

## **Les alicaments, une simple mode ?**

Invention des services marketing de l'industrie agro-alimentaire, les alicaments combinent les fonctions « aliment » et « médicament ». Vendus dans les supermarchés, ils représentent aujourd'hui 4 % de notre alimentation. Toutefois leurs bénéfices réels sur notre santé restent encore à prouver. Mais alors pourquoi les consomme-t-on de plus en plus ?

### ***Alicaments, un véritable engouement.***

Au croisement de la nutrition et de la santé, les alicaments accréditent parfaitement l'idée qu'aujourd'hui se nourrir n'est plus un besoin primaire de survie mais bel et bien une manière de se sentir bien et d'être en bonne santé. L'engouement pour ces produits serait donc celui de la recherche d'une meilleure qualité de vie. C'est aussi semble-t-il un moyen pour le consommateur d'économiser sur ses dépenses de santé actuelles et à venir. L'idée vous paraît saugrenue ? Sachez que 78 % des ventes mondiales d'aliments sont réalisés aux Etats-Unis, pays où la protection sociale est faible. Pour l'Europe, le chiffre est de 9 % contre 13% au Japon.

En France, les ventes croissent de 10 % par an. Dans une étude du Credoc de 2006, 69 % des Français pensent que les alicaments peuvent réellement améliorer la santé. Les plus convaincus sont les jeunes et les plus diplômés. Pour 76 % des personnes interrogées, faire attention au contenu de son assiette permet de préserver leur capital beauté.

### ***Les alicaments naturels : ils ne datent pas d'aujourd'hui.***

De nombreux légumes, fruits et autres condiments sont naturellement dotés de vertus bienfaitrices pour notre santé. Nous connaissons tous, les bons vieux remèdes de grand-mère ou la médecine par les plantes. A l'origine, tous les médicaments puisaient leurs vertus dans les plantes. Le marketing a donc rebaptisé « aliment naturel », l'aliment naturel aux vertus thérapeutiques n'ayant subi ni transformation, ni ajouts.

Ainsi comme Monsieur Jourdain, vous appréciez depuis toujours, sans le savoir, les vertus des alicaments naturels suivants : ail, miel, plantes médicinales, tomates, piment, huile d'olive, baie de goji, fève de cacao,... Notez que L'AFSSA (Agence Française de Sécurité Sanitaire des Aliments) a reconnu en 2004 les effets bénéfiques du jus de canneberge (Cranberry) sur les infections urinaires.

### ***Les alicaments industriels : peuvent-ils tout soigner ?***

Il existe trois sortes d'aliments fabriqués par l'industrie agro-alimentaire ; les enrichis (la composition d'origine du produit est enrichie d'un ou plusieurs éléments déjà présents), les ajoutés (un ou plusieurs éléments ont été rajoutés au produit) et les allégés (la quantité d'un ou plusieurs éléments a été retirée du produit). Dans les rayons des supermarchés français vous trouvez : yaourts au bifidus actif ou enrichis en probiotique pour le transit intestinal, jus de fruits multivitaminés,

céréales aux fibres de betterave, œufs aux acides gras Oméga 3 contre le cholestérol, barres vitaminées, lait enrichi en fer et en calcium pour la croissance osseuse,...

Mais la France et l'Europe sont encore loin des Etats-Unis ou du Japon. Là bas, les bonbons améliorent la vue, le fromage régénère les os, la sauce tomate est anti-diabète, les boissons développent l'activité cérébrale ou protègent du cancer. De quoi être sceptique voire prudent.

### ***Les alicaments industriels sont-ils réellement fiables et sûrs ?***

Un alicament n'est pas un médicament. Il n'en possède aucunement les mêmes propriétés. Ce mot n'est d'ailleurs pas reconnu par la médecine. D'un point de vue légal, les alicaments ne peuvent prétendre qu'à réduire un risque de maladie. Leur publicité et leur étiquetage, qui visent à mettre en valeur leur bénéfice pour la santé, veillent soigneusement à ne pas franchir cette frontière quitte à manipuler le consommateur. Il faut donc prendre ce nouveau concept marketing avec prudence et discernement et coûte que coûte, conserver une alimentation équilibrée. Les controverses sur les effets allégués par certains yaourts, les récentes turpitudes de l'industrie pharmaceutique sont autant de raisons de s'interroger sur la relation alimentation-industrie et ses bienfaits pour la santé des hommes.