

LE CASTING

Réflexion d'urgence

On parle d'urgence climatique ou d'urgence écologique. On entend moins parler d'urgence alimentaire. Dans un monde globalisé devenu tout petit, le chaos revêt plusieurs aspects : déforestations, famines, obésité, maladies inflammatoires... Nous devons réagir face à cet enchaînement de catastrophes, nous devons désobéir au système que l'on nous impose.

Au cours de notre vie, nous devons respectivement ingérer, en moyenne, 30 tonnes d'aliments et 50 000 litres de boissons¹. Il est donc grand temps de prendre soin de notre principale et vitale source d'énergie : l'alimentation. Cette nécessité alimentaire aura un impact direct sur notre environnement et notre santé, alors autant qu'elle soit compatible avec nos existences et celles de nos proches. Elle doit nous encourager à nous battre contre tout système dévastateur qui n'a pas les mêmes urgences que le reste de l'humanité !

Nos choix alimentaires influent sur l'environnement et la faim dans le monde. Olivier De Schutter, rapporteur spécial pour le droit à l'alimentation du Conseil des droits de l'homme à l'ONU de 2008 à 2014, nous encourage à y réfléchir :

1. Chiffres donnés par Mathilde Touvier (directrice de l'équipe de recherche en épidémiologie nutritionnelle – EREN), sur France Inter, en octobre 2020.

« Lorsque l'on s'oriente vers des productions locales et de saison, cela limite la demande en produits importés de pays plus pauvres [...] Monoculture et mécanisation fragilisent ces pays [et] lorsque ces pays reviennent à des cultures vivrières avec une production plus diversifiée, les populations locales sont protégées de la faim et de la malnutrition.¹ »

À qui s'adresse ce livre ?

Cet ouvrage retrace le parcours d'une vie en partie consacrée à l'alimentation sous toutes ses formes : le marketing visuel, la formation alimentaire et pour finir, l'écriture, les documentaires et les conférences. Ce livre est destiné aux futurs désobéissants alimentaires et aux consommateurs qui souhaitent « changer leur monde pour changer le monde ». Le changement est enthousiasmant, mais la mondialisation est inquiétante de par sa complexité et ses inégalités. L'essentiel n'est pas de convaincre, mais de pousser à réfléchir.

Je vous livre une vision des choses, sans juger. Beaucoup de questions sont posées pour faire avancer le débat. Ce n'est pas une méthode prosélytique ou une doctrine écrite par un gourou, ce livre est à l'opposé de cet état d'esprit. Il s'agit plutôt d'une vision subjective pour créer des repères objectifs. Ne me croyez pas, je ne vauds pas mieux qu'une autre source d'information, mais par pitié, recoupez et confirmez mes données avec des avis différents « indépendants ». Apprenez à vérifier les sources des informations que l'on vous propose. Prenez le temps de découvrir des auteurs indépendants qui désirent juste informer, parfois à leurs dépens. Un désobéissant va se donner le temps de réfléchir, prendre du recul et rester critique.

1. Article d'Olivier De Schutter. « Le guide pour manger sain », hors-série *Le Point*, mars 2017.

Nos sociétés scientistes nous déracinent de toute intelligence morale, éthique... humaine.

Qui suis-je ?

Né en 1970, je suis un enfant de la pub des années 1980, fasciné par le beau, l'épuré et tout le graphisme qui s'y prête. La nouvelle génération de spots télé et publicités de magazines avait fini par me convaincre que l'univers publicitaire était un beau, donc utile, voire indispensable. Très vite, j'ai signé en studio graphique puis en agence de communication pour grimper tous les échelons possibles de cette galaxie aussi magique que maléfique.

Alors directeur artistique, je basculais vers le consulting en marketing visuel. Mes journées étaient consacrées à des analyses de comportements des consommateurs, à des panels et autres tests pour mieux comprendre leurs envies (somme toute relatives) et leurs faiblesses. Au plus profond des packagings et signalétiques, nous recherchions – parfois inconsciemment et de façon empirique – le point faible, la petite faiblesse qui vous perdra.

Après avoir fait de la communication locale, du projet immobilier et quelques campagnes pour des agences de voyages, j'ai participé à des opérations marketing pour des sous-vêtements, des parfums, pour finalement atterrir sur des projets alimentaires. Un Nouveau Monde... pesant, rien qu'en France, presque 250 milliards¹ d'euros par an – restauration comprise. Au cœur du marketing alimentaire se construit un univers de séduction et de conquête, un numéro de charme sur des parts de marchés à saisir. Un client perçu comme une

1. La consommation alimentaire effective des ménages en 2016 est ainsi détaillée par l'INSEE. Produits de l'agriculture, de la pêche et de l'aquaculture : 27 684 M €. Produits des industries alimentaires et des boissons : 151 437 M €. Total alimentaire hors restauration : 179 121 M €. Restauration : 64 265 M €. Total alimentaire avec restauration : 243 386 M €.

cible à travers des objectifs, des budgets communication, des actions et des retours investissements.

Mais non, STOP ! Marre de savourer le comportement prévisible du consommateur, marre de l'épier, de lui induire des choix qu'il croit siens, marre de vivre au rythme des impulsions d'achat.

Aujourd'hui, une nouvelle génération de consommateur est née, une lignée de citoyens apprend à consommer en toute conscience. Modestement, la désobéissance apporte alors ce petit coup de pouce supplémentaire dont chacun d'entre nous a besoin pour mieux se protéger et faire ses propres choix.

Mea culpa. Lorsqu'on travaille pour de grandes enseignes, on est envahi par un agréable sentiment de puissance. Inonder le marché avec plusieurs millions d'exemplaires d'un produit ou d'un flyer (un prospectus – on aime bien les termes anglais), donne l'impression de participer à un quelque chose de prestigieux. Les petites confidences et secrets (parfois vilains) de quelques technico-financiers vous donnent le tournis, vous enivrent de leurs emprises. Pourtant, l'envers du décor m'a rendu malade. J'ai consommé en piochant sans retenue dans le fruit de cette distribution. Le sucre y est à foison, le lait présent sous toutes les formes, les céréales incontournables. Les clients sont généreux, les nouveautés fascinent et je consomme du superflu, du sucré plus qu'il n'en faut.

Je n'ai jamais eu de problème de poids, juste quelques kilos en plus ou en moins selon les périodes de ma vie. Mais... cette façon de m'alimenter m'a valu une très grave et sérieuse candidose¹. Contraint, j'ai vécu un enfer et dû tempérer ma

1. La candidose est un trouble causé par le *Candida albicans*, et la médecine reste partagée sur le sujet. Certains praticiens ne peuvent admettre que le simple dérèglement systémique de votre corps puisse entraîner des signes pathologiques « asymptomatiques » ! Ils ne peuvent admettre qu'un mal de tête, une allergie, une fibromyalgie puissent trouver naissance dans une simple transformation de votre flore buccale, intestinale et dermique. Mais cela évolue un peu avec le temps, on va y arriver ! La Michigan State University a réalisé de nombreuses expériences en la matière et fort heureusement, avec une grande partie de médecins liés à des pratiques naturopathes ou directement concernés par des centres de maladies graves, telles que le sida ou le cancer. L'expérience est donc plus significative que les fois précédentes et prise au sérieux, car ces praticiens concernés ne sous-estiment pas la candidose.

gourmandise, réévaluer mon alimentation. Cette remise en question a ébranlé la vision idyllique que j'avais de mon métier. J'ai commencé à vérifier la véracité de tout ce que l'on entendait dans les médias. À cette époque, je commençais à glaner des informations ici et là dans des revues spécialisées et sur un Internet naissant peu fourni – mais nettement moins pollué par les marques qu'aujourd'hui. Le livre de Robert Masson¹, *La diététique de l'expérience*², m'a donné la première inspiration à ce changement.

Deux ans plus tard, je donnais un grand coup de pied à mon « *Candida* » non grata et quittais définitivement les agences de communication. Cet ajustement m'a valu un meilleur confort visuel, cognitif, digestif, ainsi qu'une meilleure gestion du stress. En effet, les candidoses, encore mal diagnostiquées, sont à l'origine de maux plus ou moins sévères. L'interview³ sur le site LaNutrition.fr du diététicien-nutritionniste Stéphane Delage décrit d'ailleurs son combat depuis dix ans pour sortir ses patients du cercle infernal de la candidose chronique. La candidose est un fléau silencieux.

La deuxième plus grande partie de ma vie fut consacrée à l'enseignement, et plus précisément à la formation. D'abord formateur en entreprise aux méthodes de manipulations et d'automanipulations, ainsi que consultant en techniques de marketing de communication pour l'IRCE (Institut régional des créateurs d'entreprises) et l'ITC (Institut des techniques de communication), je repassais un niveau DUT pour être formateur professionnel pour adultes en changements de comportements alimentaires.

1. À l'âge de 15 ans, Robert Masson fut confronté à une grave maladie cardiaque et condamné par la médecine à mourir dans les 3 ans. Ses recherches dans les librairies de médecines naturelles de Paris et de Lausanne pour tenter d'échapper à son sort lui permettent de trouver les causes de sa maladie et de se guérir en appliquant les méthodes de santé naturelles. Dès les années 1970, il contribue alors au fort développement de la naturopathie en France. Il enseigne ensuite à la faculté de médecine Paris-XIII, au département de naturothérapie, le réglage alimentaire individualisé, ou eutyntrophie, dont il est le créateur.

2. Robert Masson, *La diététique de l'expérience*, Trédaniel éditions, 2005.

3. (lanutrition.fr) lien court : www.stefaneguilbaud.com/candidose.

En résumé

Ne perdons jamais notre capacité à être bouleversé ou révolté ! Changeons de cap si nécessaire. Des combats, il y en a plein, et celui pour sauver notre alimentation est possible, urgent et loin d'être utopique. Tout change. La preuve, dans le nouveau guide alimentaire canadien, les produits laitiers ne sont plus mentionnés comme nécessaires pour la santé... Cela a fait grincer des dents certains acteurs industriels, mais les autorités n'ont pas cédé. Alors oui, tout est possible ; tout bouge ! La révolution est en marche. Nous n'arriverons pas à faire l'unanimité, mais d'aucuns changeront. Battons-nous pour que le socle de formation des professions de nutrition soit plus contrôlé, que les consommateurs soient mieux informés et que les contrôles sanitaires soient plus présents.

LE SCÉNARIO

En m'intéressant à l'alimentation, je n'ai pu échapper à la lecture de *l'Histoire de l'alimentation*¹, ou encore *Tables d'hier, tables d'ailleurs*². Ces pavés de plusieurs centaines de pages vous donnent une vision historique exceptionnelle de l'alimentation.

Nous sommes renvoyés à des questions pragmatiques sur les besoins physiologiques de manger, la diversité des cultures et les raisons culturelles des spécialités culinaires. La tradition, lentement mise en place, est l'aspect d'une culture qui nous paraît intouchable, inaliénable de par sa représentation diététique (au sens nutritionnel du terme, comme il était d'usage au Moyen Âge). Et pourtant, en un peu moins de cent ans, nous avons laissé des voyous s'emparer de notre assiette. L'agriculture s'est intensifiée, les banlieues ont vu naître des hypermarchés que même la loi Jean Royer³ n'est pas arrivée à stopper – il fallait du courage chez les maires, mais d'aucuns en manquaient –, les méthodes d'élevages se sont industrialisées, les recommandations nutritionnelles sont devenues des camouflés et pour couronner le tout, les multinationales ont commencé à breveter le vivant.

1. Jean-Louis Flandrin, Massimo Montanari, *Histoire de l'alimentation*, Fayard éditions, 1996.

2. Jean-Louis Flandrin, Jane Cobbi, *Tables d'hier, tables d'ailleurs*, Odile Jacob éditions, 1999.

3. La loi n° 73-1193 du 27 décembre 1973 d'orientation du commerce et de l'artisanat : Jean Royer, maire de Tours, soucieux de protéger les petits commerçants face aux nouvelles formes de commerce, notamment les grandes surfaces, avait proposé au Parlement de réglementer strictement la création des hypermarchés et l'ouverture des centres commerciaux. Une réforme en profondeur de la loi Royer a été effectuée en 2007 pour répondre à une Europe qui trouve notre système opaque et complexe.

On est aujourd'hui bien loin de la nourriture de subsistance, de l'art culinaire et des métiers de bouche d'autrefois. Je sentais un lien fort entre le changement de comportements alimentaires (CCA) que j'enseignais déjà et tous ces récits écologiques. À cette époque, le terme « comportement alimentaire » me valait systématiquement des questions liées aux régimes minceur et à la perte de poids. Pourtant, mon cheval de bataille était tout autre, il y avait confusion. Je rêvais encore de pouvoir parler d'alimentation pour changer le contenu de l'assiette, qui changerait l'individu, qui changerait la société, qui changerait à son tour notre rapport à la nature. Une forme de retour au libre arbitre, un moyen de guérir de nos maux actuels, mais je n'avais toujours pas ce foutu mot pour l'exprimer.

Il m'a fallu dix longues années avant de prendre le recul nécessaire et de poser un diagnostic pour reprendre mon alimentation en main. J'ai recommencé l'histoire au début, pour comprendre quand cela avait changé et pourquoi on en est là aujourd'hui. Ce fut empirique.

Livre de chevet

Au hasard d'une recherche, je suis tombé sur la biographie d'un essayiste, enseignant, philosophe, naturaliste amateur et poète américain : David Henry Thoreau (1817-1862, Massachusetts). En 1854, cet auteur publie *Walden, ou la vie dans les bois* afin de partager sa « révolte solitaire » et raconter sa vie loin de la société. Cette histoire a influencé des générations entières d'aventuriers, seuls face aux éléments de la nature, recherchant dans la forêt une notion de liberté et de libre arbitre.

On retrouve l'influence de David H. Thoreau dans la culture, comme dans le film *Into the Wild*, réalisé en 2007

par Sean Penn, lui-même inspiré par le livre éponyme de 1996 écrit par Jon Krakauer, relatant le décès tragique de Christopher McCandless (1968-1992).

Troublante découverte avec ce curieux *Walden* que j'ai dévoré d'une traite.

THOREAU ET LE FASCINANT INSTINCT DE SURVIE

Je ne suis qu'un petit Castor junior connaissant quelques astuces pour survivre, mais je reste fasciné par le survivalisme, car on y retrouve un peu les mêmes réflexes que la désobéissance. Ce qui me trouble dans l'écriture de Thoreau, c'est ce besoin de retour à la terre que l'être humain n'a de cesse de réclamer. L'écologie actuelle prend sa source chez ce naturaliste américain du XIX^e siècle.

Pendant que certains détruisent sans vergogne notre écosystème, d'autres tentent des aventures d'immersion au cœur de la forêt. Une forme de pardon, de rédemption pour communier avec la nature. Mais ce n'est pas aussi simple. On n'efface pas une culture industrielle sur un coup de tête. Nous avons tout à réapprendre de nos ancêtres cueilleurs-chasseurs, car c'est avant tout une histoire de solidarité. Seuls, nous ne sommes rien face à une nature aussi généreuse qu'impitoyable. Les décès de Christopher McCandless en 1992 en Alaska, de Johnathan Croom en 2013 dans l'Oregon (18 ans, fasciné par le film *Into the Wild*) et de Dustin Self en 2014 en Oklahoma (19 ans)

ont en point commun l'isolement. Ils étaient seuls et la moindre erreur devient fatale.

Nos sociétés industrielles sont maintenant concentrées sur la technologie et les sciences. Un individu lambda n'a nullement besoin de s'intéresser au monde naturel qui l'entoure pour survivre. Son quotidien est partagé entre le cantonnement à des tâches monomaniaques expertes et les loisirs. Les hommes du XXI^e siècle détiennent un savoir bien plus important que ceux du paléolithique, mais individuellement, ils ne savent rien faire d'autre, une fois sortis de leur domaine d'expertise. Nos sociétés actuelles construisent des collectivités intellectuelles puissantes, mais chaque individu ne survivrait pas 24 heures en pleine forêt [Lire Chapitre I > 4. Le décor > Encart « L'agriculture d'hier à aujourd'hui »].

Inutile, me direz-vous... si vous imaginez que nos technologies et nos bétons armés nous protégeront pour toujours. Pourtant, on n'a jamais autant parlé de survivalisme. Pourquoi ? Essentiellement parce que nous avons collectivement pris conscience que nos modes alimentaires ne sont pas pérennes et font subir un lourd tribut à la faune, la flore et le climat. L'effet papillon se déchaîne. Une chose est sûre, nous ne « détruisons » pas la Nature. Elle s'adaptera, mutera, renaîtra... avec ou sans nous.

Le commencement

Après *Walden*, j'ai découvert que ce poète naturaliste proposait déjà en 1849 un premier essai basé sur son opposition personnelle face aux autorités esclavagistes de l'époque :

La désobéissance civile. Son aversion pour l'esclavagisme des noirs le motivait à proposer une réforme morale de la société par la « non-collaboration aux injustices des gouvernements ». Il écrit alors : « La seule obligation qui m'incombe est de faire en tout temps ce que j'estime juste. » Cette prise de conscience a inspiré des mouvements chargés d'actions collectives, d'éducation au fonctionnement du système et de luttes pacifistes comme l'on fait Gandhi et Martin Luther King contre la ségrégation raciale, ou encore au Danemark pendant l'occupation nazie de la Seconde Guerre mondiale.

En lisant ce livre, j'y décelais un canevas similaire à ma démarche, et « mes » consommateurs avaient des points communs avec le peuple civil décrit par Thoreau :

- Ils ignorent souvent la réalité.
- Ils imaginent que le quotidien est immuable.
- Ils se persuadent que le problème est une cause perdue.
- Ils s'imaginent libres de leurs choix.

Eurêka ! J'ai trouvé mon nom, ma mission, mon leitmotiv : « LA DÉSOBÉISSANCE ALIMENTAIRE ».

Ce n'était pas encore gagné. Les premières années, chaque fois que je prononçais ces mots, je me retrouvais face à des oreilles quelque peu médusées et peu convaincues. Mes proches étaient divisés. Certains adoraient, d'autres ne comprenaient pas l'association des deux mots. Comment et surtout pourquoi désobéir ? Politiquement incorrect que d'apprendre à désobéir ?

J'ai alors trouvé une invitation à poursuivre cette démarche en fouillant dans le travail de Walt Disney, qui avait imaginé un personnage surprenant sous les traits d'un trappeur, Davy Crockett. Peu en ont pris conscience, mais cette série d'action avait pour mission d'expliquer aux enfants qu'ils ne devaient pas toujours se soumettre au détenteur de l'autorité

s'ils pensaient qu'il avait tort. On se demande aujourd'hui où sont nos petits Crockett, remplacés par des instincts grégaires addicts aux marques et chassant les Pokémons ou autres monstres virtuels. Le trappeur serait-il passé à la trappe ?

La désobéissance alimentaire était née, au moins sous sa forme conceptuelle. Mes livres, mes passages radio, télé, conférences ont façonné mon message initial et redessiné les traits du portrait que je dresse sous la forme d'une philosophie de qualité de vie. Presque quinze ans plus tard, l'acceptation du terme me semble cette fois générale, et à partir de 2019, pour la première fois depuis que j'ai commencé, les journalistes me demandent de parler non pas de l'alimentation, mais de la désobéissance elle-même. Ce mot les intrigue et aiguise la curiosité. Il en a été de même pour ce livre. Mes premiers échanges ont eu lieu sur la base de ce seul concept.

Je pense que les crises sanitaires, les épidémies d'obésité, les maladies métaboliques liées à l'alimentation ont donné un sens à une désobéissance qui se doit d'être sans violence, sans révolutionnaires, mais toujours en présence de rebelles. Je crois en l'homme, en vous. L'individu est bon, le système est mauvais ! Et si on changeait l'unité de mesure ?

En résumé

Née d'une éducation mûrie par des hasards, la désobéissance s'est imposée comme une parole de consommateur. La méthode, au début empirique, s'est étoffée pour proposer une offre simple, abordable et adaptée à tout un chacun.