



Malbouffe et coronavirus

La vaccination relève du devoir citoyen. Mais prévenir le mal est aussi essentiel que le guérir. Fondement de la bonne santé, l'acte alimentaire doit être désormais considéré comme un remède majeur.

PAR PÉRICO LÉGASSE

Le meilleur contenu

Si le confinement sanitaire révèle les faiblesses et les impudeurs d'une société en perte massive de valeurs, il montre aussi le courage et la dignité de ceux qui se grandissent dans l'épreuve. Caractéristique d'un pays où les Gaulois réfractaires côtoient les planqués du contingent, les tireurs au flanc, les preneurs de Bastille et les maquisards. Ainsi va la France. « *J'ai ma combine, jamais rien dans la vie ne me turlupine* », chantait Georges Milton à la fin des années 1930.

Alors que le Covid-19 appelle des attitudes responsables et solidaires, beaucoup se contentent de subir, tout en maugréant contre les mesures de salut public. D'autres s'en saisissent pour repenser leur façon de vivre, voire, comme dans les arts martiaux, pour tirer profit des contraintes en retournant contre elles l'énergie qu'elles réclament. Face à l'adversité, il y en a qui regardent Hanouna en avalant un pot de Nutella (du temps de pâte à tartiner disponible) et d'autres



qui relèvent le défi en piétinant les certitudes nous ayant fait tomber si bas. Si le progrès globalisé nous ouvre la porte du paradis alimentaire lorsque industriels et distributeurs, via la pub, expliquent qu'un plâtre fabriqué en usine avec une mixture lactique juste bonne à nettoyer les tuyaux fleurit bon le terroir rustique et authentique, images de vaches broutant l'herbe du bocage à l'appui, alors les poules ont toutes les chances d'avoir des dents. Il en est même qui commencent à mordre.

Prises de conscience

À force d'abrutir le consommateur en lui lavant le cerveau avec des mensonges cotés à l'Audimat, celui-là ne fait plus la différence entre une vessie et une lanterne, entre un virus mortel et le rhume des foins. Raison pour laquelle on s'entasse le soir dans des appartements clandestins pour siroter du rosé chambré et grignoter du gras trans. Une telle gabegie légitime les indignations, jusqu'à la condamnation de pratiques aussi routinières que calamiteuses, comme l'observation « intégriste » des dates

laissant espérer un tournant sociologique. La tourmente passée, les résolutions s'évaporèrent comme promesse électorale, et l'immense majorité des Français renoua avec ses habitudes. Relâchement toutes! Rien que ma pomme et je-m'en-foutisme. Six mois plus tard, non seulement le confinement d'automne ne stimule pas grand monde, mais, usé par les conséquences de l'État, il voit l'insouciance et la négligence gagner du terrain. Reste, pour chacun, la liberté de se dresser ou de se résigner. Tel est l'enjeu du moment.

Choisir le contenu de son assiette, en ce sens qu'on améliore la vie, est aussi une façon de combattre le fléau. Une bonne alimentation reste la meilleure des vaccinations car le corps sain est, de loin, la meilleure des préventions. Ce qui ne retire rien à l'urgence absolue de se faire vacciner au plus vite et massivement pour endiguer un mal redoutable dont l'éradication ne s'obtiendra, elle aussi, que dans une parfaite cohérence citoyenne et nationale. Dès lors que nous aurons à la tête de ce pays un pouvoir politique digne de l'enjeu, ce qui reste hélas pour l'heure à démontrer.

Quant au virus, sans pour autant établir de pathologies directes, le lien entre malbouffe et Sars-CoV-2 est aujourd'hui acquis. Avec plus de 60 000 morts, le monde médical a

ne s'est jamais aussi bien alimenté qu'à notre époque. Techniquement, c'est vrai, sanitaire, on sait que ça ne l'est plus. En relisant le livre de l'ingénieur agronome Pierre Weill, *Mangez, on s'occupe du reste*, publié chez Plon en 2014, on réalise combien, à force d'ignorer les dangers et de contourner les réalités, le chaos était prévisible. Celui-là ou un autre d'ailleurs.

Force est de constater que la planète nous envoie, surtout depuis qu'elle est globalisée, des signaux d'alarme. Et non des moindres. Si l'on en est à la 26^e COP, dont l'utilité finit par susciter des doutes, peut-être devrait-on aussi prévoir des conférences internationales sur la consommation. Il serait temps, avant que les choses ne s'aggravent, que les puissants de ce monde s'accordent de façon précise et concrète sur la façon dont l'humanité entend gérer les ressources de cette planète si nous voulons qu'elle nourrisse nos enfants sans provoquer de ravages.

Toutes les belles paroles, toutes les promesses politiques concernant les sols, les mers, l'agriculture, les modes de production, les procédés industriels, les systèmes de distribution, les codes alimentaires, ne serviront qu'à remplir les cimetières et les incinérateurs si nous

r vaccin, de notre assiette

limites de vente des yaourts, au point de jeter des produits frais, sains, bons, et parfaitement comestibles, à J + 1. Le confinement de printemps engendra des prises de conscience suivies de réflexes

désormais suffisamment de recul pour le confirmer. Émettons cette hypothèse et assumons-la. Et si le Covid-19, parmi d'autres facteurs divers et variés, se nourrissait des aberrations, des failles et des travers de notre société de consommation? De ses excès, qui perturbent l'organisme, de ses désordres cumulés, qui affaiblissent les métabolismes? Pourquoi ne serait-il pas, lui aussi, pour des motifs parfaitement objectifs, le mal du temps? On nous assure depuis des lustres que l'on

avons l'hypocrisie d'y croire ou de nous y conformer. Cette pandémie est un signal, peut-être le premier de façon aussi massive et structurelle, nous disant, à sa façon, que notre monde est à bout. Pour agir en ce sens, le simple citoyen pèse sur peu de choses, sauf sur le contenu de son assiette. Mille fois répétée dans ces pages, la devise *Manger, c'est voter*, sur la base du « moins mais mieux », reste, pour le consommateur, le seul code porteur d'avenir. À nous d'en faire une réalité. ■

**CETTE PANDÉMIE EST UN
SIGNAL NOUS DISANT QUE
NOTRE MONDE EST À BOUT.**