

Stéfane Guilbaud forme à la "désobéissance alimentaire"

"On est crevé. Et si on se faisait une pastabox plutôt que de cuisiner". L'industriel, le transformé, les p'tits plats préparés, les légumes pesticides, les édulcorants colorisants ont envahi nos assiettes depuis des décennies. Faute d'argent, faute de temps, faute d'éducation, faute de goût ? Sûrement un mélange de tout cela, corrélé à la flexibilisation des horaires de travail, la montée de la pauvreté, et aux sirènes de la grande distribution, des publicitaires et des grands groupes, qui eux-mêmes soufflent à l'oreille de nos politiques et de nos lois. Il nous faut pourtant lutter, ensemble, contre l'industrialisation alimentaire, qui nous prive notamment d'une liberté fondamentale : la santé. Sans oublier l'aspect "climaticide" de notre alimentation qui contribue à un tiers des émissions de gaz à effet de serre, et l'aspect "socialicide" qui décime nos paysans, appauvrit la population tout en enrichissant les actionnaires des grands groupes.

Pour en revenir à la santé, les chiffres parlent d'eux-mêmes : avec plus de 8 millions d'obèses, plus de 500 000 insuffisants cardiaques, 10 millions d'hypertendus, 2 millions de diabétiques dont un nombre croissant d'enfants, une espérance de vie longue mais dans quel état ?, les Français souffrent en silence, empoisonnés à petit feu. Allergies au gluten, intolérances au lactose, diabétiques de type II, produits allégés en sucre, manger 5 fruits et légumes par jour, manger deux produits laitiers par jour, manger bio, manger des pommes. Pourquoi ces maux, qui croire, comment s'informer, comment lutter ensemble ?

Contre la désinformation, la "déséducation" du capitalisme, Stéfane Guilbaud informe, forme et éduque le plus grand nombre possible. Contre les méfaits de la malbouffe, de la nourriture transformée, industrielle et chimique, il explique les bienfaits d'une cuisine simple, à base de produits choisis et compris, bruts et sains. Son concept phare : la "désobéissance alimentaire". Ancien du monde du marketing, il sait de quoi il parle quand il change

L'idée principale reste la prise de conscience, la rééducation et le changement collectif, pour une cuisine simple, peu chronophage et peu onéreuse.

de cap pour devenir formateur pour adultes sur le changement de comportements alimentaires. Désormais ingénieur en pédagogie, il propage son concept de désobéissance alimentaire à travers des conférences, des livres, des documentaires. Son objectif : aider à désobéir contre l'ingérence permanente des lobbies et reprendre la main sur notre alimentation.

À *Frustration*, les débats ont été nombreux sur l'individualisation du problème derrière ce choix de cuisiner, en omettant les conditions matérielles, le temps, les contraintes. Mais notre interview et la lecture des livres de Stéfane Guilbaud ont tranché. L'idée principale reste la prise de conscience, la rééducation et le changement collectif, pour une cuisine simple, peu chronophage et peu onéreuse.

INTERVIEW

Frustration: Vous êtes le visage et la voix de la "désobéissance alimentaire", en quoi cela consiste-t-il ?

Stéfane Guilbaud : Peut-être un visage et une voix pour l'instant, mais j'aimerais que ce mouvement m'échappe. Qu'il prenne un envol national afin de peser plus lourd dans les consciences individuelles. Pour faire exister cette désobéissance alimentaire, autant que possible, j'essaie de transmettre à travers mes livres, mon blog, dans les médias, ou à mes conférences, non pas une méthode, mais un ensemble de règles à pratiquer au quotidien face à une industrie agro-alimentaire omniprésente.

Mon expérience de formateur en changement de comportements alimentaires m'interdit d'utiliser la morale, elle est trop universelle, elle s'impose, elle commande et reste perçue comme venant de l'extérieur. J'utilise donc le levier de l'éthique, elle est collective, elle propose, elle recommande et vient du plus profond intérieur. Elle mobilise plus.

Mon expérience en marketing visuel m'apporte beaucoup au quotidien. Je n'oublie jamais ce que sont ces multinationales que j'étrille. Aussi, je préfère travailler sur un apport de convictions personnelles afin de donner aux consommateurs une réelle autonomie lorsqu'ils sont en phase d'achat.

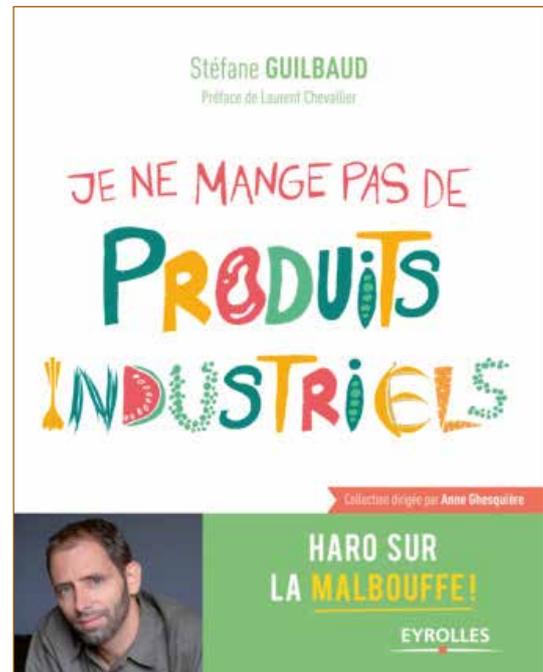
Comment peut-on nous aussi désobéir ?

Tout d'abord, désobéir, c'est :

- Oser échapper aux modes alimentaires, dictées par le marketing,
- Comprendre l'urgente nécessité de refuser d'être gavés comme des oies,
- Revenir à une autonomie alimentaire, déconnectée de tout intérêt industriel,
- Ne laisser aucune instance se substituer à son bon sens,
- Revenir à des achats réellement souhaités, non-conditionnés,
- Pratiquer une cuisine rapide, simple et modeste,
- Délaisser tout ce qui encourage à la surconsommation.

En résumé, au quotidien, c'est retrouver son bon sens et réfléchir à l'acte d'achat en toute connaissance de cause.

Pour désobéir, le premier réflexe qui revient souvent chez les consommateurs est de ne plus mettre les pieds dans une grande surface. Ils continuent à y aller pour la droguerie et les produits non-alimentaires (car il n'y a plus de drogueries indépendantes), mais préfèrent remplir leurs assiettes en retrouvant le chemin des artisans, producteurs locaux, marchés, fermes, AMAP... Ces lieux apportent de la chaleur humaine et des éclairages sur la réalité alimentaire. Accessoirement, le budget familial, concentré sur l'essentiel, se porte mieux.



Quels types de maux la malbouffe engendre-t-elle ? Peut-on parler du véritable "serial killer" de notre époque ?

Une mauvaise alimentation peut tuer. Une étude a montré que dans 195 pays, sur un total de 56 millions de décès, 70 % sont dus à un mode de vie délétère. Le paludisme fait 700 000 victimes quand le sida en fait 1,2 million, mais c'est oublier 39 millions de personnes qui décèdent à cause de leurs habitudes. Tabac, alimentation pauvre en végétaux et riche en sucre, sédentarité sont les facteurs récurrents de ce genre de chiffres affolants. La faucheuse du XIX^e siècle s'est manifestée avec les épidémies, au XX^e siècle elle s'est intéressée aux fumeurs. Pour ce XXI^e, elle va visiblement se consacrer aux mortalités prématurées corrélées au surpoids. On considère que les quatre comportements à risque cumulés, à savoir la malbouffe, le tabac, l'alcool et la sédentarité pèseraient lourd sur notre capital santé/vie. En effet des chercheurs canadiens ont mesuré sur environ 90 000 personnes, une perte d'espérance de vie de 6 à 17,9 ans.

Ce « serial killer », qu'est la malbouffe, est sous-estimé. Ça fait même sourire quand on tente de limiter l'alimentation délétère des adolescents. En 20 ans de mobilisation, j'ai vu l'âge des AVC passer de 50 ans à 30 ans pour finalement toucher aujourd'hui des adolescents de 17 ans ! Effrayant.

À qui profite cet écosystème autour du business de l'alimentation industrielle ?

À qui profite un marché annuel de 172 milliards d'euros ? Aux marques industrielles bien évidemment. La société a changé, elle est sous assistance alimentaire. Les marques pratiquent une occupation agro-alimentaire.

Comment lutter contre cet empoisonnement de masse ? Où peut-on changer les règles ? En France, en Europe ?

La décision ne viendra pas d'en haut. Dans les hautes sphères décisionnelles, il y a d'un côté les élus fragilisés par des mandats courts, créant une vision à court terme de toute décision, et de l'autre les multinationales, riches et influentes qui s'imposent à tous les niveaux de nos institutions. La désobéissance alimentaire permet de prendre conscience que la décision viendra du consommateur. La réussite est corrélée à notre capacité à imposer nos convictions et plus que jamais, comme on dit, l'union fera la force. Je ne peux que citer Coluche, qui en 1978, disait déjà « *Quand on pense qu'il suffirait que les gens n'achètent pas pour que ça ne se vende plus !* »

L'Europe aurait pu être une bonne chose, mais l'idée d'union a été abîmée. Le lobbying agressif s'est développé dans la plus grande impunité. Il est regrettable, encore aujourd'hui, de constater qu'un seul lobby n'est toujours pas présent aux portes de la commission... celui des consommateurs. Aucune institution ne défend les intérêts des consommateurs, à la source, au moment des décisions, avec les mêmes armes que les groupements d'intérêts commerciaux.

Je n'aime pas ce que l'univers alimentaire est devenu. Les politiques ont successivement laissé grandir des multinationales. Aujourd'hui de grands groupes sont propriétaires de 400 marques. Ils rachètent avec frénésie tout ce qui fonctionne afin d'en avoir un plus grand contrôle. Leurs modèles économiques sont le profit et la rémunération toujours plus généreuse des actionnaires. Ce modèle va à notre perte et celui de la souveraineté de nos États. Un groupe alimentaire qui a un chiffre d'affaires plus important que le PIB d'un pays ne peut qu'influencer toute décision politique. Les autorités fiscales auraient dû (mais *peuvent encore*) favoriser des modèles alternatifs encourageant un plein emploi et une moralité. Mon préféré, testé avec succès - je pense en particulier aux anciens de Fralib, devenus SCOP-TI - est un modèle simple et juste. Tellement juste qu'un enfant de 6^e comprendrait immédiatement les avantages de celui-ci par rapport au tentaculaire groupement international. L'idée est de valoriser un salarié, par un principe d'une personne égale une voix. Le PDG de ces entreprises n'est pas une personne physique, mais une assemblée générale de coopérateurs. Salariés et conseil d'administration travaillent à l'unisson pour le long terme, et la réactivité est assurée par un comité de pilotage restreint, mais néanmoins garant de la politique d'entreprise. Le plus important de ce modèle est le fait d'interdire le capital rémunéré. Cela évite de voir fleurir des actionnaires qui ne cherchent que profits et dividendes. La qualité du produit est donc mise à l'abri de toute dérive et l'entreprise

"Aucune institution ne défend les intérêts des consommateurs, à la source, au moment des décisions, avec les mêmes armes que les groupements d'intérêts commerciaux."

INTERVIEW

ne licencie pas pour satisfaire un pourcentage ajouté au crédit de vautours. Justement, SCOP-TI a choisi la répartition suivante. 50 % rétribués aux salariés coopérants, 35 % réinvestis et 15 % de réserve pour lisser les fluctuations annuelles.

Voilà un modèle qui rendrait justice au produit, aux hommes, au travail, à une nation qui veut sauvegarder son modèle économique. Une multinationale produit environ 10 000 fois plus qu'une petite PME. Leurs demandes en matières premières sont gigantesques et sources de déforestation, chutes des cours et recherches de coûts toujours plus bas. En raisonnant Scop à échelle humaine, on pourrait faire vivre, dans chaque gamme de produits, jusqu'à 10 000 PME soucieuses de leurs produits, de leur qualité et de l'environnement.

A-t-on pu constater des avancées suite aux différents scandales sanitaires des dernières années ?

Dans l'histoire de l'alimentation, les règles en faveur du consommateur ont toujours été changées pour calmer la colère du peuple et non pour prêter attention à ses désirs.

Maintenant, à la question des avancées face aux scandales, c'est une autre histoire, bien plus complexe. Je m'explique. Lorsque je participe à une émission ou un documentaire qui sera au final diffusé et encadré par des spots publicitaires, l'annonceur a un poids omniprésent sur le contenu. On ne veut pas mordre la main qui nourrit et la censure tombe. Au final on voit et on entend beaucoup de buzz parfois ludiques, parfois scandaleux, mais toujours inutiles. On informe sur des pratiques, on révèle des malfaçons, mais on n'éduque pas la population. Le meilleur rempart contre la malbouffe serait des cours de cuisine à l'école, sans aucune ingérence des marques. Du produit brut pour apprendre comment se passer des industriels.

La désobéissance alimentaire s'efforce d'éduquer. Avec le plus de pédagogie possible, on explique la réalité des choix et les implications. Une vision globale que le consommateur n'a pas - n'a plus - que l'on ne veut pas lui donner. Pour preuve, au final, les différentes affaires comme le saumon au DDT, la viande de cheval, la vache folle n'ont eu que peu de répercussions sur les pratiques. Le consommateur est effrayé quinze jours. Et après ? Il fait quoi pour passer à autre chose ? Rien, car il n'a pas les cartes en main.

Choisir son alimentation, n'est-ce pas au final à la portée seulement d'une petite poignée de Français aisés, des "bobos" et des riches ?

Cette question me fait plaisir à deux titres, car elle va me permettre de répondre à une croyance ancrée contre laquelle je lutte en permanence.

Premièrement, désobéir, comme je l'expliquais tout à l'heure, permet de renouer contact avec des gens qui ont à offrir le fruit d'un travail qui les fait vivre. Ils ont à offrir une qualité et un encouragement à préserver notre santé. Loin des temples de la consommation, dont le seul but est l'enrichissement d'actionnaires, nous sommes face à une tentation orchestrée, un désir manipulé. Au final, le budget alimentaire d'un ménage grimpe de 20 %. J'ai des témoignages depuis

"Pourtant, une carotte locale, bio, riche en nutriments et en goût, à râper soi-même, coûte quelques centimes. En revanche, une boîte de carottes râpées industrielle et bardée de conservateurs coûte très cher. Faites le calcul du prix au kilo."

dix ans qui confirment mes allégations. Bien manger coûte moins cher. Mais attention, bien manger ne veut pas dire acheter bio en grande surface, mauvais calcul. Le bio en rayon n'est ni plus ni moins qu'une niche de plus pour le business. Light, éthique, équitable, bébés, intolérants, vegans, bios... sont autant de prétextes pour vous faire acheter... et consommer. Le savoir-faire industriel est derrière chacune de ces offres, les prix sont comparativement chers pour ce que c'est. En somme, vous mangez de façon « analogique » et non « alternative ». C'est-à-dire que l'on a juste changé l'étiquette du produit, mais que le process global est le même : guerre des prix, marges obsessionnelles, matières premières de piètre qualité, déforestations, expropriations, dérèglements climatiques...

Comment éviter les supermarchés, ces temples de la consommation comme vous dites, quand chaque sou compte ?

Le contenu d'un caddie offre un rapport qualité-prix faible. La guerre des prix, le fameux « pouvoir d'achat » est une mascarade affolante et grotesque. Vendre de la merde à bas prix, n'a plus de limite.

Pourtant, une carotte locale, bio, riche en nutriments et en goût, à râper soi-même, coûte quelques centimes. En revanche, une boîte de carottes râpées industrielle et bardée de conservateurs coûte très cher. Faites le calcul du prix au kilo. Sur les marchés, avec le temps, on m'offre du fromage, des légumes, des herbes... et je ne suis tenté par rien d'autre que mon alimentation vitale. On ne trouve pas cela dans un hyper.

Vous prônez un retour à la cuisine. L'alimentation industrielle n'est-elle pas au contraire une forme d'émancipation, notamment pour la femme, et l'homme dans une moindre mesure ?

Émancipation ? Non, je dirais plus une forme d'aliénation de l'homme et de la femme. L'alimentation est culturelle, elle construit un être humain. Abandonner un droit naturel aussi important et structurant que la cuisine est une erreur que l'on paye cher. Confier notre santé, nos plaisirs et nos portions aux industriels a montré ses limites et le profond instinct de défiance et méfiance que cela suscite. La cuisine c'est l'échange et le partage, la base même du propre de la race humaine.

La cuisine c'est universel et fédérateur.

La cuisine c'est formateur. Il n'y a pas plus bel exercice pour responsabiliser, éduquer, appréhender ou encore séduire.

La cuisine permet la rééducation de personnes en difficultés, la réintégration de populations isolées.

La cuisine devrait être reconnue « activité d'utilité publique et ludique » au patrimoine universel de l'humanité.

Le bio serait-ce la solution ? Doit-on foncer pour acheter ces produits ?

Ne foncez jamais quelque part. Le bio a du bon et du mauvais. D'abord pour la terre. Sous prétexte que le sulfate de cuivre est autorisé en bio, des abus ont fini par brûler la fécondité des parcelles. Ainsi, à ce titre, mes préférences agricoles sont, en première place la biodynamique, en deuxième le raisonné et en troisième le bio.

Le bio est intéressant si l'on y cherche une alternative, c'est-à-dire une solution pour manger autrement que ce que l'industrie nous impose. Des farines anciennes, des fèves de cacao rares, comme le criollo, des légumineuses oubliées, des charcuteries sans sucre ajouté...

Si le bio se résume à continuer à manger le trio blé-lait-sucre à toutes les sauces, ou bien encore à manger de la vache de réforme sous l'appellation de bœuf issu de race à viande, des linéaires interminables de biscuits hyperglycémiant... alors en effet, il n'a aucun intérêt et cela ne sera pas une solution. Ne confondons pas le bio

éthique, celui qui, au-delà du respect du cahier des charges « phytosanitaire », respecte l'être humain, l'écologie et la production locale au maximum, avec un minimum de transformation, et un autre, plus massif, qui reprend les mêmes mécanismes que les produits traditionnels industriels. Un exemple de bio « stupide » me vient en tête : des tomates bios issues de graines hybrides, boostées en serres surchauffées, hors sol et hors saison à des milliers de kilomètres du lieu de vente.

Notre alimentation peut donc avoir des effets sur notre environnement d'un point de vue écologique, mais aussi social ?

Notre alimentation a un impact sur tous les systèmes. Sachant qu'un système est un ensemble d'éléments interagissant entre eux selon certains principes ou règles, on comprend mieux la réaction en chaîne.

Système économique, santé, social, neurologique, hormonal, digestif, immunitaire... Plus personne n'ignore les dégâts causés par les monocultures, les surexploitations et les élevages intensifs, mais qui veut en entendre parler ?

Notre société, très « technologique », a cloisonné les peurs et les risques. Chacun voit midi à sa porte, chacun se dit que c'est triste, mais que c'est comme cela. Ce fatalisme, je l'ai ressenti pendant que j'étais formateur. Il est nourri par l'idée qu'à notre niveau, on ne peut rien changer. Les pays à forte couverture médiatique ne remontent que les mauvaises nouvelles. Ce mode de fonctionnement génère un réflexe de survie qui conduit à un individualisme plus marqué qu'ailleurs.

Notre alimentation a un impact de plus en plus violent sur notre avenir, mais nous sommes au carrefour de choix stratégiques. Soit nous réagissons pour nos générations futures en désobéissant, soit nous laissons des hommes avides de toujours plus d'argent mener le monde à la baguette. Une baguette qu'ils croient magique tant ils espèrent dominer les cycles naturels, transformer et breveter le vivant. Une baguette au final maléfique pour toute l'humanité à venir.

Une alimentation dépourvue de nutriments et de fibres au profit d'une junk food toujours plus sucrée rend les gens malades. Malades dans leur corps, mais aussi dans leur tête. •

INTERVIEW