Conscience gourmande ou inconscience dirigée ?



RÉSUMÉ

Dans une réflexion personnelle sur la culture de la nourriture au Canada, Robert Beauchemin examine les changements gastronomiques qui eurent lieu depuis les années 70. Conscient depuis sa jeunesse qu'il existait un royaume de produits et de plats sains et au bon goût («je n'étais pas dupe, je préférais les pâtes que faisait ma mère… toujours plus savoureuses»), il s'aperçoit que le choix du consommateur est dirigé et limité par l'industrie agro-alimentaire. L'auteur affirme que bien que les Canadiens furent certainement témoins d'importants changements et d'améliorations concernant la disponibilité d'une variété de produits, ils doivent cependant reconnaîtrent et être vigilants de la résistance farouche de l'industrie agro-alimentaire, ainsi que de son manque de vision et de son refus du compromis.

ABSTRACT

Reflecting on food culture in Canada, Robert Beauchemin thinks back to the gastronomic changes that have taken place in Canada since the 1970s and his own reaction to them. Conscious from a young age of the realm of healthy and delicious food products in existence (I wasn't duped, he writes, I preferred my mother's pasta, always the more tasty), he eventually realizes that the choice of the consumer is directed and limited by the food industry. Certainly Canadians have borne witness to significant changes and improvements in the way that a variety of products have become available, yet Canadians need to be wary of the situation, he cautions, specifically of the food industry's obstinance, lack of vision, and refusal to compromise.

ROBERT BEAUCHEMIN
est critique gastronomique au journal *La Presse*.

Il y a vingt cinq ans, je rentrais d'Australie (où je venais d'habiter deux ans) via l'Europe et si on me demandait aujourd'hui de décrire ce que les frigos et les placards canadiens de l'époque contenaient, je dirais ceci : du surgelé, des boîtes de conserves, des bouteilles et des pots. Il y avait très peu de variété de produits frais dans les épiceries et les super marchés, quelques espèces de pommes de terre non identifiées ; presque aucun fruits et légumes tropicaux à part les agrumes de base, orange, pamplemousse, citron. Il fallait aller dans le quartier italien pour boire un espresso, la bière et le pain étaient entièrement (enfin presque) industrialisés, et les goûts étaient standardisés : l'agro-alimentaire avait le gros bout du bâton, ce qui me fait dire, contrairement à ce qu'entendait Brillat-Savarin un siècle et demi plus tôt, que vous n'êtes pas ce que vous mangez mais bien ce que l'on VOUS fait manger.

Car la grande majorité des Canadiens achetaient toute leur nourriture dans les grandes surfaces, qui avaient été présentées comme l'utopie socioculturelle avant-gardiste au début des années 60. Elles allaient révolutionner – et forcément améliorer – nos vies, nous laissant plus de temps libre que jamais, libérant les femmes des corvées domestiques, permettant aux voitures de se stationner dans de larges espaces ouverts au lieu d'étouffer la circulation des centre-ville. *The future was very bright indeed.* Nous avions une nouvelle reine, nous lancions des satellites dans l'espace, nos voisins contrôlaient la bombe et inventaient le fast-food, les cartes de crédit, et nous, nous nous déplacions dans d'immenses banlieues nouvellement fondées ce qui nous permettaient – du moins à la classe dites moyenne – de devenir propriétaires et dans mon cas à tout le moins, de grandir dans ma propre chambre

à coucher. Parallèlement à ces très importants changements, nos mœurs alimentaires ont aussi été radicalement métamorphosées : d'excellentes cuisinières qu'elles étaient, nos grands-mères et nos mères sont devenues des consommatrices. Alors qu'autrefois, et comme c'est encore le cas dans les pays en voie de développement, tout ce qui se mangeait était produit à la maison ou à tout le moins, surtout en vertu de notre climat ingrat, tout prés de la maison. Le passage – ou j'ajouterais la dépendance – à l'agro-alimentaire s'est fait un peu sournoisement. À coup de marketing et de publicité, habile, souvent mensongère et ignorante. Mais ce n'était pas important puisque TOUT le monde était ignorant. Ma mère qui a toujours eu un intérêt marqué pour la cuisine (et pour la bouffe, je n'ai pas appris tout ça fortuitement) a commencé par acheter des légumes en boîtes qui n'étaient pas disponibles frais en saison: rappelez-vous les petits pois, les champignons, les betteraves, le maïs. Et il y a eu peu à peu une disparition des variétés chez nous. Puis elle a adopté le *TV dinner*, quelques fois par mois, pour se sauver la corvée d'un repas et se permettre un film au Ciné parc avec toute la famille. Et les biscuits industriels, et le pain dans les sacs en plastique, et le café lyophilisé, et plus tard les boîtes de pâte précuites (de Kraft dinner pour ne pas le nommer) vendues avec un sachet de poudre de couleur suspecte et certainement impossible à retracer dans la nature, qu'on saupoudrait dessus. Les enfants en étaient fous. C'était bien meilleur, parce que proposé dans une boîte, et puis, ça n'était pas la cuisine maison. Bien plus tard, l'une de mes amies qui s'était installée à Paris me demandait de lui en rapporter quelques boîtes chaque fois que j'étais de passage dans la capitale française. Ça lui « rappelait son enfance » disait-elle !

Pourtant, je n'étais pas dupe et je préférais les pâtes que faisait ma mère, en bonne italienne, toujours plus savoureuses. Nous allions aussi de plus en plus au restaurant, parfois le dimanche mon père nous amenait manger au **Saint-amable** ou **Chez Bardet**, des restaurants de grande cuisine française classique, mais des restaurants réservés alors à une clientèle sophistiquées et surtout, en moyens. J'y ai appris à me tenir et à me comporter de manière civilisée. Parfois, nous allions à l'hôtel Mont-Royal où l'on trouvait un étrange restaurant polynésien du nom de Kon Tiki qui servait des boissons auxquelles je n'avais pas droit à mon âge, mais qui émettait de la fumée (étrange aujourd'hui quand j'y pense mais ce phénomène existait en Floride, en Californie et certainement partout dans les grandes villes canadiennes). Un autre restaurant où nous allions à l'occasion servait de la nourriture dites « continental », un mélange de français, italien et nord-américains sans grande spécificité, mais qui avait la particularité de proposer une cuisine présentées par des serveurs habillés en légumes: il y avait la jeune dame en pois vert, le jeune homme en épi de maïs, avec un chapeau qui imitait le feuillage, puis l'autre jeune homme en tomate bien rouge. Comment ils arrivaient à servir de la nourriture ainsi caparaçonnés, je ne l'ai jamais su, mais ça ne devait pas être facile. Là aussi, quand nous buvions du vin (on m'en permettait un tout petit verre allongé d'eau) il avait souvent le goût et le parfum, et parfois la couleur, du Kool-Aid. Quand j'y songe aujourd'hui, je me dis que nous vivions une vie pleine de risques !

Je suis un enfant de cette époque. J'ai grandi dans les années 70 avec ce genre de vie gastronomique : un désert. Et c'est peut-être ce qui explique ma rébellion. Quand j'étais invité chez des voisins calabrais dont la mère préparait, elle, une cuisine toute simple, sans ornements, mais au goût exceptionnel, j'ai vite pris conscience que je mangeais de moins en moins bien chez moi. Et tout était frais chez eux. Et chez moi, tout était transformé, empaquetté, additionné de produits aux noms insolites. Et il y avait tant de végétaux que je ne connaissais pas: des aubergines, des courgettes, des figues, des kakis. La prise de conscience a donc eu lieu ici, à force de fréquenter des Français et des Italiens, et surtout des pieds-noirs arrivés d'Algérie dans les années 60, dont la famille de mon ami José était propriétaire d'une pâtisserie. Chaque fois que je m'y présentais, on me donnait des gâteaux, mais pas ceux au crémage bleu et rose, au froufrou de robe de mariée des gâteaux des grandes surfaces, mais des brioches anisées, des pains doux parfumés à l'eau de fleurs d'oranger, des douceurs qui m'apparaissaient d'une singulière finesse. Je commençais déjà à voyager chaque fois que j'allais chez José. Mais au Québec, les parents de mes amis se plaignaient sans arrêt (vous connaissez les Européens, quand il est question de nourriture) qu'il n'y avait pas assez de variété de légumes, de fromages, de vin, même, et que tout – absolument tout – était hors de prix. Et de plus, que les laitues, les pêches, les poires et même les fromages ne goûtaient absolument rien. En bon Canadien que j'étais, je rouspétais un peu mais concrètement, la réalisation qu'ils

avaient bien raison commençait à prendre forme dans mon inconscient. Ironiquement, je suis parti à l'aventure en Iran, en Afghanistan, et finalement en Inde, à l'âge de 17 ans avec un sac sur le dos, et avec mon ami José. J'ai découvert les épices, les fruits tropicaux comme la mangue et les litchis, les variétés de riz, d'aubergines, de haricots, la cuisine indienne, la cuisine vietnamienne et la cuisine thaïlandaise, virtuellement inconnus chez nous en 1978 ! J'avais vite compris qu'ici, à cette époque, on n'avait pas exactement la diète la plus saine et la meilleure au monde. Et plus ça allait, plus les gens engraissaient.

L'ouverture radicale sur le monde des produits, des techniques, des styles de cuisines, s'est produite à mon retour, sous mes yeux. Je peux presque identifier le moment précis. Depuis ce temps, je ne cesse de m'émerveiller des changements, de même que je continue de m'alarmer de la résistance farouche de l'industrie agro-alimentaire, par son manque de vision, de leadership (c'est un mode à la mode semble t-il), et son refus de tout compromis à moins d'y être systématiquement obligés par des lois fermes. Et je ne m'explique toujours pas le manque de volonté, de courage, et de vision des gouvernements qui se sont succédés au centre comme à la périphérie et dont les instances, comme le Département de la santé et celui de l'agriculture, n'ont pas réagi assez vite à des produits que nous imposait partout l'industrie et dont on sait (publiquement aujourd'hui et secrètement alors) qu'ils empoisonnaient lentement mais sûrement nos compatriotes. Agents chimiques, additifs de toutes sortes, sel nitrites, colorants artificiels, les produits transformés de nos super marchés s'apparentaient bien plus à des nourritures pour cosmonautes soviétiques abandonnés sur une station spatiale qu'à des habitants d'un pays prospère, éduqué, paisible et envié par le reste de la planète.

Si la situation alimentaire au Canada s'est améliorée grandement depuis les année 80, il nous faut rester vigilant : les couches moins favorisés (et les moins informées) mangent toujours aussi mal. Des produits transformés, traités chimiquement, colorés artificiellement, traités aux antibiotiques ont tous un impact direct sur la santé humaine, bien entendu, mais aussi sur l'environnement, et la biodiversité. Cet engrenage de toxicité accrue est directement lié à des facteurs socio-économiques, ne nous le cachons pas. Et ceux qui décident du contenu de notre frigo de l'époque sont les mêmes qui voudraient imposer la diète contemporaine : l'industrie, qui a énormément profité de l'anémie et de l'incompétence des gouvernements d'une part, et du manque de volonté de légiférer d'autre part. Ces choses-là changent vite : gras trans, dioxines, substituts de produits laitiers, substances additionnées, produits illicites et ou artificiels, colorants et ersatz de tout ordre. Il était devenu possible, dans les années ou j'ai grandi, de croire que l'on mangeait quelque chose alors qu'on mangeait tout le contraire. Puis sont apparues les substances qu'on appelle les Techno food : entres autres l'oleastra, sorte de gras non digestible, les sucre ersatz, les aliments transgéniques, brrrrr. Tout ça donne froid dans le dos, non ? Vous aimez manger un brownie dont la liste d'ingrédients, imprimés toujours plus petit, ce qui les rend presque impossible à lire, est aussi longue que celle d'une bombe nucléaire ? Pourtant, on arrive bien à faire un petit gâteau au chocolat avec 6-7 ingrédients, en 20 minutes. Que nous est-il arrivé pour qu'on se refuse même ce petit hiatus dans nos vies très très active ?

Bonne tendance tout de même

Je ne tiens pas à être un prophète de malheur alors je dois reconnaître que le chemin parcouru en 20 ans est étonnant, celui parcouru en 10 ans seulement encore plus remarquable. Par exemple, dans le cas des fromages depuis cette rocambolesque proposition du gouvernement Chrétien où, imitant les Américains, on a interdit les fromages au lait cru et, par conséquent, causé un phénomène contraire : l'industrie du fromage artisanal a décuplé depuis 1995. De quelques caillés indigènes insignifiants qu'on nous proposait localement au Québec il y a vingt ans, nous sommes passés à plus de 330 variétés de fromages. Oh ! Tous ne sont pas excellents bien sûr, mais le fait de produire à partir de lait d'animaux qui paissent tranquillement dans nos champs a quelque chose de réjouissant. Un autre exemple concerne le pain: celui qu'on nous proposait alors dans les boulangeries il y a 20 ans était un bien pauvre exemple de la nourriture de base de tout l'Occident, qu'on appelle « staple food » en anglais : il s'effritait, n'avait plus de goût ou si peu, et se conservait des jours et des jours… je me demande encore comment. De nos jours, les boulangeries artisanales, ou à prétention artisanale, poussent dans toutes les régions du Québec

et pas seulement à Montréal. Plusieurs sont excellentes. La plupart rejettent les gras hydrogénés, et font le pain comme il faut le faire : en prenant le temps. La bière est un autre exemple. C'est une industrie dominée entièrement par les grandes brasseries. Aujourd'hui, une part qu'on dit négligeable en termes quantitatifs mais importants pour le symbole, des bières québécoises sont artisanales. Le choix de vin s'est multiplié. Nous en produisons même au Canada, et de très bonne qualité. La variété des fruits et des légumes augmente, leur qualité aussi, et on les cueille de plus en plus mûrs. La traçabilité des produits augmente également – il est de plus en plus facile de localiser un producteur, une industrie ou un fabricant. De plus, la vente des produits agricoles certifiés biologiques s'intensifie et est prise au sérieux. Quand j'étais adolescent, on en riait. Les Marchés publics (au nombre de 5 à Montréal uniquement) connaissent aujourd'hui une popularité inégalée depuis leur fondation. Les livres de recettes, les émissions de télé sur la cuisine, se multiplient – pour de bonnes et de moins bonnes raisons – et les médias exposent plus que jamais les Canadiens à une science renouvelée, rafraîchie et surtout critique. Les végétariens ne sont plus perçus comme des habitants d'une autre planète, aux cheveux gris et marchant pied nus. Les enjambées apparaissent partout, les préoccupations nutritionnelles aussi, et les diètes (pour notre malheur ou non) sont un mot quotidien. Les nutritionnistes qui nous conseillent n'opèrent plus que dans un centre hospitalier pour nos mères atteintes de maladie cardio-vasculaires. Elles et Ils travaillent dorénavant pour prévenir plutôt que pour guérir et n'entendent pas nous priver du plaisir de manger mais veulent encourager le plaisir de mieux manger. Toutes ces tendances ne sont pas fortuites, cela EST une réaction. D'une part, nous avons l'industrie agro-alimentaire dont le but EST l'augmentation de la marge de profit pour les investisseurs et rien d'autre. Pour y arriver, toutes les méthodes sont bonnes, c'est bien connu: couper le temps de production, les coûts de transport, de cueillette, d'entreposage, créer de gros et puissants lobby pour contrer toute réglementation, rationaliser – même si c'est tout sauf rationnel – la chaîne de production pour la rendre plus efficace. Tout ça impose un coût pour la santé des Canadiens qui dépendent de cette industrie. La réponse des rebelles est *No way*.

Les menaces sont belles et bien réelles et elles sont légions. Si seulement les Canadiens savaient qu'ils pourraient régler une bonne partie de leurs problèmes de santé, de surpoids, en évitant toute nourriture transformée (enfin, le plus possible). Car dans cette nourriture se cachent les pires de nos ennemis : les gras, les sucres et les sels qui contaminent notre alimentation.