

Analyse des recommandations officielles du Programme National Nutrition Santé

Marie-Claude Marsolier-Kergoat, CEA/MNHN

Nous nous proposons ici d'analyser les recommandations officielles du gouvernement français en matière d'alimentation, telles qu'elles sont promulguées par le Programme National Nutrition Santé. Le Programme National Nutrition Santé, ou PNNS, lancé en 2001, est « un plan de santé publique visant à améliorer l'état de santé de la population en agissant sur l'un de ses déterminants majeurs : la nutrition ». Il émet des recommandations nutritionnelles officielles à destination du grand public, qui sont diffusées par son site <http://mangerbouger.fr>. Cet exposé fait référence à la version de décembre 2018 de ce site, qui a évolué au début de l'année 2019 (la nouvelle version du site est moins prolixe, mais les tendances sont les mêmes).

Le PNNS non seulement promeut massivement des produits d'origine animale, mais en plus décourage largement des modes d'alimentation végétalien et même végétarien par différents procédés, en particulier en mettant en place ou en renforçant des obstacles épistémiques majeurs, qui s'opposent à un apprentissage scientifique des concepts de nutrition, préalable à toute évolution raisonnée de l'alimentation.

Un problème majeur réside dans la structuration des recommandations du PNNS en fonction de catégories d'aliments, objets du quotidien, et pas en fonction des nutriments, concepts scientifiques, ce qui a deux conséquences importantes :

- les groupes d'aliments ainsi définis sont institués en éléments fondamentaux du réel, donc incommensurables, sans aucune relation d'équivalence possible entre eux. Comment imaginer dans ce cadre qu'un aliment de la catégorie « viande, poisson, œufs » puisse être remplacé par des « féculents » ? Une approche rationnelle de diététique ne peut être fondée que sur les catégories scientifiques des nutriments, qui permet de comprendre le caractère interchangeable des aliments, en particulier le remplacement possible des aliments d'origine animale par des aliments d'origine végétale ;
- le fait d'utiliser des catégories d'aliments, surchargées d'images sensorielles, mais aussi symboliques, gêne une réflexion rationnelle par des métaphores positives associées à la viande, au sang ou au lait, ou encore par des préjugés et des connotations sémantiques négatives liées aux « féculents ».

Par ailleurs, le fait d'associer chaque catégorie d'aliment à un nutriment particulier donne la fausse impression que toutes les catégories d'aliments (dont « viande, poisson, œufs » et les « produits laitiers ») sont aussi indispensables à la santé humaine que les nutriments eux-mêmes.

Aux obstacles épistémiques implicites s'ajoute finalement une condamnation péremptoire du végétalisme :

« Vous êtes végétalien ? Attention, si vous choisissez de supprimer tout aliment d'origine animale, sachez que vous risquez de souffrir de carences en certains nutriments essentiels. Ce type d'alimentation fait courir à long terme des risques pour la santé. Il est à proscrire chez les enfants. »

Cet avis comminatoire mais sans information pertinente sur les carences potentielles et les moyens d'y remédier, ne permet, comme le reste du site du PNNS, aucune réflexion ou action autonome. Il est par ailleurs contredit de façon explicite par nombre de rapports scientifiques, dont une synthèse exhaustive publiée par l'Academy of Nutrition and Dietetics aux États-Unis qui déclare qu'une alimentation exclusivement végétarienne peut être adaptée à tous les stades du cycle de la vie, notamment aux femmes enceintes et qui allaitent, aux enfants, aux adolescents et aux personnes âgées.

En conclusion, il apparaît qu'une refonte complète des recommandations du PNNS et des ouvrages grand public s'impose pour permettre enfin un apprentissage scientifique des concepts de nutrition, et apporter au public les moyens d'évaluer et de choisir rationnellement entre différents mode d'alimentation.