



Photo Olivier Cavellat

RENCONTRE

L'homme qui voulait sauver nos enfants

Le titre de votre livre, *Et si on arrêtait d'empoisonner nos enfants ?*, sonne comme une urgence à agir face à un environnement de plus en plus toxique. Sommes-nous conscients de cette urgence ?

— Nos enfants sont confrontés à un environnement toxique sans précédent qui multiplie les risques de cancer, d'obésité et de maladies inflammatoires. Pour la première fois dans l'histoire de l'humanité, les générations à venir seront en moins bonne santé que celles qui les précèdent. Si j'ai écrit ce livre pour les enfants, à destination des parents, c'est que je sais qu'on ne fera pas pour nous ce que l'on ferait pour eux. J'ai donc réalisé un travail de vulgarisation à la fois sur des concepts assez philosophiques et sur des choses très pragmatiques pour que les gens prennent conscience de l'environnement dans lequel ils vivent, ce à quoi ils sont exposés et l'impact de cet environnement sur le développement et la santé de leurs enfants.

Vous vous attaquez aux lobbies de l'industrie alimentaire et du Big Pharma qui jouent un rôle crucial dans l'opacité qui règne en matière de sécurité sanitaire. Vous positionnez-vous en lanceur d'alerte ?

— Mon objectif est de lutter contre la désinformation. Après les cigarettiers dans les années 1950, les lobbies se sont déployés dans l'industrie alimentaire et pharmaceutique. La méthode consiste à publier un maximum d'études qu'ils financent. Si vous allez sur les bibliothèques en ligne, vous trouverez cinq études indépendantes qui disent des choses pertinentes et 3000 autres financées par l'ILSI (International Life Science Institute) qui disent le contraire. Or, cet organisme est lui-même financé par le Big 6 Pesticides and OGM Corporations (Monsanto, Bayer, etc.), puis rejoint par Unilever, Danone, Nestlé et tout le Big Pharma. Ils ont un budget de 15 milliards de dollars pour communiquer. Il y a deux ans, ils ont dépensé 1 milliard pour qu'il n'y ait pas d'étiquetage alimentaire en France. Les gens ne savent pas à

Erwann Menthéour mène un vrai combat. Journaliste engagé et coach sportif, il nous alerte de l'urgence d'un changement de mode d'alimentation. Ce papa poule, qui a su tirer des épreuves de la vie une force de conviction sans faille, appelle à une vraie révolution.

quoi et à qui se fier, et les médecins eux-mêmes, qui ont en tout et pour tout 48 heures de nutrition dans leur formation, se fient à ces études biaisées. Il y a une telle asymétrie entre les intérêts personnels qui sont défendus par ces gros groupes et les voix qui s'élèvent pour dire le contraire... On ne croit pas ceux qui disent la vérité.

La santé de nos enfants commence par les produits qui remplissent nos frigos et nos placards. Vous demandez aux parents d'être des "consommateurs". Que cela signifie-t-il concrètement ?

— Nous ne sommes plus des *Homo sapiens*, mais des *Homo œconomicus*. Ce qui m'intéresse, c'est que nous redevenions des hommes pensants et plus des parts d'estomac disponibles. Il y a une phrase de Coluche qui illustre très bien notre pouvoir en tant que citoyen et consommateur : "Quand on pense qu'il suffirait que

En 2030, 45 % des enfants seront en surpoids, et on sait aujourd'hui que huit maladies sur dix sont causées par l'alimentation industrielle.

les gens n'achètent plus pour que ça ne se vende pas !" Je livre par ailleurs deux conseils fondamentaux : ne pas faire les courses avec ses enfants, et surtout pas quand on a faim. À partir de là, on pourra se concentrer sur la qualité. Et, ensuite, si on veut un peu d'apport récréatif, ce n'est pas grave en soi. On peut manger ponctuellement de la merde. Ce qui compte, c'est le fonds nutritionnel, soit ce dont on a besoin pour assurer nos fonctions vitales, cognitives, et donner ce qu'il faut au corps pour se défendre immunitairement. Or, notre alimentation a davantage changé en soixante-dix ans qu'en 2 millions d'années ! Nous consommons cinq fois plus de viande que nos grands-parents, nous ne mangeons que des calories creuses, 80 % de notre alimentation est d'origine industrielle, 93 % de cette alimentation industrielle comporte du sel, du sucre et du gras. L'objectif est que le consommateur atteigne ce que le Dr Howard Moskowitz appelle le *bliss point* (point de félicité). Ce terme, inventé par l'industrie, désigne le niveau de sucre optimal. Celui qui rend accro. Les enfants sont des cibles de choix.

Le sucre est donc une drogue distillée au quotidien dans l'alimentation de nos enfants ?

— Je vais vous donner un chiffre qui est assez édifiant. Sur toutes les drogues (cocaïnes, héroïnes, cannabis), le taux de rechute est de 40 à 45 %. Sur le sucre, il est de 90 %. Imaginez que la cocaïne soit en vente libre, qu'elle soit partout dans ce que l'on mange et que l'on soit constamment sollicité. Tout le monde en prendrait et personne ne pourrait s'en défaire. Le sucre est partout, y compris dans les préparations salées. Il sollicite les trois circuits de la récompense et de l'addiction quand la cocaïne n'en sollicite qu'un seul. C'est dire son pouvoir de dépendance ! Or, le sucre est directement impliqué dans le développement des maladies inflammatoires, du cancer, du diabète et des maladies auto-immunes. En 2030, 45 % des enfants seront en surpoids, et on sait aujourd'hui que huit maladies sur dix sont causées par l'alimentation industrielle. On ne peut plus fermer les yeux sur ces chiffres.

Vous évoquez la politique de l'autruche dont font preuve les adultes. Certains de vos amis ont d'ailleurs souligné le caractère anxiogène du titre de votre livre et avoué un certain fatalisme, mais aussi la crainte d'avoir à s'inquiéter de tout. C'est donc un sacré challenge que de s'adresser aux parents ?

— On parle ici du pouvoir de l'ignorance volontaire. En tant que parent et journaliste, je suis très habité par

mes combats et je peux être parfois maladroit dans l'expression de mes convictions. Or, pour parler aux parents, non seulement il faut ménager les susceptibilités, mais il faut leur donner envie d'agir sans les culpabiliser. C'est extrêmement difficile d'induire une réaction structurante qui va bouleverser leur mode de vie en n'étant pas culpabilisant. J'ai donc demandé au psychiatre Bernard Geberowicz de délivrer un certain nombre de clés qui vont permettre aux parents de savoir comment s'adresser à leurs enfants, comment se comporter pour les inspirer plutôt que de les contraindre. En matière d'alimentation, on a envie de faire plaisir à nos enfants et qu'ils nous aiment. On met donc naturellement en place un système de récompenses qui tourne autour des friandises et des produits gras. Et, en fin de compte, non seulement on ne leur rend pas service, mais on dérègle nos rapports parents/enfants.

Les médias s'emparent de plus en plus des problématiques liées à la toxicité de notre environnement (PEE, pesticides, produits cancérigènes, etc.) et à leur impact direct sur notre santé. Un mouvement est-il en marche ?

— Il y a l'émergence d'une génération responsable et la société civile est en train de réagir, mais je pense que cela reste assez minoritaire. Les lobbies ont une force de frappe colossale. Les enfants veulent tous des Miel Pops et deviennent obsessionnels avec ça. C'est une guerre sociétale que l'on est en train de mener. Nous sommes à un carrefour civilisationnel. L'ambition de ce livre est de planter de nouvelles graines, les graines d'un monde meilleur, porté par des générations d'êtres libres, curieux et responsables.

PROPOS RECUEILLIS PAR AMANDINE GROSSE



Erwann Menthéour.
Et si on arrêtait d'empoisonner nos enfants ? (Solar)