

La viande. Un peu, beaucoup, passionnément ou pas du tout ?, Jean-Michel Lecerf

14 avril 2017



Notre alimentation est de moins en moins dangereuse, mais elle semble de plus en plus risquée. Les peurs alimentaires cernent le mangeur contemporain, soumis à une multitude de discours contradictoires, accablé d'expertises rivales. Cette cacophonie concerne tout particulièrement la viande, hier jugée indispensable à notre bonne santé, aujourd'hui accusée de tous les maux. Loin des préjugés et des emportements, l'intérêt de ce livre accessible, pédagogique, mais néanmoins complet et précis, est de porter un regard médical et scientifique sur tous les aspects liés à la consommation de viande : nutrition, santé, environnement, éthique, culture, conduites alimentaires, bien-être animal, etc. Son auteur, qui dirige le service de nutrition de l'institut Pasteur de Lille, sait distinguer l'essentiel de l'accessoire, prononcer des conclusions mesurées sur des sujets souvent controversés, et faire passer le maximum d'informations en un minimum de pages.

Un chapitre très intéressant revient sur les grands déterminants historiques et anthropologiques de l'omnivorisme humain, sur l'étroite association des composantes nutritionnelles et culturelles, sur le poids des habitudes nationales ou sociales. D'autres pages importantes, qui occupent une position centrale dans le livre et dans le raisonnement de l'auteur, traitent des méthodes épidémiologiques les plus couramment utilisées, des consommations de viande en quantité et en qualité, de ses caractéristiques nutritionnelles, de ses risques ou effets positifs pour la santé, étant entendu qu'aucun aliment n'est en soi « parfait », « mauvais » ou « indispensable ». On retiendra également les pages sur l'évolution du rapport Homme-Animal (qui modifie en profondeur les représentations de l'alimentation carnée) ou sur les conséquences environnementales et sanitaires de l'élevage de masse. Si J.-M. Lecerf conseille de limiter notre ration de viande, il recommande aussi et surtout l'omnivorisme, la diversité des denrées et la modération des portions, la variété des recettes et des approvisionnements.

Au total, sans angélisme ni catastrophisme, ce petit livre modeste supplante des ouvrages plus ambitieux et prouve, pages à l'appui, qu'« un aliment n'est pas seulement bon à manger, mais aussi à penser » (Lévi-Strauss).

Bruno Héroult, Centre d'études et de prospective

Lien : [Éditions Buchet-Chastel](#)