



Barry Popkin

Why the World Is Fat

Penguin, 2009, 230 pages

Mais pourquoi donc le principal problème alimentaire mondial est-il lié à l'obésité et non plus à la malnutrition ? C'est la question que pose Barry Popkin, directeur du centre interdisciplinaire de l'obésité de l'université de Caroline du Nord. Pour y répondre, il se fonde sur les travaux de recherche qu'il poursuit depuis la fin des années 1960, d'abord comme travailleur social, puis comme économiste et enfin nutritionniste auprès des populations chinoises, indiennes, mexicaines et américaines. Il se pose en témoin des subtiles modifications qui, en 40 ans, ont fait passer une partie de ces populations d'une sous-alimentation chronique à une obésité évidente.

Barry Popkin fait trois constats. Le premier est que les populations se dépensent aujourd'hui moins physiquement : les trajets qu'on faisait à pied (école, loisirs, travail) se font en voiture ou en transports en commun, les machines remplacent le travail ménager, les produits tout préparés se substituent aux produits maison. En Inde, la mécanisation permet de produire suffisamment pour se nourrir et avoir un surplus à vendre au marché.

Son deuxième constat concerne la baisse régulière du prix des produits de base, huile, autres corps gras et sucre, ce qui encourage leur consommation. De plus, dans les mentalités, une certaine corpulence est encore signe de richesse et de bonne santé : il est bon d'avoir un petit bedon dans les campagnes indiennes.

Troisième constat, les portions alimentaires ont grandi, et Barry Popkin de s'en prendre au phénomène des *Fastfood*. Au fur et à mesure de la concurrence entre les chaînes de restauration rapide, les portions sont devenues de plus en plus importantes et les boissons sont passées du quart de litre au demi-litre pour le même prix. Il y a là un net encouragement à manger et à boire plus.

Pour Popkin, la seule boisson que le corps reconnaît est l'eau et toute boisson apportant de l'énergie n'est pas décomptée par le corps comme les aliments. Il critique les campagnes américaines actuelles contre les eaux en bouteille, qui ne touchent ni les

sodas ni les colas, et oublient que dans de nombreux pays il n'y a pas d'accès à l'eau potable. Il raconte aussi la poussée de Coca-Cola derrière les armées américaines en Europe, dès la fin de la dernière Guerre Mondiale et, depuis, la mondialisation inexorable des colas alliés aux chaînes de *fastfood*.

De ce livre on peut tirer plusieurs éléments originaux au sujet de l'obésité et de la nutrition contemporaine.

Les Américains ne sont pas les seuls à devenir plus gros. Barry Popkin affirme que la moitié de la population est en surpoids ou obèse en Russie et dans toute l'Europe de l'Est, dans la plupart des pays d'Amérique Latine, tout le Moyen-Orient et l'Australie. Il relie ce phénomène à un cocktail complexe de mondialisation et d'industrialisation, valorisant des profils de consommateurs s'alimentant partout et à tout moment.

L'américain moyen avale 400 Cal. par jour en trop avec ce qu'il boit. Barry Popkin suggère de réduire ou de supprimer toutes nos boissons caloriques telles les colas, les eaux aromatisées, les jus de fruits, les laits entiers aromatisés, les thés froids et les boissons énergétiques qui contiennent toutes du sucre ajouté. Il est prouvé que notre corps n'obtient pas la même satiété avec les calories absorbées sous forme liquide ou solide.

Les recommandations nutritionnelles peuvent être très contradictoires. L'association américaine des diabétiques ne regarde que le sucre, mais pas les calories totales des produits recommandés. L'association américaine de cardiologie ne s'occupe que des lipides mais pas du reste. Certaines grandes surfaces et magasins d'alimentation commencent à développer leur propre système de classement nutritionnel pour les produits qu'ils commercialisent, ce qui ajoute à la cacophonie. De son côté, Barry Popkin travaille à la création d'un système universel qui clarifierait la question.

Certains industriels de l'agroalimentaire font des efforts. Il est facile de critiquer les industriels de l'agroalimentaire et les restaurateurs, pour les portions pantagruéliques et les produits trop caloriques, mais rappelons-nous qu'ils ne sont pas des philanthropes et que leur but ultime est de gagner de l'argent. Si leurs concurrents attirent les foules avec des hamburgers à 1 100 Cal., il leur est difficile de proposer à la place des glaces au yaourt. L'auteur souligne que quelques compagnies comme Danone, Kraft Food, Coca-Cola ou Nestlé font de gros efforts pour réduire la teneur en sucre et en calories de leurs produits, proposant des portions plus petites pour un prix plus bas.

« Vous changez, les tailles aussi ». Les fabricants de vêtements se sont aperçus qu'en indiquant ce qui devrait être de taille 48 en 44, ils vendaient mieux. Barry Popkin soutient que cette manipulation psychologique est une des raisons de la complaisance du public vis-à-vis de ce qu'il croit être un poids normal et une taille moyenne. De fait, la moitié des gens obèses pensent que leur corpulence n'est pas un problème.

Concernant les pistes d'action pour faire reculer l'obésité, l'auteur est pour sa part favorable à des taxes sur toutes les boissons sucrées, qu'elles soient artificielles ou naturelles, comme les jus de fruits et le lait entier. Il est significatif de voir un expert ayant une aussi longue carrière dans les milieux de la nutrition faire ce type de constatation : Barry Popkin a été une des chevilles ouvrières du Comité Mac Govern contre la malnutrition aux États-Unis, à la fin des années 1970. Les recommandations de ce comité ont abouti à plusieurs programmes, dont un sur l'obésité, mais leurs recommandations sont restées lettre morte et le pourcentage d'obèses aux États-Unis a triplé depuis.

Comme contre-exemple positif, il cite les performances françaises en matière de surpoids ainsi que le programme *Ensemble prévenons l'obésité des enfants* (EPODE) qui rassemble aujourd'hui près de 200 villes en France.

L'idée de taxer les produits trop gras, trop sucrés et trop salés a été évoquée en France récemment (2007), puis écartée pour l'instant faute de critères simples. La démarche originale de Barry Popkin est de s'attaquer préférentiellement aux boissons sucrées ou énergétiques. Elle aurait le mérite de priver les personnes les plus vulnérables des boissons qui les rendent malades à moyen terme.

Il manque à son analyse des développements sur l'apport de la neurophysiologie et des sciences sociales pour vérifier que ses solutions ne recèlent pas d'effets inattendus et pervers. Depuis les travaux du Pr. J. Louis-Sylvestre, dans les années 1990 et 2000, on sait que les édulcorants agissent comme des leurres sur le cerveau et provoquent la même production d'insuline ou d'enzymes, alors que l'organisme n'en a physiologiquement pas besoin. L'organisme enregistre par apprentissage l'effet que va lui faire un produit globalement : forme, texture, couleur et enfin goût. La répétition de cette absorption entraîne la fixation mémorielle et l'organisme prépare même avant l'ingestion les enzymes nécessaires à la digestion.

Ce livre résume bien la longue bibliographie des travaux de B. Popkin et permet d'étayer solidement l'idée d'instaurer un signal de santé publique fort, par un différentiel de prix suffisant avec les boissons caloriques pour orienter la consommation vers la seule boisson indispensable, l'eau.

Annie Soyeux
Chargée de mission alimentation nutrition santé
Centre d'études et de prospective
MAAP