

Lumière blanche

Comment une alimentation saine
peut écourter la vie

Ils avaient mis toutes les chances de leur côté. Ils menaient une vie parfaitement saine, appliquant à la lettre les recommandations officielles des nutritionnistes. Ils croyaient aux promesses de la publicité. Bien qu'en bonne santé, à trente ans déjà, Klaus Friedrich s'inquiétait pour son cœur. Pour prévenir tout problème ou toute maladie éventuelle, il surveillait son alimentation et son épouse le soutenait.

Aujourd'hui, elle vit seule dans la grande maison. Elle vient de vendre le cabriolet Mercedes. La vieille BMW lui suffit largement maintenant qu'il n'est plus là.

— Mon mari est mort du jour au lendemain. Il a été emporté subitement de façon complètement inattendue.

Christa Friedrich est une dame élégante, mince, blonde. Elle porte un pantalon noir, un chemisier à rayures noir et blanc, un collier de perles, des bagues, des bracelets. Elle vit à l'abri du besoin, dans sa maison de 360 mètres carrés avec un jardinet délimité par un mur blanc, bordé

de rosiers rouges, et une haie de buis parfaitement taillée. Derrière, c'est la forêt.

Tout est allé très vite.

— Nous ne nous attendions pas à ça. Nous avons tout fait pour vivre sainement. Nous buvions un peu de vin, de temps en temps, mais toujours raisonnablement. Nous ne mangions pas de rôti de porc, ou pas plus d'une fois par an, et encore avec mauvaise conscience. Nous mangions pratiquement toujours du poisson. Peu de viande. De la margarine depuis des années. Beaucoup de fromage blanc et de fromage sec. Mais toujours allégé en matières grasses. Pas d'abats, pas de foie à cause du cholestérol. Beaucoup de fruits. Beaucoup de salade. Peu de gâteaux et de sucreries. Mon mari avait un poids normal. Autrefois, il avait pesé jusqu'à 100 kilos mais il avait perdu tout son excédent. Il ne souffrait d'aucune pathologie. Il n'avait pas d'hypertension. Il consultait régulièrement son médecin pour s'assurer que tout allait bien. Il contrôlait son taux de cholestérol, de glycémie, son cœur.

Ses bilans sanguins ne présentaient aucune anomalie.

— J'ai des taux excellents, dignes d'un nouveau-né. Mes taux de LDL et de HDL sont parfaits, disait-il quelques mois avant sa mort.

Nombreux sont ceux qui, comme Klaus Friedrich et sa femme, essaient de vivre sainement. Bien manger tout en mangeant sain, c'est le nouveau credo des consommateurs. D'ailleurs, la plupart des maladies dites de civilisation ne sont-elles pas liées à une mauvaise alimentation ? Il apparaît donc logique et cohérent de traiter ces maladies mais surtout d'en éliminer les causes. En effet, les dépenses

de santé ne cessent d'augmenter et dans certains pays, les systèmes de protection sociale sont au bord de la faillite.

Autrefois, la préparation des repas était assurée par les cuisiniers, les femmes au foyer, les mères et les grands-mères du monde entier. Grâce à l'expérience et à un savoir-faire, transmis de génération en génération, on savait ce qui était bon ou mauvais pour la santé. On utilisait des produits naturels, traditionnels. Des artichauts, de l'ail, du gingembre. On préparait les plats en s'appuyant sur des techniques ancestrales. Digestes et savoureux. Et les médecins s'occupaient simplement des questions de santé.

Les produits issus de l'industrie agroalimentaire se sont substitués à ces gestes et à ces pratiques. Estampillés « bons pour la santé », ils viennent d'un autre monde. Les aliments sont fabriqués ou transformés dans les usines. Les multinationales et leurs laboratoires de recherche élaborent sans cesse de nouveaux additifs : vitamines de synthèse, exhausteurs de goût, correcteurs d'acidité, édulcorants, qu'on ajoute ensuite aux matières premières dans des sites de production rutilants.

En s'emparant du thème de la « santé », les géants de l'industrie agroalimentaire ont multiplié leur offre de produits prétendument sains, qui, loin d'avoir l'effet protecteur que l'on attend d'eux, pourraient au contraire favoriser le développement de certaines maladies. Ce risque inquiète tout particulièrement les compagnies d'assurances car si des consommateurs comme Klaus Friedrich, qui n'ont jamais eu la moindre pathologie, tombent malades et atterrissent à l'hôpital à cause d'une « alimentation saine », voilà qui pourrait coûter très cher.

Manger sain pourrait paradoxalement écourter la vie. Les aliments fonctionnels présentent des risques et

provoquent des effets secondaires. Et nous sommes pour la plupart concernés car nous sommes nombreux à croire aux promesses de la publicité.

C'est tout un secteur économique qui se consacre désormais à la « nourriture saine » dans le monde entier, pas seulement l'industrie alimentaire mais aussi l'industrie pharmaceutique et l'agro-industrie qui cherche à transformer les matières premières grâce à l'ajout de produits chimiques. Qui détermine aujourd'hui ce qui est bon ou mauvais pour la santé ? Pas forcément ceux à qui on penserait spontanément. De nouvelles catégories professionnelles participent au débat, au premier rang desquelles les avocats et les conseillers en gestion d'entreprise. Quant aux lobbyistes, ils œuvrent en coulisse pour que les lois servent les intérêts qu'ils défendent.

La multinationale Nestlé a déjà repositionné ses marques sur la « santé ». Les dirigeants du géant agroalimentaire ont fait des annonces prometteuses dans la presse économique. L'ancien PDG de Nestlé, Peter Brabeck (PDG de 1997 à 2008, aujourd'hui président émérite), voulait faire de la multinationale le « leader mondial de la nutrition, de la santé et du bien-être ». Nestlé devait devenir le pionnier d'une toute nouvelle industrie, un nouveau marché situé entre l'alimentation et le secteur pharmaceutique. D'après l'actuel président du CA, Paul Bulcke, « ces produits représentent un immense marché de croissance ». Pour lui, « la science évolue rapidement dans un contexte où les coûts de santé sont en train d'exploser et où la population vieillit, ce qui entraîne des besoins spécifiques ». Nestlé est tout à fait disposé à aider en répondant à ces besoins spécifiques.

Créé en 2011, le Nestlé Health Service s'est donné pour mission de développer des solutions nutritionnelles personnalisées pour prévenir et traiter les maladies chroniques et les pathologies du XXI^e siècle. Il s'agit là du diabète, des maladies cardiovasculaires, d'Alzheimer et surtout de l'obésité.

Dans les rayons des supermarchés, on fait de la place aux boissons multivitaminées, aux yaourts contenant de « gentilles » bactéries, aux margarines et fromages allégés en matière grasse, aux produits avec additifs high-tech.

Dès le petit déjeuner, ça commence. Les céréales du matin permettent de faire « le plein d'énergie ». Nestlé Fitness, à l'« énergie nutritive », vante ses pétales de blé complet et d'avoine complète contenant des vitamines B qui « contribuent à un métabolisme énergétique normal et à réduire la fatigue ». Kellogg's se targue d'optimiser le potentiel de ses « céréales pour le petit déjeuner en y ajoutant systématiquement des vitamines B et du fer et parfois de la vitamine C et du calcium ». La surdose de vitamines menace dès le premier repas de la journée. D'autant qu'on peut ajouter à son bol de céréales rempli de lait un peu de Nesquik « enrichi avec la formule opti-start, une combinaison exclusive de vitamines et minéraux » ou boire à côté un verre de jus multivitaminé (jus de douze fruits, enrichi en six vitamines).

Pourquoi ne pas ajouter, tant qu'à faire, quelques bactéries, au choix : le yaourt LCI de Nestlé, un Activia de Danone (« Ça fait du bien à l'intérieur et ça se voit à l'extérieur », premier slogan du yaourt, qui s'appelait alors Bio, au moment de son lancement en 1987), ou une fiole d'Actimel (« Actimel renforce vos défenses naturelles »). Le petit déjeuner ne serait pas complet sans une tartine

avec de la margarine enrichie en stérols végétaux, comme la margarine Pro-Activ distribuée autrefois par Unilever¹. Pour bien faire, le tout devrait être allégé en matières grasses ou n'en contenir que 0,1 %. À midi, on pourrait opter pour une soupe vitaminée. Et si jamais, malgré tout ça, on avait encore un coup de mou dans l'après-midi, on pourrait toujours recourir à un bonbon dopé à la vitamine.

Les bébés n'échappent pas aux vitamines de synthèse. On les retrouve dans les bouillies au lait et aux céréales complètes et dans tous les laits infantiles. Les supérettes proposent des « barres énergétiques avec treize vitamines et de la lécithine » pour enfants et adultes (« Goût cerise pétillant ») mais aussi « 20 délicieux oursons multivitaminés à mâcher et sucer pour les enfants » qui vous font de l'œil sur le présentoir devant la caisse.

En plus des vitamines, il y a l'huile de poisson, les gélules favorisant la combustion des graisses, le coenzyme Q10 et le magnésium. Tous ces produits miracle sont censés protéger le cœur, renforcer le système immunitaire, rendre les enfants plus intelligents, favoriser la perte de poids, lutter contre la constipation, améliorer la vue ou éviter les ballonnements.

Et tout cela, à l'échelle planétaire bien sûr. Le lait en poudre Heinz Golden Sleep aide les bébés chinois à mieux dormir. Quant aux enfants américains, ils ont la chance de pouvoir consommer une boisson nutritive miraculeuse. Chaque bouteille de Pedia Sure renferme 26 vitamines et minéraux pour « favoriser la croissance et le développement des enfants », des protéines pour la formation de « muscles forts et d'anticorps » et du DHA, un acide gras

1. Unilever a décidé en 2017 de vendre sa division historique des margarines et pâtes à tartiner à un fond d'investissement américain, KKR.

oméga 3 bon pour le cerveau et les yeux ! C'est du moins ce que nous promet l'entreprise pharmaceutique américaine, Abbott.

L'objectif est clair : « Faire encore plus de profits », peut-on lire dans la revue spécialisée *International Food Ingredients*. On est cependant en droit de se demander si c'est vraiment utile ou plus sain. Voire carrément nocif pour les grands comme pour les petits.

Plusieurs études internationales sont arrivées à la conclusion que ni le bêta-carotène, ni les vitamines A, C et E, ingérés sous forme de gélules ou en poudre, ne protègent du cancer ou des infarctus. Une étude portant sur 15 000 médecins a montré que les docteurs qui avaient consommé pendant dix ans des vitamines E et C n'étaient pas moins atteints de maladies cardiaques ou de cancers que leurs collègues du groupe témoin qui avaient pris des placebos.

Une autre étude portant sur 35 000 sujets masculins a permis de démontrer que la vitamine E et le sélénium ne réduisaient en rien le risque de cancer de la prostate. Et parmi les 72 000 infirmières d'âge mûr ayant participé à une étude réalisée par les chercheurs américains, celles qui faisaient beaucoup de sport, fumaient moins, ingéraient plus de calcium et de vitamine A étaient tout aussi exposées à un risque de fractures que les autres dont le mode de vie était moins sain.

L'Institut fédéral allemand d'évaluation des risques alimentaires (Bundesinstitut für Risikobewertung, BfR) s'est penché sur la question. Sa conclusion : « Des études sérieuses ont montré que les allégations santé des compléments alimentaires et des produits enrichis en bêta-carotène sont sans fondement. »

L'Agence américaine des produits alimentaires et des médicaments, la FDA, a adressé dix-sept lettres d'avertissement à des industries agroalimentaires. Elle leur reproche d'exagérer les bienfaits pour la santé de leurs produits ou de masquer l'utilisation de composants nocifs dont certaines graisses.

L'ancien directeur Amérique du groupe Nestlé avait lui aussi reçu une lettre.

*Brad Alford, Chairman and CEO
Nestlé USA
800 North Brand Boulevard
Glendale, CA 91203*

LETTRE D'AVERTISSEMENT

*Cher Monsieur Alford,
L'Agence américaine des produits alimentaires et des médicaments (FDA) a étudié le descriptif de différents produits Nestlé dont : Juicy Juice Brain Development Fruit Juice Beverage (Apple), Juicy Juice All-Natural 100 % Juice Orange Tangerine et Juicy Juice All-Natural 100 % Juice Grape. Nous avons constaté que la description de ces produits ne correspondait pas à la réglementation en vigueur.*

La FDA reprochait notamment à Nestlé de ne pas avoir indiqué correctement la teneur en sucre de ses différents jus et d'avoir prétendu que ses produits contribuaient « au développement physique normal du cerveau » alors que ces allégations sont interdites pour les produits destinés aux enfants de moins de deux ans.

L'autre géant de l'agroalimentaire, Danone, a été condamné en 2010 à verser 21 millions de dollars (15 millions d'euros) à plusieurs États américains pour publicité mensongère sur ses produits Actimel et Activia et leurs prétendus bienfaits pour la santé. Les petits-suisse (Danonino) sucrés étaient quant à eux dans le collimateur de la justice autrichienne. Danone affirmait dans ses spots publicitaires que les petits-suisse étaient les seuls desserts lactés destinés aux enfants à remplacer le sucre cristallisé par le sucre naturellement contenu dans les fruits. En raison de cette allégation, le Tribunal régional supérieur de Vienne a condamné Danone pour publicité trompeuse. La multinationale doit s'abstenir de vanter dans ses spots publicitaires les qualités nutritives de ses desserts lactés simplement parce qu'ils ne contiennent pas de sucre cristallisé.

Le régulateur de la publicité britannique (ASA) a quant à lui épinglé un autre géant de l'agroalimentaire, Kellogg's, qui, sur l'une de ses affiches publicitaires pour Coco Pops encourageait les enfants à consommer des céréales à midi alors qu'elles contiennent 34 grammes de sucre pour 100 grammes. « Vous avez déjà pensé à manger des Coco Pops après l'école ? »

L'ASA avait aussi reproché à Danone ses allégations sur les bienfaits d'Actimel pour la santé des enfants. Dans le spot publicitaire, on voyait des enfants jouer tandis qu'une voix off affirmait que les enfants aimaient Actimel et que le yaourt à boire était bon pour eux. D'après la même voix, il était scientifiquement prouvé qu'Actimel renforçait les défenses immunitaires des enfants. Pour l'ASA, les preuves fournies par Danone étaient insuffisantes et non fondées. Elles s'appuyaient sur les résultats d'une étude

menée sur des enfants indiens hospitalisés pour des diarrhées aiguës. Rien à voir avec des enfants britanniques bien portants.

Après s'être penchée sur les slogans publicitaires d'industries agroalimentaires affirmant que leurs produits contribuaient à améliorer l'intelligence et les performances intellectuelles des consommateurs, l'Autorité européenne de sécurité des aliments (Efsa) a rejeté 75 % des demandes de validation. Pour cause de preuves insuffisantes.

Depuis 2010, une réglementation européenne encadre en effet les allégations nutritionnelles et de santé. Les marques doivent soumettre leurs allégations à l'Efsa, dont le siège se trouve à Parme, ville italienne de 190 000 habitants, située au sud-est de Milan. L'institution a été submergée de demandes de labélisation, concernant pour certaines des produits dont les industriels vantaient les bénéfices pour la santé depuis des années, à grand renfort de spots publicitaires. Ainsi, l'Efsa a dû étudier 4 637 allégations, soit 44 000 slogans en différentes langues.

À la surprise générale, l'autorité a émis un avis négatif concernant un mélange de prébiotiques, Immunofortis, destiné à enrichir des préparations pour nourrissons et des préparations de suite, et censé, selon Danone, protéger les enfants contre les maladies de la peau et les allergies. Une douche froide pour la multinationale qui a immédiatement retiré ses demandes d'allégation concernant deux autres blockbusters : Activia et Actimel. Danone a depuis renoncé à mettre en avant les bénéfices pour la santé de ces deux produits phares. Kellogg's a retiré à son tour une demande d'allégation pour des céréales censées favoriser la combustion des graisses. Kellogg's affirmait en effet que la consommation de ses Special K pauvres en matières

grasses aidait les femmes à perdre du poids, de la graisse et du ventre.

Pourtant, on a souvent reproché à l'institution européenne ses opinions jugées pro-industrielles. Le conseil d'administration comptait autrefois parmi ses membres Mathias Horst, directeur général du lobby de l'industrie agroalimentaire allemand. D'autre part, d'après une étude de l'Observatoire de l'Europe industrielle, « la moitié des experts de l'Agence de sécurité des aliments ont des conflits d'intérêts qui mettent en cause le travail de l'agence ». De nombreux experts de l'Efsa entretiennent en effet un lien étroit avec des industries agroalimentaires. Jusqu'aux procédures d'évaluation qui ont été élaborées par l'International Life Sciences Institut (Ilsi), une organisation de lobbying scientifique dont le siège se trouve à Bruxelles.

Aussi, quand l'Efsa a émis une série d'avis négatifs, la surprise a été de taille. Les allégations santé ont été rejetées car, selon l'institution, les preuves scientifiques étaient insuffisantes.

De quoi attiser la colère de toute la branche qui a immédiatement réagi en mobilisant ses groupes de pression et en se préparant au combat contre les gendarmes de la publicité honnis. L'autorité européenne est devenue la bête noire de l'industrie agroalimentaire et une cible privilégiée pour des avocats et des lobbyistes bien rémunérés.

Il est vrai que des milliards étaient en jeu. Et tout cela à cause de scientifiques ayant décrété que les slogans des industriels étaient « fantaisistes ». C'est pourtant bien ces promesses qui poussent les consommateurs à acheter ces produits plus chers que la moyenne dans les supermar-

chés. Si les slogans sont si ronflants, si les budgets alloués à la publicité sont si importants, ce n'est pas pour rien.

La stratégie des multinationales de l'agroalimentaire fonctionne, comme le montre l'exemple de Klaus Friedrich.

Klaus Friedrich s'est toujours inquiété pour son cœur. Au début de sa carrière, il a été soumis à un stress intense. D'après sa femme, il a beaucoup travaillé pour monter son affaire. Ils se sont rencontrés à la caisse du centre commercial sur la Hauptwache à Francfort. Six semaines plus tard, ils étaient mariés. Ils se sont acheté une maison à St Ingbert dans la Sarre en raison de la proximité de la ville avec Anvers, capitale mondiale du diamant. Friedrich travaillait en effet dans le négoce de bijoux, son affaire marchait très bien jusqu'au jour où il s'est fait agresser et a décidé d'arrêter.

Il passait régulièrement des visites de contrôle chez le médecin, simple précaution, car il était en bonne santé.

— Il se portait très bien. Il n'avait aucun problème particulier pour son âge.

C'est surtout son cœur qui l'inquiétait. Deux fois par an, il partait en cure hydrothérapique Kneipp à Bad Wörishofen. Il surveillait aussi son alimentation, appliquant à la lettre les recommandations des nutritionnistes. De plus, il consommait des aliments anticholestérol.

Et puis, il y a eu ce premier incident. Le cœur, comme par hasard. Il avait constaté que dès qu'il gravissait une côte, il était hors de souffle. Essoufflement, gêne respiratoire. Il a consulté son médecin qui l'a envoyé à l'hôpital. Le professeur qui l'a ausculté lui a dit qu'il était gravement malade. Il devait se présenter le lendemain matin à l'hôpital pour qu'on l'opère en urgence. Une question de vie ou

de mort. Deux artères coronaires étaient complètement sclérosées.

— Si le processus se poursuit, vous n’avez aucune chance, l’a mis en garde le professeur.

Klaus Friedrich a pris peur, mais le professeur l’a rassuré :

— Monsieur Friedrich, ne vous inquiétez pas, je suis le meilleur. Si je vous opère, vous survivrez.

Après l’opération, Klaus Friedrich a raconté :

— Je me suis vu allongé sur une plaque de marbre. La cage thoracique ouverte. Une lumière blanche étincelante. J’étais sorti de mon enveloppe physique. J’étais en route vers un monde supposé meilleur. Après l’opération, le professeur Weingärtner m’a contacté pour me demander si nous consommions de la margarine anticholestérol. J’ai confirmé que nous prenions de la Pro-Activ. Nous avons jeté la margarine à la poubelle. Il m’a aussi demandé si je voulais participer à une étude.

Le docteur Oliver Weingärtner est cardiologue, un expert reconnu qui a publié plusieurs communications dans d’importantes revues spécialisées. À l’époque, il faisait des recherches dans l’institut où Klaus Friedrich a été opéré, l’Hôpital universitaire de la Sarre, situé au nord de la ville de Homburg. C’est un immense complexe médical, une petite ville presque, au milieu de la forêt avec une centaine de bâtiments, 5 500 employés, des cliniques, des centres de recherche, plusieurs écoles formant au métier d’infirmier(ère) ou d’obstétricien(ne). Le complexe, entouré d’un immense parc, comprend aussi des logements, une poste, une banque, des cafés-restaurants, il y a même une église. Une ligne de bus traverse l’ensemble.

Bâtiment 56, premier étage. Service de cardiologie. Chirurgie cardiaque, à droite les soins intensifs, Klaus Friedrich se trouvait dans la première chambre à côté. À l'époque, Weingärtner poursuit ses recherches dans le bâtiment 40, Salle U 28. Il s'intéresse à des additifs particuliers et à leur effet sur le cœur.

Depuis quelque temps, on soupçonne les composants de la margarine, consommée par des millions de personnes dans le monde pour protéger leur cœur, de provoquer exactement l'effet inverse. Le jeune cardiologue est alors chargé par son chef de l'époque, le professeur Michaël Böhm, de creuser cette piste.

Weingärtner s'associe à un professeur de médecine clinique et expérimentale pour mettre au point les protocoles. Il demande au chirurgien cardiaque, le professeur Hans Joachim Schäfer, s'il peut examiner la valvule de patients devant être opérés pour une insuffisance cardiaque sévère. « Je voulais savoir si une éventuelle sclérose de la valvule cardiaque pouvait avoir un lien avec une consommation d'aliments enrichis en stérols végétaux. »

Il contacte ensuite les spécialistes des AVC à la Charité de Berlin ainsi que le biochimiste et pharmacologue Dieter Lütjohann de l'université de Bonn, un spécialiste des stérols, la substance contenue dans les margarines Pro-Activ. En même temps, Weingärtner cherche des bailleurs de fonds. C'est finalement l'université de la Sarre qui financera le projet. L'étude durera deux ans.

Weingärtner se met au travail dans son laboratoire. À l'aide de son drôle d'appareil, il examine les vaisseaux sanguins des souris. Il est possible de dilater ces vaisseaux, de les tremper dans différents fluides pour « appréhender la fonction endothéliale », explique Weingärtner.

L'endothélium désigne une couche de cellules qui tapissent la surface interne de tous les vaisseaux. Quand les vaisseaux sont sclérosés, il y a une altération de l'endothélium et le sang circule moins bien. Après avoir nourri les souris avec les lipides végétaux contenus dans la margarine Pro-Activ, les scientifiques font une découverte étonnante.

— Les artères étaient plus rigides. Des dépôts s'étaient formés sur la surface interne des vaisseaux. Des plaques d'athérome.

Weingärtner fait alors examiner les cœurs des souris au laboratoire.

— Nous voulions savoir s'il y avait de tels dépôts dans le tissu cardiaque ou sur les parois des coronaires.

L'examen confirme leurs soupçons, il y a bien des dépôts dans les valvules.

— Nous avons été surpris par l'importance de ces dépôts dans le tissu cardiaque, dit Weingärtner.

Une découverte qui a de quoi inquiéter les scientifiques. Des millions de personnes dans le monde consomment des aliments enrichis en stérols végétaux précisément dans l'espoir de protéger leur cœur. Tout comme Klaus Friedrich avec sa margarine Pro-Activ. Ces aliments enrichis en stérols végétaux, abusivement présentés comme des « produits miracle », séduisent les personnes désireuses de se prémunir des maladies cardiovasculaires. L'industrie pharmaceutique propose elle aussi ces substances d'origine végétale. Elles sont produites par de grands groupes agro-chimiques américains ou par le géant de la chimie allemand, BASF. Les multinationales de l'agroalimentaire les ajoutent ensuite à leurs margarines dont elles vantent les bienfaits pour le cœur. Pourtant, ce sont précisément

ces substances qui posent un risque cardiovasculaire aux personnes dont le cholestérol est normal.

C'est ce qui ressort de l'étude menée sur les souris. Restait à fournir la preuve que le même phénomène se produisait chez les humains. Weingärtner réalise alors une étude portant sur 82 patients qui devaient être opérés du cœur pour une sténose aortique. Chez 10 patients consommateurs réguliers de margarine enrichie en stérols végétaux, il trouve une concentration élevée de stérols dans les valves aortiques.

Le jeune cardiologue et ses collègues ont publié leurs conclusions dans des revues scientifiques de renommée internationale telles que le *European Heart Journal* et le *Journal of the American College of Cardiology*.

— Nous étions les premiers, dit Weingärtner.

Il n'est pas le seul à s'être saisi de la question. Ses travaux ont souvent été cités et d'autres scientifiques sont arrivés à des conclusions similaires. Une étude réalisée par le professeur Gerd Assmann de l'université de Münster, connue sous le nom d'étude PROCAM (Prospective Cardiovascular Münster), menée sur 159 hommes coronariens *versus* 318 hommes témoins a montré une augmentation du risque d'infarctus (multiplié par trois) chez ceux qui présentaient un taux élevé de sitostérols. Il s'agissait là d'hommes que les aliments enrichis en stérols végétaux étaient censés protéger ! D'autres études réalisées en Finlande, au Canada et en Pologne sont venues confirmer ces résultats.

Le professeur Daniel Teupser, de Leipzig, s'appuyant sur les résultats de ses propres recherches, souligne le lien entre la consommation de phytostérols et le risque accru de développer une maladie cardiovasculaire.

— D'après les résultats de notre étude, il est préférable de ne pas consommer d'aliments enrichis en stérols végétaux.

L'Institut fédéral allemand d'évaluation des risques alimentaires (BfR) déconseille aux personnes ayant un cholestérol normal de consommer des aliments enrichis en stérols végétaux qui peuvent « avoir des effets négatifs sur la santé ». Le nom « Pro-Activ » n'apparaît pas dans cet avis, pas plus que celui d'autres produits achetés par les consommateurs pour protéger leur cœur. En 2014, l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses) a publié un avis dans lequel on peut lire : « L'Anses adopte les conclusions du CES "Nutrition humaine", qui estime que les données actuellement disponibles ne permettent pas de considérer, sur le plan de la santé publique, les aliments enrichis en phytostérols/stanols comme un moyen de prévention des maladies cardiovasculaires. »

L'Union européenne sait, elle aussi, que des produits tels que la margarine Pro-Activ peuvent avoir des effets nocifs. C'est pourquoi la Commission a publié un règlement, le n° 608/2004 qui stipule que : « En tout état de cause, la composition et l'étiquetage des produits doivent être tels qu'ils permettent aux utilisateurs de limiter leur consommation à 3 grammes par jour au maximum de phytostérols/phytostanols. » Plus loin on peut lire : « Il est signalé que les patients sous hypocholestérolémiants sont invités à ne consommer le produit que sous contrôle médical. » Et enfin : « Il est signalé de façon visible et lisible que le produit peut ne pas convenir du point de vue nutritionnel aux femmes enceintes et allaitantes et aux enfants âgés de moins de cinq ans. »

Ces mises en garde ont bien été ajoutées mais :

— Malheureusement personne ne les lit, déplore Birgit Niemann du BfR.

C'est sans doute lié au fait que ces instructions sont pratiquement illisibles, écrites en petits caractères et souvent reléguées au dos de la barquette en plastique. De plus, dans les publicités publiées dans les journaux, aucune mention n'est faite d'un potentiel risque pour les personnes qui n'ont pas de cholestérol.

La plupart des consommateurs ignorent tout du risque auquel ils s'exposent. D'après une étude réalisée par le BfR, à peine la moitié des consommateurs interrogés présentait un taux de cholestérol élevé. Chez 36 % d'entre eux, le conjoint ou la conjointe consommait aussi ces produits enrichis en stérols végétaux. Et dans 29 % des foyers, les enfants étaient autorisés à en manger ! Seuls 55 % des consommateurs achetaient le produit pour son « effet » sur le cholestérol. Pour les autres, il s'agissait surtout de compenser leur mode de vie pas très sain. Certains consommateurs l'achetaient pour leur goût ou parce qu'ils avaient vu un spot publicitaire.

Le BfR sait donc pertinemment que les utilisateurs, qui présentent un taux de cholestérol normal, consomment des margarines enrichies en stérols végétaux alors même que le produit peut avoir un effet nocif sur eux. Des millions de personnes sont en danger dans le monde en achetant des produits au supermarché qui, en réalité, ne leur sont pas destinés.

— Les résultats de cette étude sont explosifs, dit la plus haute autorité d'évaluation des risques alimentaires d'Allemagne.

D'après le BfR, ce sont précisément les consommateurs soucieux de préserver leur santé cardiovasculaire qui se mettent en danger en consommant des margarines et d'autres produits censés protéger leur cœur. Malheureusement, dans les avis rendus par le BfR, aucun nom de marque n'est cité. La margarine Pro-Activ n'apparaît nulle part, pas plus que les autres alicaments. Les consommateurs allemands ignorent donc contre quoi on les met en garde et continuent à prendre des risques en consommant une margarine prétendument « bonne pour le cœur ».

Le manque de moyens des autorités régulatrices nuit au bout du compte à la santé publique. Il n'est pas question de remettre en cause la qualité de leur travail. Elles mènent des recherches approfondies, évaluent les risques et les bénéfices des produits en se fondant sur les résultats d'études scientifiques.

Néanmoins, elles disposent de moyens beaucoup trop limités pour porter à la connaissance des consommateurs le fruit de leurs enquêtes. Même quand il s'agit de mettre en garde les consommateurs contre des produits qui, loin d'avoir l'effet protecteur qu'on leur attribue, présentent un risque réel, ces autorités n'ont pas le droit de divulguer le nom de la marque.

D'où un déséquilibre certain. En effet, les géants de l'agroalimentaire clament haut et fort le nom de leurs produits dont ils vantent les bienfaits à grand renfort de publicités dans le monde entier. Ils en ont les moyens.

Les budgets publicitaires des multinationales de l'agroalimentaire s'élèvent à des millions d'euros. Les dépenses publicitaires d'Unilever en Allemagne représentent le

double du budget total de l'Institut fédéral allemand d'évaluation des risques alimentaires avec ses 750 collaborateurs. Pour atteindre efficacement ses groupes cibles, Unilever fait appel à plusieurs agences de relations publiques qui se chargent ensuite de bombarder les rédactions des magazines féminins et santé d'informations commerciales.

Le BfR est beaucoup moins bien armé.

— Nous n'avons pas d'agences de relations publiques, nous n'avons pas non plus le droit de faire de la publicité, précise Suzan Fiack, qui dirige le service de presse.

Neuf personnes y travaillent, dont quatre à mi-temps. L'Institut ne dispose que de 200 000 euros par an pour ses publications. Ainsi, les clients des supermarchés ignorent tout des réserves de la plus haute autorité d'évaluation des risques alimentaires de leur pays. Ils ne savent pas qu'elle leur déconseille vivement de consommer le produit qu'ils s'appêtent à choisir au rayon frais, ils ne se doutent pas que d'après elle, ce produit enrichi ne devrait même pas être commercialisé à cause des substances dangereuses qu'il contient. Mais comment stopper l'avalanche maintenant qu'elle est déclenchée ? Que pèse une autorité d'évaluation des risques face à des géants de l'agroalimentaires sur un marché global ?

Il existe déjà une multitude de matières grasses à tartiner, de sauces de salade, de boissons lactées ou au soja, de fromages, de pains et de yaourts enrichis aux stérols végétaux.

L'autorité européenne de sécurité des aliments a reçu soixante-dix demandes de validation, dont une de Coca-Cola pour un jus de fruits à base de phytostérols.

Klaus Friedrich pourrait bien ne pas être la seule victime. Après son opération du cœur, il est rentré à la maison rapidement.

— Pas de cure, rien, il se sentait très bien. Il n'avait plus aucune douleur, il n'était plus essoufflé en marchant... jusqu'au bout, nous dit sa veuve.

Pourtant le corps avait trop souffert. Il le savait.

— J'ai toujours peur. Les parois de mes artères pourraient encore s'encrasser, disait Klaus Friedrich quelques mois avant sa mort.

À la fin, tout est allé très vite. C'était un dimanche soir. Ils avaient regardé un peu la télé avant d'aller se coucher. Mme Friedrich a alors remarqué que quelque chose ne tournait pas rond.

— Le soir quand on est sortis de la salle de bains, j'ai constaté que mon mari ne parvenait plus à parler correctement. Il bredouillait. J'ai immédiatement appelé notre médecin traitant. Il n'a pas mis dix minutes pour venir. Il a tout de suite compris que mon mari avait fait un AVC. S'il avait survécu, il aurait eu de lourdes séquelles. Mon mari est décédé le lundi soir à 23 heures.

Les causes exactes de la mort ne sont pas connues.

— On ne sait pas vraiment ce qui a provoqué cet AVC. Il est possible que ce soit en lien avec la prothèse valvulaire, a dit le médecin traitant.

En effet, les patients porteurs d'une prothèse valvulaire sont exposés à un risque important d'AVC dans les années qui suivent la pose. À l'époque, M. Friedrich n'avait pas eu le choix. Il avait dû se faire opérer pour remplacer sa valvule présentant des dépôts par une prothèse. Des dépôts

provoqués par sa consommation régulière de margarine enrichie aux stérols végétaux.

On ne peut pas totalement exclure que l'AVC et le décès de Klaus Friedrich aient été indirectement provoqués par sa consommation de margarine Pro-Activ.

Il s'agit là d'un simple soupçon.

— Il n'y a naturellement aucune preuve pour étayer cette hypothèse, précise le docteur Weingärtner.

Cet AVC, survenu des années plus tard, peut avoir toutes sortes de causes. Et le lien entre la prothèse valvulaire et les substances contenues dans la margarine Pro-Activ est purement statistique.

— Le lien de cause à effet n'a pas été formellement établi, dit le docteur Weingärtner.

On ne saura jamais avec certitude si Klaus Friedrich a bien été victime de sa consommation de margarine à base de stérols végétaux. Il est cependant certain que ces substances participent à l'encrassement des vaisseaux et des valvules aortiques.

Malgré les éléments à charge qui s'accumulent contre ces produits enrichis, le groupe Unilever soutient que « d'un point de vue scientifique, aucun élément ne permet de mettre en évidence des effets négatifs sur la santé ». Le groupe agit pourtant en parfaite connaissance de cause. D'après un porte-parole de l'entreprise, les réserves émises par différentes autorités de sécurité des aliments ne sont pas pertinentes. La mort de Klaus Friedrich nous montre que les consommateurs en bonne santé sont désormais en danger. Ils constituent un nouveau groupe à risque. Ils ne sont pas forcément exposés à un danger mortel mais pourraient très bien tomber malades en consommant ces « produits

miracle » sous forme de comprimés, gélules ou poudres. Leur but est de préserver leur santé alors qu'au fond ils la compromettent.

La liste des effets négatifs de ces produits supposés sains est longue et impressionnante : infarctus, AVC, surpoids et les maladies qui en découlent, fractures, dysfonctions sexuelles pouvant aller jusqu'à l'impuissance, stérilité, troubles du développement chez l'enfant, dépressions, agressivité envers soi-même et les autres.

Le cardiologue Weingärtner critique une législation qu'il juge insuffisante car elle ne protège pas assez les consommateurs.

— Les effets indésirables ne sont signalés nulle part. Il n'existe aucune procédure permettant de retirer du marché des produits présentant un risque. Il n'y a aucune évaluation du produit (efficacité, sécurité) sur l'homme. Il est tout à fait regrettable que l'industrie agroalimentaire ne soit pas soumise aux mêmes obligations que l'industrie pharmaceutique. Avant de commercialiser un produit, il faudrait, comme pour les médicaments, réaliser une série d'études cliniques afin de vérifier son efficacité et de détecter d'éventuels effets indésirables.

Ce ne sont pas uniquement ces « alicaments » et notre manque total de recul par rapport à leur efficacité ou à leur dangerosité qui posent problème, nous courons aussi le risque de voir sombrer dans l'oubli des recettes ancestrales, dont les bienfaits pour la santé ne sont plus à démontrer. En effet, le marché ne cesse de s'élargir pour les nouveaux produits, la publicité est de plus en plus tapageuse.

Un grand classique, connu dans le monde entier sous différentes variantes, est en train de revenir en grâce : le

bouillon de poule. Ses bienfaits curatifs et préventifs ont été scientifiquement prouvés.

Ingrédients pour un litre de bouillon environ : 2 litres d'eau, 1 poule, 1 oignon, 1 gousse d'ail, 2 ciboules entières, 1 pincée de gingembre moulu.

Préparation : Dans une marmite, faites revenir la poule (découpée en morceaux ou entière) avec l'oignon dans un peu d'huile. Versez l'eau jusqu'à ce que la viande soit complètement couverte. Portez à ébullition. Ajoutez une pincée de gingembre et l'ail grossièrement haché. À l'aide d'une écumoire, retirez l'écume grisâtre qui se forme à la surface. Laissez cuire à feu doux – l'eau doit juste frémir – et à couvert pendant deux ou trois heures. Une demi-heure avant de servir, ajoutez un peu de ciboule. Filtrez ensuite le bouillon dans une passoire fine.

Un tel bouillon n'a naturellement aucune chance face au marché global des « alicaments ». Pourtant, les scientifiques se sont intéressés à cette vieille recette et ont bel et bien constaté qu'elle avait des effets positifs sur l'organisme. Le bouillon de poule est très efficace contre les virus hivernaux, la grippe et le rhume. Nos grands-mères le savaient déjà. Les scientifiques ont donc cherché le principe actif, qui, dans cette préparation, permet de booster les défenses immunitaires. Des chercheurs japonais ont identifié deux peptides (dénommés, ce n'est pas une blague, MNVKHWPWMK et VTVNPYKWLP) responsables. Quant aux scientifiques chinois, ils ont pu, grâce à l'espionnage industriel, identifier des nanoparticules.

Il n'est donc pas exclu qu'ils parviennent à isoler ces nanoparticules, à les fabriquer artificiellement, pour confier ensuite leur commercialisation à un grand groupe. Et c'est ainsi que la poule et son bouillon seront transformés.

Ce détournement de recettes traditionnelles éprouvées, parfaitement adaptées au génotype des humains, pour créer de nouveaux produits constitue une menace pour la santé publique. Une menace d'autant plus forte que les nouveaux produits arrivent sur le marché à grand renfort de publicités dont on connaît l'impact sur les consommateurs qui croient pour la plupart aux promesses des industries agroalimentaires.

Les spécialistes qui font miroiter à leurs clients une longue vie et une beauté éternelle connaissent parfaitement l'impact de leurs promesses sur les plus crédules d'entre nous.