

Dr Jean-Michel Lecerf

# La viande

Un peu, beaucoup,  
passionnément, pas du tout

*Dans le vif*  
BUCHET • CHASTEL

© Libella, Paris, 2016.  
ISSN : 2427-6650  
ISBN : 978-2-283-02947-3

## SOMMAIRE

Introduction .....	9
I. Sociologie et comportement.....	11
II. Du côté de la nutrition .....	33
III. Objectif santé.....	55
IV. Le bien-être animal à l'ordre du jour ...	79
V. L'environnement, un bien commun.....	91
VI. En manger moins ?.....	109
Épilogue .....	119
Quelques idées de menus pour une semaine équilibrée.....	123
Bibliographie .....	127



## INTRODUCTION

Elle a été la nourriture convoitée par excellence, elle est maintenant mise en accusation. La viande, cet aliment symbolique, recherché, au cœur de la gastronomie française et occidentale, est l'objet de toutes les critiques. Cette remise en question semble concerner les dimensions nutritionnelles, sanitaires, culturelles, éthiques, écoenvironnementales. Le débat fait rage : les protagonistes s'opposent, les arguments sont affûtés, les positions se crispent jusqu'à la caricature. On pourrait cependant dire qu'il n'y a pas de fumée sans feu, et les accusations méritent d'être écoutées ; au chapitre de la défense, le plaidoyer vaut aussi d'être entendu. Il nous faudra faire dans la nuance plutôt que dans les injonctions ou dans les propos incendiaires.

Il en va ainsi de la nutrition. En effet, la composante émotionnelle, voire affective, de l'alimentation est considérable. Car nous ne mangeons pas des nutriments ni même des aliments, mais des plats, des recettes et, au-delà, des symboles, des souvenirs, des « racines ». C'est pourquoi, en tant que mangeur, chacun est expert en alimentation

et a quelque chose à dire sur son assiette. C'est légitime. Au risque de ne pas prendre assez de recul. Au risque de faire preuve de parti pris en voulant généraliser ses choix et ses préférences. Au risque de faire de la nutrition un combat sans en percevoir toutes les facettes. Au cœur de positions contradictoires, d'avis péremptoirs, de peurs exacerbées, de positions instrumentalisées, le consommateur doute et rejette : ainsi le sucre, puis le beurre, le gras, le pain, le gluten, le lait, les légumes, le cuit, la charcuterie, le soja, la viande sont attaqués, voire vilipendés.

Et pourtant, il ne faut pas esquiver le débat, il est important. Les enjeux sont essentiels, car la santé dépend en partie de l'alimentation qui dépend, quant à elle, de l'agroalimentaire ; et l'agroalimentaire est un moteur des activités humaines, avec des répercussions économiques, sociétales et environnementales majeures.

Ce sont tous ces aspects que nous essaierons de présenter, sans passion mais avec conviction, pour tenter de démêler le vrai du faux, les risques et les dangers de toutes les positions, parce que « la vérité » est sans doute encore à chercher.

CHAPITRE I

SOCIOLOGIE  
ET COMPORTEMENT

Notre alimentation s'inscrit dans une histoire et une culture collectives ; elle appartient aussi à notre nature humaine. Dans l'histoire de l'humanité, la consommation de viande est fluctuante. Les études paléontologiques sont fondées sur des techniques scientifiques de plus en plus sophistiquées, telles que l'analyse des restes alimentaires à partir des « poubelles » préhistoriques, des usures de dents, des outils, des peintures ; les proportions d'isotopes stables dans les os humains permettent, depuis une trentaine d'années, de comprendre que l'homme du paléolithique était un consommateur important de viande ; mais il était surtout opportuniste, c'est-à-dire que, grâce à son omnivorisme, il mangeait ce qui était disponible. Un certain nombre de chercheurs pensent d'ailleurs que cet homme préhistorique était plus charognard que chasseur.

Ces études ont été rapprochées de celles portant sur les tribus indigènes, étudiées au XX<sup>e</sup> siècle par des anthropologues tels que S. Boyd Eaton, vivant comme nos ancêtres du paléolithique

de la chasse et de la cueillette. Le scientifique américain a analysé le régime alimentaire de ces populations et a mis en évidence un apport très important en protéines, près de 40 %, au lieu des 12 à 15 % consommés par la majorité des populations du XX<sup>e</sup> siècle.

En effet, l'absence de culture céréalière ne permet pas un apport élevé en glucides. Le régime dit « paléolithique » qui comporte de la viande, des noix, des légumes, fruits, baies et plantes aromatiques est aujourd'hui devenu une mode ; il est pourtant peu transposable de nos jours, notamment parce qu'il était associé à une activité physique intense. Le feu, et donc la cuisson, a permis aux peuples de faire un bond en avant en augmentant la digestibilité de la viande ainsi que sa conservation et, par conséquent, sa disponibilité. Certains paléontologues et primatologues affirment que la viande cuite, en fournissant plus de calories et de protéines, a permis d'économiser l'énergie nécessaire pour digérer les végétaux et de la consacrer au cerveau. Mais la cuisson au feu de bois génère des molécules peu recommandables, tels les amines hétérocycliques et les hydrocarbures aromatiques polycycliques dont on connaît désormais le caractère cancérigène. Il est toutefois probable que la mortalité précoce, souvent accidentelle, ne laissait pas beaucoup de temps aux cancers de se développer même s'ils existaient, tout comme l'athérosclérose, ainsi que l'on a pu le mettre en évidence sur des corps momifiés ou congelés retrouvés et étudiés récemment.

## LA VIANDE DANS L'HISTOIRE DE L'ALIMENTATION

Au néolithique, l'élevage, avec le lait et les œufs, et le début de l'agriculture ont permis de diversifier la nourriture. Il faut souligner que, de la préhistoire à nos jours, les habitudes alimentaires ont toujours été conditionnées par la disponibilité alimentaire. L'habitat s'est donc concentré près des points d'eau, rivières, lacs, mers, qui sont également des lieux de pêche permettant aussi la consommation de poisson dont certains font l'hypothèse qu'elle a pu contribuer au développement cérébral grâce aux fameux oméga 3 (quoique la viande des animaux terrestres sauvages n'en soit pas exempte). Il est en tout cas certain que l'omnivorisme a été un atout pour la sécurité alimentaire, en termes à la fois de disponibilité et de variété, et le gage d'une meilleure nutrition.

Dans l'Antiquité grecque et romaine, la viande faisait partie du régime alimentaire courant et figurait dans la cuisine traditionnelle. Le célèbre médecin grec Hippocrate énonçait ce principe aujourd'hui totalement d'actualité : « que ton alimentation soit ton médicament ». Tout comme les philosophes, il prônait la modération.

### *Une bonne exégèse*

Certains ont voulu interpréter les passages de la Genèse, où il est écrit que l'homme ne se nourrissait que de plantes dans le paradis terrestre, comme la preuve que, avant le péché originel, l'homme était végétarien, voire végétalien.

L'autorisation de consommer des animaux n'aurait été donnée qu'après le Déluge.

Selon la tradition chrétienne, la compréhension littérale ne peut être retenue comme grille de lecture de la Bible. La Genèse, l'un des livres les plus importants de l'Ancien Testament, a essentiellement pour but de nous montrer comment l'homme a refusé Dieu et s'est détourné de lui en voulant l'égaliser et donc s'en passer.

Ainsi, il ne faudrait pas lire au premier degré les passages qui décrivent avec délectation la place des viandes savoureuses comme une incitation au carnivorisme, mais un signe de joie, don de Dieu. La Bible n'est pas un traité alimentaire, même si la nourriture y a une place importante, témoignant du fait que l'histoire du peuple élu s'inscrit dans une histoire humaine.

Le Moyen Âge, en Occident, est marqué par deux éléments majeurs concernant la place de la viande. Le premier porte sur sa disponibilité, relativement faible tant que la forêt domine l'espace rural, car les pâturages sont peu abondants et la stabulation n'est pas pratiquée. De surcroît, la chasse est réservée aux seigneurs et aux nobles. Lorsque la peste décime une part importante de la population, le ratio homme-bétail diminue, accroissant la disponibilité en viande. Les documents anciens font état d'une augmentation considérable de la consommation, jusqu'à plusieurs livres par jour, suivie d'une décroissance progressive jusqu'aux très bas niveaux du XVIII<sup>e</sup> siècle et du début du XIX<sup>e</sup> siècle.

Le second élément, très important au Moyen Âge, est celui de la symbolique alimentaire. En effet, la spiritualité concerne alors tous les domaines de la vie quotidienne, mêlant croyances et segmentation sociale de la société. De fait, la symbolique occupe toujours une place essentielle dans l'alimentation. Ainsi, les volatiles, en particulier ceux les plus éloignés du sol et qui sont plus près du ciel, sont considérés comme plus dignes d'être consommés et donc, à ce titre, réservés aux nobles et aux seigneurs. Cygnes, hérons, flamands roses et oies sauvages sont couramment servis à la table des « grands ». À l'inverse de la basse-cour réservée au peuple, de même que le porc vivant dans la boue.

À la Révolution française, la viande est devenue de plus en plus convoitée et recherchée, parce qu'elle est rare. Le peuple, qui est pauvre, se nourrit à l'époque de blé (froment) et de sarrasin (blé noir). Le pain est d'ailleurs l'objet d'enjeux politiques, et la pauvreté sans doute en partie à l'origine des jacqueries précédant la Révolution. Heureusement, peu de temps auparavant, Parmentier, avec le soutien de Louis XVI, a pu importer la pomme de terre, qui a fini par s'imposer dans l'alimentation des Français.

Sous le Premier Empire, puis sous Napoléon III, la préoccupation alimentaire est encore l'enjeu de nombreux conflits, notamment avec le blocus continental qui mène indirectement au développement de la betterave sucrière. Confronté à la pénurie de beurre, trop rare et trop cher, Napoléon III demande au chimiste français, Hippolyte Mège-Mouriès, de mettre au point

une matière grasse bon marché : la margarine. Pour garantir à chacun l'accès à une nourriture suffisante, le prix du pain, considéré comme une base vitale, est fixé par l'État (à un niveau bas)... jusqu'en 1978.

À partir du milieu du XIX<sup>e</sup> siècle, la stabulation et les modes d'alimentation du bétail se développent, avec notamment l'introduction des plantes fourragères ; ces techniques, comme la zootechnie, permettent une augmentation notable de la productivité animale. L'élevage progresse parallèlement à la population humaine et s'intensifie au détriment de l'élevage extensif. Dès cette époque, la nutrition animale commence à avoir recours à des suppléments protidiques d'origine animale afin d'améliorer la valeur biologique des protéines végétales.

Au début du XX<sup>e</sup> siècle, la consommation de viande est d'environ 40 kg/an et par Français alors que celle de pain atteint plus de 180 kg/an/personne (par comparaison, au début du siècle précédent, la consommation de pain était du double et celle de viande de la moitié, ce qui témoigne à la fois de la grande pauvreté et de la monotonie alimentaire). Avec les revendications sociales de l'entre-deux-guerres, la viande devient un enjeu de société important : « défendre son bifteck » remplace « gagner son pain à la sueur de son front » ! La productivité croissante et les exigences sociales conduisent à la démocratisation de cet aliment symbolisant l'accès à la richesse, possible grâce à la diminution du coût de production et du prix de vente. Les bas morceaux (avant) sont délaissés au

profit des morceaux arrière, des steaks à griller. Chaque Français veut, et peut, consommer de la viande midi et soir.

Le « mur de l'estomac <sup>1</sup> » est atteint au milieu des années 1980, avec une consommation de près de 100 kg/an/personne exprimée en poids-carcasse (ce qui surestime la consommation réelle puisque sont intégrées ici les parties non consommables comme les os ou les tendons). En 1981-1982, l'association Frères des Hommes lance sa campagne « Mieux se nourrir ici, vaincre la faim là-bas », révélant l'utilisation importante de tourteaux de soja et de céréales provenant de ce que l'on appelait le « tiers-monde », pour la nourriture des animaux, porc et volaille surtout. On découvre alors que nos pays, consommateurs de viande, exploitent des terres agricoles du tiers-monde au détriment des cultures vivrières. Cette analyse économique, bien qu'un peu simpliste, constitue les prémices de la découverte de la mondialisation, et de l'interrelation de nos modes de vie ainsi que de la complexité des circuits économiques.

En 1996, un événement dramatique induit un ralentissement de la consommation de viande et surtout une prise de conscience de l'importance des circuits de production : le scandale de la « vache folle » ou ESB (encéphalopathie spongiforme bovine). Il s'agit d'une affection causée par le prion responsable de la maladie de Creutzfeldt-Jakob, sévère maladie neurodégénérative mortelle

---

1. Expression signifiant qu'il n'est guère possible de remplir plus l'estomac.

du cerveau. Jusqu'à cette menace d'épidémie, elle n'avait été observée qu'en cas d'anthropophagie, à la suite de la consommation du cerveau ou de la moelle épinière. On se rend compte que sa transmission est due à l'utilisation de « farines » animales fabriquées à partir de carcasses cuites, mais à une température insuffisante pour détruire le prion présent dans les tissus. Et le grand public apprend avec stupeur que de la farine d'origine animale entre dans la composition des aliments pour bovins... Heureusement, seuls quelques cas de maladie de Creutzfeldt-Jakob ont réellement été recensés au lieu des milliers qui avaient été annoncés.

Une réduction transitoire de la consommation de viande s'est ensuivie. Un mouvement anti-viande s'est lentement installé pour des raisons multiples : écologiques, environnementales, tiers-mondistes, altermondialistes, philosophiques, éthiques, sanitaires, rejoignant certaines motivations prônées par le végétarisme.

#### NOTE ANTHROPOLOGIQUE

La nature humaine est une, mais elle est aussi diverse. La génétique nous montre que le génome humain est unique, il ne peut y avoir de croisement entre l'espèce humaine et une autre espèce animale : il n'y a qu'une seule race, la race humaine. Cependant, il existe autant d'individus différents que de personnes, tant les polymorphismes sont innombrables et fondent une partie de nos différences. Même des jumeaux