notamment de la Suède, du Luxembourg, de la Belgique et de l'Italie. Concernant spécifiquement les produits agroalimentaires, la Grande-Bretagne a mis en place une réglementation très intéressante, se concentrant sur une urgence, l'obésité infantile. Je rappelle les chiffres : 12% d'enfants obèses en France, soit cinq millions d'individus, avec une progression de 5,7% par an, ce qui est énorme. Le dispositif anglais consiste à définir d'abord les produits agroalimentaires qui ont un intérêt nutritionnel, par rapport à la teneur en graisse et en sucre en particulier. C'est ensuite en fonction de ce profil que la publicité leur est interdite ou pas pendant les programmes pour enfants.

Tant qu'à faire un profil nutritionnel des produits, pourquoi ne pas intervenir à la source, c'est-à-dire au niveau même des teneurs en sucre et en graisse des produits industriels ?

Certes ! Quand vous allez dans les rayons alimentaires des supermarchés, vous trouvez essentiellement des produits gras et sucrés. Tout simplement parce que les enfants ayant une appétence naturelle pour les textures un peu onctueuses, les industriels en "rajoutent" pour être sûrs de leur plaisir. Il faut sortir de cette logique. Quand Xavier Bertrand était ministre de la Santé, il a présenté, en même temps que le projet concernant les messages sanitaires, une autre mesure qui, malheureusement, n'a pas été menée jusqu'au bout. Elle consistait à demander aux industriels et aux distributeurs qui le souhaitaient de s'engager à diminuer les taux de sucre et de gras. Cela va dans le bon sens car il paraît très difficile d'imposer par la loi ce type de mesure. Il faut donc recourir au volontariat des entreprises. En contrepartie, ces dernières se voyaient alors autorisées à mettre une mention valorisant cet effort nutritionnel : un "plus" en termes de concurrence.

V. Péan : Merci pour ces éclairages. Je crois que Fabienne Rancé a une remarque.

F. Rancé : Je tenais juste à souligner que les personnes allergiques à certains aliments sont très rarement obèses. Ceci est probablement lié à leur façon de manger puisqu'elles doivent contrôler ce qu'elles mangent.

Les Pieds dans le plat

Allergies : ces aliments qui nous restent en travers de la gorge

Par Sylvie Berthier et Fabienne Rancé, pédiatre allergologue à l'hôpital des enfants Purpan (Toulouse), chercheuse à l'Inserm (Pôle U563)

S. Berthier : Quelques chiffres pour commencer : selon l'OMS, l'allergie figure au 4^{ème} rang des maladies chroniques les plus fréquentes dans le monde. Alors bien sûr quand on dit allergies, on parle de toutes les allergies, de celles aux médicaments, aux piqûres d'insectes, aux pollens, aux poils de chats, de chiens, de lapins, aux parfums, aux cosmétiques, aux acariens, à l'œuf ou au latex. Bref aux allergies respiratoires, mais aussi médicamenteuses, alimentaires, etc.

Pire, ces affections sont en plein boom. En France, elles concernent 12 millions de personnes, soit un Français sur cinq – le calcul est simple-, et surtout des enfants. Et les

prévisions ne sont pas bonnes : une personne sur deux pourrait être allergique en 2020...

Mais puisque nous sommes au Plateau du J'Go, nous allons parler exclusivement des allergies alimentaires aujourd'hui. D'abord, côté chiffres, ce sont 2% des adultes et 5% des enfants qui sont touchés. Ensuite, côté conséquences, certes cette maladie fait très peu de morts chaque année, on le verra. Mais elle "pourrit" la vie de ceux qui la subissent, au point que les sites Internet destinés aux allergiques parlent même de problèmes d'intégration des allergiques les plus touchés au sein de la société. Bref, c'est un véritable phénomène de société et je ne suis pas sûre qu'on

en connaisse vraiment tous les mécanismes...
L'allergie, qu'est-ce que c'est ? Comment se manifeste-t-elle ? Existe-t-il des moyens de prévention efficaces ? Où en est la recherche ? C'est ce que nous allons voir avec Fabienne Rancé, qui est pédiatre allergologue à l'Hôpital des enfants, Toulouse, chercheuse à l'Inserm au Pôle U563¹ en génétique des maladies allergiques et cutanées, et co-auteur d'un guide² *Allergies alimentaires et restauration scolaire*, réalisé en partenariat avec des associations d'allergiques et d'intolérants, que l'on peut commander pour 3,50 euros sur le site de l'Afpral, l'Association française pour la prévention des allergies.

D'abord, Fabienne Rancé, pouvez-vous nous donner la définition de l'allergie alimentaire ?

Aujourd'hui, on peut dire que l'allergie est une perte de tolérance. C'est-à-dire que l'enfant ou l'adulte a perdu la tolérance qu'il avait pour un aliment, plus précisément pour une protéine, car nous ne sommes allergiques qu'aux protéines, ni aux lipides, ni aux glucides.

Pour les autres allergies, c'est le même phénomène. Dans l'allergie respiratoire, par exemple, il y a une perte de tolérance par rapport à un allergène respiratoire, qui vient du chat, du chien ou du pollen... J'insiste : cette notion de perte de tolérance est très importante à retenir, parce qu'elle a des répercussions en terme de prévention.

Cette perte de tolérance se manifeste, je suppose, par un mécanisme biologique. Que se passe-t-il quand l'allergène pénètre dans l'organisme ?

La première fois qu'il est en contact avec un allergène alimentaire, l'organisme ne va rien faire qui soit indisposant pour l'individu. Disons qu'il commence à synthétiser de mauvais anticorps, les immunoglobulines E, les IgE. Alors, quand la personne est de nouveau en contact avec l'allergène, les cellules de son organisme vont exploser et libérer des médiateurs, notamment l'histamine, responsables des signes de l'allergie : une urticaire, un bouton qui gratte, des vomissements, une crise d'asthme voire, et fort heureusement assez rarement, une réaction généralisée qu'on appelle le choc anaphylactique³.

1 <http://www.u563.toulouse.inserm.fr/page.asp?page=1103>

2 <http://www.afpral.asso.fr/publications/publications-de-la-fpral/allergies-alimentaires-et-restauration-scolaire-un-guide-a-mettre-entre-toutes-les-m-3.html>

3 Celui-ci peut entraîner une chute de la pression artérielle, une accélération du rythme cardiaque, auxquels peuvent s'associer des troubles respiratoires et digestifs (nausées,

Concernant l'allergie donc, on se sensibilise petit à petit, on fabrique des anticorps au fil du temps et puis, un jour, on ne supporte plus l'aliment. Pourquoi certains d'entre nous perdent-ils la tolérance à certains aliments ? Qu'est-ce qui fait que le mécanisme se dérègle ?

Déjà, il faut un terrain génétique. Tout le monde ne va pas synthétiser ces fameux anticorps. Pour cela, il faut certains gènes, que la recherche n'a pas encore pu identifier. Si nous connaissions les gènes impliqués, peut-être arriverions-nous à stopper cette progression énorme des cas d'allergies. Car il est possible que, en 2010-2020, une personne sur deux soit allergique en Europe, si on continue dans ce sens-là.

Deuxième facteur, notre manière de vivre dans notre société actuelle. Dans les pays du Maghreb, où les mamans cuisinent elles-mêmes et utilisent des produits simples, il y a peu d'allergies alimentaires.

Cela veut-il dire que vous incriminez clairement l'industrie agroalimentaire ?

Pas forcément l'industrie, mais davantage notre société et notre mode de vie actuels. Nous n'avons plus le temps de faire la cuisine. Nous allons donc au supermarché où nous achetons des produits tout prêts. Regardez la liste des ingrédients : non seulement elle compte de 10 à 20 produits, mais, pire, l'association de ces produits fait apparaître de nouveaux allergènes. Et bien-sûr, nous devenons encore plus allergiques.

Autre exemple tiré de notre mode de vie : prenons le cas des pêches – car il y a de plus en plus de cas d'allergies à ces fruits-, et regardons de près leur production : on ne mange plus de pêches qui mûrissent sur les arbres. On se dépêche de les faire pousser, on se dépêche de les ramasser, puis on les met dans des transporteurs. Résultat : elles stressent et synthétisent des profilines, des protéines fortement allergisantes. C'est donc, vraiment, la faute de la société entière, et pas uniquement celle de l'industrie agroalimentaire.

Quels sont les principaux aliments allergisants dans le monde ? D'ailleurs, y-a-t-il des constantes ? Et de nouveaux allergènes introduits dans notre alimentation avec la globalisation des échanges ?

Je rappelle qu'on peut être allergique à la fraise, on peut être allergique à tout, dans la mesure où il s'agit d'une protéine. Si on regarde la répartition des aliments en cause dans les allergies alimentaires

(vomissements, troubles de la déglutition). Il faut injecter immédiatement de l'adrénaline à la personne, car son pronostic vital est engagé.

chez l'enfant dans le monde, trois aliments sont particulièrement impliqués et concernent environ 80% des enfants : il s'agit du lait, de l'œuf et de l'arachide.

Ensuite, il existe des spécificités selon les pays. En Espagne, la pêche est particulièrement impliquée. A Singapour, ce sont les nids d'oiseaux, qui sont réalisés à partir de petits feuillages que les oiseaux collent avec leur salive qui est très allergisante. Si on va en Israël, ce sera davantage le sésame. Quant à la France, elle compte aujourd'hui un grand nombre d'allergiques aux noix de cajou : il s'agit d'un allergène qui émerge très fortement, au point de bientôt dépasser l'arachide.

Concernant l'internationalisation des échanges agroalimentaires, il est vrai qu'il n'y avait pas d'allergie au sésame il y a une dizaine d'années. Mais depuis qu'existent les fast-food, les cas d'allergie à cet aliment augmentent considérablement chez les enfants.

Quelle est la différence entre les allergies et les intolérances alimentaires ?

Les fausses allergies alimentaires sont dues au fait que les enfants vont consommer, à un moment, énormément d'aliments particulièrement riches en histamine, comme les fraises ou le chocolat. Ainsi, à Pâques et à Noël, nous recevons de très nombreux enfants en consultation qui font une crise d'urticaire. Pour nous, médecins, il est très facile de différencier une vraie allergie d'une fausse. Déjà, tout simplement, en posant la question « quel est le délai ? » Comprenez. Quand on fait une intolérance alimentaire, avec des fraises ou du chocolat par exemple, le délai est assez long. Le soir, l'enfant a mangé beaucoup d'aliments riches en histamine et le lendemain matin, il va avoir des signes cutanés, comme de l'urticaire. C'est une intolérance. En revanche, dans une vraie allergie, la réaction est immédiate. L'enfant mange une fraise et déclenche immédiatement des signes d'allergies.

Cela pose la question de la prévention, notamment le problème de l'étiquetage et celui de l'accueil des enfants dans les cantines scolaires. Nous avons tous en mémoire, cet écolier de 8 ans décédé en mai dernier dans les Bouches-du-Rhône, après avoir mangé du fromage de brebis à la cantine...

Concernant la prévention, l'idéal serait d'éviter que les enfants développent des allergies alimentaires. Le problème, c'est qu'on a fait l'inverse de ce qu'il fallait faire ! Etant donné

que l'allergie est une perte de tolérance, on a proposé, jusqu'à aujourd'hui, d'interdire les aliments à risque aux enfants. Il ne fallait plus leur donner ni arachide, ni œuf, ni poisson, ni fruits rouges en particulier la fraise... Et qu'est-ce qu'on a fait, en interdisant ces aliments ? Eh bien, ils ont effectivement perdu la tolérance à ces aliments ! C'est ainsi que l'Angleterre a mené une importante campagne de médiatisation dans le métro, à la télévision, à la radio incitant les parents à ne pas donner d'arachides à leurs enfants jusqu'à leurs trois ans. Résultat : en dix ans, l'allergie à l'arachide a été multipliée par dix... Une étude est justement en cours dans ce pays qui tend à démontrer qu'on a facilité la perte de tolérance. Il faut donc revenir à des mesures qui soient efficaces, comme promouvoir l'allaitement maternel jusqu'à l'âge de 6 mois et, en complément ou en cas d'impossibilité d'allaitement, proposer certaines formules dont les protéines sont hydrolysées, débiter progressivement la diversification de l'alimentation à 6 mois sans éviction en l'absence d'allergie, éviter le tabagisme passif.

Quand on est allergique aux aliments, on ne peut pas faire autrement, malheureusement, que d'éviter ce à quoi on est allergique. Cela demande une grande prudence et une grande attention des parents quand ils lisent les étiquettes. Reconnaissons que l'étiquetage a largement été amélioré, puisque depuis novembre 2005, les fabricants doivent détailler la liste des ingrédients à risque composant leurs produits en termes clairs (lait, œuf, arachide...) et non plus en mentions elliptiques incomplètes et incompréhensibles. Reste le problème que cet étiquetage ne concerne que quatorze aliments⁴ allergisants et pas les autres. Cela reste donc limité aux plus fréquents.

Concernant la prévention en milieu scolaire maintenant, des textes recommandent que les enfants ayant des allergies alimentaires soient pris en charge grâce à un projet d'accueil individualisé⁵ qui précise ses besoins spécifiques – régime alimentaire, précautions éventuelles et, si l'état de l'enfant le nécessite, le protocole de soins d'urgence. Dans ce cadre, on peut donc laisser les

4 Directive révisée sur l'étiquetage des denrées alimentaires préemballées, du 25 novembre 2005. Pour en savoir plus, voir sur le site de l'Afpral :

<http://www.afpral.asso.fr/sinformer-sur-les-allergies/reglementation/ao-t-2005-etiquetage-des-denrees-alimentaires-la-directive-est-trans.html>

5 Voir sur le site Allergienet.com, le dossier *L'allergie alimentaire, restauration et cantine scolaire* :

<http://www.allergienet.com/traitement-cantine-scolaire-allergie-aliment.html>

Et, Lire l'article dans Le Monde du 5 juin 2007, *Les cantines scolaires face aux allergies*.

médicaments à l'école y compris pour le personnel non médical qui se voit dans le droit de les administrer. Cela permet, une prise en charge rapide de l'enfant.

Je ne voudrais pas m'attarder sur le cas dramatique du printemps dernier, où cet enfant de 8 ans est mort, car nous ne savons pas exactement ce qu'il s'est passé, mais nous, médecins allergologues, devons être responsables. Nous devons expliquer clairement aux familles qu'un enfant allergique au lait de brebis ne doit pas manger non plus de fromage de lait de vache, car nous savons qu'il existe des contaminations croisées dans les fromages. Bref, un fromage de lait de vache peut contenir des traces de lait de chèvre, etc.

Fabienne, vous êtes aussi chercheuse à l'Inserm. Quelles sont les pistes aujourd'hui prometteuses ?

Avec mes collègues pédiatres allergologues européens, nous montons une étude de recherche sur la désensibilisation. Car, vous l'aurez noté, on arrive à désensibiliser aux pollens, aux acariens en utilisant des extraits contenant des doses variables de l'allergène en cause. Ça marche : les patients traités ont beaucoup moins de rhinite ou d'asthme. Nous voudrions que ce soit pareil pour les aliments. Il y a déjà eu des tentatives, mais aucune n'a vraiment jamais été efficace. Au contraire, les désensibilisations étaient plutôt néfastes parce qu'elles provoquaient trop d'effets secondaires. Sans entrer dans les détails techniques, disons que nous cherchons à modifier la composition des extraits pour une désensibilisation plus efficace. L'objectif est bien de guérir ces maladies, car rappelons qu'aujourd'hui l'allergique n'a pas d'autre choix que celui de supprimer l'allergène de son alimentation.

Propos de table

Entre les invités

O. Andrault : L'étiquetage est aujourd'hui le seul moyen que les personnes souffrant d'allergies ou les parents peuvent utiliser pour vérifier la composition des produits. Heureusement, il s'améliore. Ceci dit, il reste un problème : ce qu'on appelle l'étiquetage de précaution, c'est-à-dire ces mentions du type « *ce produit peut contenir des traces de...* », qu'on voit fleurir sur un nombre croissant de produits. Cela pose un problème, parce que cela veut dire que le fabricant n'a pas volontairement ajouté d'ingrédients allergéniques, mais qu'il a peur des traces, ce qu'on appelle les contaminations croisées, qui peuvent intervenir lors du stockage, du transport ou de la transformation des produits. Sachant que certaines personnes sont très sensibles, même ces traces peuvent avoir d'importantes conséquences. L'UFC Que choisir demande que les fabricants, avant d'afficher ce type de mentions, mettent tout en œuvre pour limiter, voire supprimer, les

risques de contamination, car face à ce type d'informations le choix n'est vraiment pas facile : est-ce que je prends le risque d'acheter cet aliment, sachant que le risque qu'il soit contaminé est extrêmement faible ? Ou est-ce que, au contraire, je ne le prends pas ?

F. Rancé : Le problème, c'est que les médecins allergologues ne peuvent pas aider les industriels de l'agroalimentaire, car nous ne connaissons pas la quantité minimale qui déclenche des réactions. Du coup, on peut comprendre qu'ils se "couvrent" avec ces mentions de précaution. Ceci dit, une saisine de l'Afssa devrait paraître prochainement pour proposer que cet étiquetage de précaution soit maintenu si l'industriel n'a pas utilisé la technique de lavage HACCP¹ entre les chaînes, qui permet une bonne décontamination.

¹ Hazard Analysis Critical Control Point, méthode et principes de gestion de la sécurité sanitaire des aliments.
<http://www.haccp-guide.fr>

Les blogs comptent pas pour des prunes

Par Lucie Gillot et Anne-Cécile Véricel, administrateur du blog « Au p'tit vermicel »

V. Péan : Pour introduire cette chronique, je suis allée faire une petite enquête sur le Net pour tenter de savoir d'où pouvait bien venir ce terme de blog. Il s'agit en fait de la contraction de deux mots anglais : Web et Log. Nul besoin d'expliquer le premier, son sens est évident. Que dire alors du second ? J'ai tout d'abord cru qu'il s'agissait d'une abréviation de "logiciel" jusqu'à ce que je découvre qu'Alain Rey s'était déjà penché sur la question. Log renvoie au log book, le journal de bord du capitaine de vaisseau.

Bien évidemment, il y a eu plusieurs tentatives pour franciser l'expression, parmi lesquelles, le carnetiel, le cyber carnet ou encore le bloc note. Mais aucune d'entre elles n'a véritablement séduit les internautes. Pourtant, le phénomène du blog culinaire, lui, fait déjà grand bruit sur la toile.

L. Gillot : Auparavant quand on cherchait la recette de la mousse au chocolat, on pouvait au choix appeler sa grand-mère et lui chiper sa recette, se replonger dans un livre de cuisine ou se reporter à l'une des nombreuses émissions culinaires télévisuelles. Aujourd'hui, avec Internet, une nouvelle possibilité s'offre à nous : aller chiner l'une des recettes qui peuplent la blogosphère.

Car depuis quelques années, la cuisine se partage aussi sur la toile. Les blogs qui y sont consacrés fleurissent comme des petits pains : on dénombrait une dizaine de blogs francophones en janvier 2005. Ils seraient plus de 1500 aujourd'hui, chiffre tempéré à 1000 car bon nombre d'entre eux ne sont plus actifs¹. Certes, ce phénomène reflète probablement l'explosion des blogs tout court. Mais il est intéressant de noter, d'une part, que le phénomène est particulièrement français – l'explosion est moindre dans les autres pays européens -, et d'autre part qu'ils sont de plus en plus clairement identifiés comme un outil de transmission de savoir-faire culinaire, avec, en parallèle, une reconnaissance des talents développés par certains blogueurs.

Un exemple parmi tant d'autres : les Européennes

¹Données transmises par Laurent Goffin de blog appétit : http://www.blog-appetit.com/web_appetit/food-blog-news.asp

du goût d'Aurillac, festival gastronomique et culturel, convient depuis deux ans des blogueuses et des blogueurs à animer des ateliers cuisine. Et pour sa troisième édition, qui se déroulait en juillet dernier, les organisateurs avaient imaginé des « duels » culinaires entre blogueurs et chefs cuisiniers de la région.

En outre, de plus en plus de blogueurs publient leur propre ouvrage. Tout a commencé avec le livre de Pascal Weeks *Cookies, muffins and co* paru aux éditions Generales First (2006). Suivi de près par l'ouvrage collectif *Une souris dans le potage* publié aux éditions Tana (2006), dans lequel quinze blogueuses proposent chacune une miniardise, une entrée, un plat et un dessert. Depuis, de nombreux autres ouvrages ont vu le jour.

Pour en savoir un peu plus sur celles (et ceux) qui se cachent derrière la toile et se montrent de plus en plus, se faire une idée de ce que l'on trouve sur ces blogs et mieux comprendre l'engouement qu'ils suscitent, j'ai convié l'une d'entre elles, Anne-Cécile Véricel, administratrice du site, *Au p'tit vermicel*².

Anne-Cécile, votre site existe depuis deux ans. Qu'est-ce qui vous a amené à créer ce blog ?

J'ai toujours aimé cuisiner. Et il y a quelques années, en cherchant une recette sur Internet, j'ai découvert un site dédié à la cuisine, assez connu aujourd'hui : marmiton.org. Ce site possédait et possède toujours, un forum auquel j'ai participé activement pendant longtemps. C'est par son intermédiaire que j'ai découvert les blogs culinaires et leurs auteurs. A l'époque, il n'y avait pas autant de blogueurs qu'à présent, une dizaine peut-être. L'idée a donc progressivement germé dans mon esprit. Pourquoi pas moi ? Et à l'instar des nombreuses personnes qui créaient leur propre blog, je me suis lancée dans l'aventure.

A quoi ressemble un blog ?

Sur un blog culinaire, on trouve par définition des recettes souvent accompagnées de leur photo et d'une anecdote de l'auteur, parfois très personnelle. Tous les blogs ont néanmoins un point commun qui les différencie d'un livre de cuisine : l'auteur livre systématiquement au lecteur son avis sur la recette qu'il vient de tester.

² <http://vermicel.canalblog.com/>

Il y a aujourd'hui énormément de blogs culinaires. Peut-on dire qu'ils sont tous différents, que la cuisine de chacun ne ressemble à aucune autre ?

Pour moi, il y a autant de cuisines que de blogueurs. On trouve sur la toile des recettes et des façons de cuisiner très diverses. Certains sites ont un côté professionnel, très sérieux ; ils présentent exclusivement des recettes où l'anecdote personnelle tient une faible place. Mais ces blogs ont l'avantage de vous permettre de réaliser des recettes compliquées. Par exemple, lorsque Mercotte (*La cuisine de Mercotte*) a mis en ligne la technique pour réaliser des macarons parfaits pas à pas, on a vu fleurir sur d'autres sites de nombreuses variantes de sa recette. Il faut dire qu'elle était disponible pour donner des conseils et répondre aux questions.

D'autres, à l'inverse, se plaisent à présenter des préparations plus faciles, accessibles à tous. C'est le cas d'Aude (*Dans la cuisine d'Audnette*), une blogueuse qui met en ligne des choses simples comme le bœuf bourguignon et la quiche lorraine parce qu'elle s'est rendue compte que ce type de recettes, très demandées, lui attirait beaucoup de visiteurs. On rencontre enfin des sites qui ont une spécialité : ceux dédiés aux desserts – une tendance très féminine – à la cuisine végétarienne ou "bio" mais aussi au terroir, à la cuisine familiale...

Fabienne Rancé parlait précédemment des allergies. Je crois qu'il y a des blogs culinaires qui en ont fait leur spécialité ?

Tout à fait. Le blog incontournable en la matière, c'est Papilles et pupilles spécial allergie. Derrière se pseudo se cache Anne, mère de deux enfants sujets aux allergies alimentaires. Elle a tout d'abord créé le blog Papilles et pupilles, puis un second autour des allergies sur lequel on trouve des recettes "sans" gluten, ni oeufs, ni lait mais aussi des informations sur ce sujet. Il est devenu une référence pour beaucoup. Citons également La belle au blé dormant, une jeune femme dont le mari est intolérant au gluten. La plupart des recettes qu'elle présente sont sans blé et sans lait.

A vous entendre, on pourrait croire qu'il n'y a que des blogueuses ! Qui sont-elles ?

Avant de vous répondre, je voudrais défendre les quelques hommes qui tiennent un blog. J'en citerai trois : Dorian, du blog *Mais pourquoi est-ce que je vous raconte ça ?* selon l'expression qui clôt tous ces billets, Tip de *Num Num Birdy* et

Stéphane de *Passion fusion*. Cela étant dit, il est vrai que la grande majorité des blogueurs sont des blogueuses ! Nombre d'entre elles sont mères au foyer. Pour elles, c'est un moyen d'évasion et de partage, une manière de recréer du lien social en dehors de leur famille. On rencontre aussi des personnes en recherche d'emploi, des retraités comme des actifs.

S. Thépot : On dit souvent que les blogs permettent à tout un chacun de devenir journaliste. En tant que journaliste, cette remarque m'interpelle. Ensuite, on compare souvent les blogs à des livres électroniques de cuisine, dans lesquels l'image tient une place importante. En effet, ce n'est plus la recette elle-même mais la photo qui l'accompagne qui donne envie de la réaliser. Mais, d'une part, ce sont des professionnels qui ont concocté le plat et d'autre part, ce n'est pas parce que l'image nous met en appétit que le plat est nécessairement bon. Quelle est la place de la photo dans les blogs ? Enfin, y a-t-il des blogs qui utilisent la vidéo ?

Les blogs ont un avantage certain par rapport aux livres : on ne photographie que ce que l'on a réalisé, ce qui sort de notre cuisine pour atterrir dans notre assiette. Le cliché a valeur de preuve en quelque sorte. Personnellement, je ne suis pas très douée dans ce domaine même si je me suis améliorée au fil des années. Mais il est vrai que certains s'appuient beaucoup sur le cliché de la recette pour susciter l'envie. Il y a quelque temps, la blogosphère s'était émue de la prolifération de recettes de desserts ou d'entrées. Pour cause ! Ils sont bien plus photogéniques que d'autres plats. Ainsi, une verrine suscitera toujours plus l'envie des internautes qu'une photo de cassoulet... Concernant la vidéo, certains blogueurs l'ont effectivement testée mais la mayonnaise n'a pas pris. Cette technique est probablement lourde à mettre en œuvre en l'absence de bon matériel. En outre, la photo peut venir illustrer pas à pas la recette, en particulier si elle est compliquée. C'est ce qu'ont fait Delphine (*Tuyau de poêle*) ou Débo (*Les agapes*) sur leur site en détaillant étape après étape la réalisation de la pâte feuilletée.

Pour en savoir plus, je vous conseille un ouvrage : les actes du colloque *Faire la cuisine*, sous la direction de Geneviève Cazes-Valette, publié à l'Ocha – cahier n°11. L'un des chapitres est consacré aux blogs culinaires, *Les blogs culinaires, quand Internet entre dans la cuisine*, par Claire Chapoutot, plus connue sous le nom de Cléa Cuisine.

Reportage Art et Alimentation

« **Sam Stern, un ado complètement toqué !** », par Michel Lafarge, journaliste

M. Lafarge : Macdo, hamburger et plats préparés ne seront plus au menu de vos chers ados dès qu'ils auront dévoré le livre des recettes de Sam¹ que publient les éditions Gallimard. Et au menu, il y en a pour tous les goûts et pour toutes les circonstances : des snacks à avaler entre copains à des confections culinaires plus élaborées à déguster en famille.

Le repas vite cuit ou savamment peaufiné remet sur la nappe le plaisir d'inventer à celui de partager. Une occasion aussi de constater que les aliments se présentent sous des formes les plus variées et ne se limitent pas aux frites et aux nouilles, découverte qui met au rencard des ringardises l'obésité et place au top cinquante le retour de la taille fine sans sombrer dans les excès de l'anorexie. Et comme notre époque est au festif, la cuisine redevient un lieu de détente et de convivialité. Couper, mixer, fouetter, mélanger des ingrédients, se révèlent activité de détente et de bonheur de mettre la main à la pâte. Sans compter que la préparation d'un plat peut conduire à la plus totale créativité.

Pratiquer l'art de l'assemblage des produits permet la découverte de soi, de son originalité, de son altérité et stimule le désir d'indépendance. En s'éloignant de la recette initiale, on investit le

domaine du créateur. Si le met est réussi, on prend confiance en soi ; quand il est raté ou seulement ébauché, on exerce le pouvoir de la persévérance.

Mais la préparation d'un déjeuner se fait côté cour mais aussi côté jardin. Avant de devenir consommateur, il faut s'élever au rang de connaisseur. La plus subtile recette n'est rien si le produit est de basse qualité et de modeste extraction. L'exploration du marché de plein vent et de la boutique du petit commerçant aiguise les sens et les plaisirs tactiles : palper un fruit pour s'assurer de sa maturité, fixer un poisson au fond des yeux pour juger de sa fraîcheur, percevoir le détail qui permet de voir la tendreté d'une viande, vaut mieux qu'un long discours écologique.

On ne s'ennuie jamais quand on cuisine mais on ne perd pas non plus son temps quand on fait ses courses. S'il est vrai que l'on est ce que l'on mange autant savoir ce que l'on ingurgite : mousse au chocolat, poulet rôti au citron, spaghetti bolognaise ou soupe à l'oignon ne seront réellement nourrissants que si l'on met les petits plats dans les grands.

La cuisine est une bonne école qui livre toutes ses vertus. Lorsque l'on rentre du collège ou du lycée, on prolonge le temps d'apprendre par une longue récréation qui va du fourneau à la table. L'art du bien manger agrémenté la fête entre copains, épate les filles et gêne les parents. Il n'existe meilleure philosophie que de coiffer sa tête d'une toque de chef cuisinier.

¹ *Vite prêt, trop bon*, Gallimard Jeunesse, 2007. Voir aussi son blog en anglais : <http://www.samstern.co.uk/>

Revue littéraire

« **La soupe au caillou** », par Jacques Rochefort

Dans l'ouvrage, *la soupe au caillou* paru dans la collection Paroles de conteurs chez Syros, Michel Hindenoch, conteur de son état nous raconte l'histoire d'un soldat qui rentre chez lui et qui demande l'hospitalité à une vieille dame, laquelle l'envoie promener : « *Il n'y a déjà pas assez à manger pour les habitants (...)! T'as qu'à manger de la soupe au caillou !* ». Dépit le soldat s'apprête à s'en retourner, lorsqu'il baisse la tête et voit un caillou, le ramasse et revient trouver la vieille dame. Et c'est là que tout commence, je ne vous le raconterai pas mais sachez qu'il y sera question de générosité, de fraternité et de partage. Un conseil, il faut avoir eu 6 ans pour pouvoir lire cette histoire.

Dans *Chaud Brûlant* chez Christian Bourgois, Bill Buford, journaliste au New Yorker, se retrouve chez Mario Batali, superstar des fourneaux new-yorkais où il règne en maître sur la cuisine italienne. Et voilà notre journaliste qui devient stagiaire : épluche les légumes, découpe la viande, travaille la pasta, se fait copieusement engueuler et se fait traiter comme un moins que rien, comme ça se passe souvent dans les arrières cuisines. Pourtant il aime ça et pousse l'amour de l'art jusqu'à partir en Italie pour rechercher la véritable recette de la pasta. Beaucoup d'humour, de légèreté, un témoignage vivant et alerte, car il s'agit d'une histoire vraie, qui régalerait tous les amoureux de "littérature à l'estomac". Pour les grands ados et les adultes.