

Débat grand public
« Sport et Bouffe : une hygiène de vie »
26 mars 2009
Bayonne

85 personnes étaient présentes lors de ce débat, modéré par Vincent Charlot, maître de conférence en sociologie à l'UFR STAPS de l'université de Toulouse 3.

A la tribune se trouvaient :

Le docteur Jean-Pierre Mathieu, du Centre de médecine du sport dans le service médico-sportif de l'Hôpital de Bayonne.

Jean-Pierre Marmouyet, ancien joueur professionnel de cesta punta et propriétaire du restaurant *Le Chistera* à Bayonne.

Denis Brillant, boucher-charcutier à Bayonne.

Emilie Lasserre, diététicienne dans le domaine sportif.



De gauche à droite : Jean-Pierre Marmouyet, Denis Brillant, le docteur Jean-Pierre Mathieu et Emilie Lasserre

Vincent Charlot commence par replacer le sujet dans une perspective sociologique : le sport et l'alimentation sont des domaines liés. Ils ont tous les deux une dimension festive importante. Cette relation est souvent médiatisée : le lien sport/bouffe parle à l'imaginaire collectif, comme le lien rugby/produits du terroir par exemple.

Il existe de nombreuses croyances dans le monde sportif à propos de l'alimentation. Ce sont ces croyances qui organisent la façon que l'on a de s'alimenter : manger de la viande blanche, plus maigre, ou de la viande rouge, plus riche pour l'effort ; consommer des compléments alimentaires, l'arme absolue du sportif.

Le sport, comme l'alimentation, est un élément de l'identité locale. On peut aussi y inclure le côté artistique : en sport comme en cuisine, on a affaire à des artistes.

Avec l'évolution du sport de haut niveau et ses contraintes, les rapports entre le sport et la bouffe ont évolué vers une alimentation contrôlée et spécifique. De plus, avec les campagnes actuelles sur l'alimentation, on se rend compte que l'alimentation prend une place de plus en plus importante dans le quotidien de tous, y compris les non sportifs.

Pour le docteur Mathieu, le sportif ne peut avancer que s'il se nourrit ; il a besoin d'aliments. Y a-t-il une recette meilleure qu'une autre ? Il faut se déterminer au cas par cas, il n'y a pas de recette toute prête à copier.

Le sportif a besoin d'un certain nombre de calories. Quelle attitude faut-il avoir pour les réunir ? Faut-il prendre le plus de calories possibles pour être le mieux préparé pour une compétition ? On a cru pendant longtemps que le joueur de rugby devait obligatoirement manger un gros steak au déjeuner précédant un match l'après-midi.

Jean-Pierre Marmouyet pense que l'alimentation est surtout basée sur la connaissance de soi. Ce qui est bon pour l'un ne l'est pas forcément pour l'autre. On n'est pas tous égaux devant la nourriture, et le fait de mettre en place un régime qualitatif permet de savoir ce qui se convient à soi.

La santé est dans la diversité de l'alimentation. C'est aux parents, de présenter les produits à leurs enfants, de leur apprendre l'équilibre alimentaire ; ils ont un rôle essentiel dans l'apprentissage du goût et de la diversité des produits.

Le docteur Mathieu explique que le sport de haut niveau est très contraignant. En connaissant son corps, on l'exploite au maximum pour une meilleure pratique sportive : le culturiste mangera 35 œufs par jour pour avoir une masse musculaire la plus impressionnante possible ; les piliers de rugby des années 1970 mangeaient beaucoup, parce qu'on supposait qu'un pilier lourd était plus fort...

Pour Jean-Pierre Marmouyet, tout est dans l'équilibre : il faut éviter les excès, quels qu'ils soient. Il est vrai que tous les sports n'ont pas besoin du même régime alimentaire parce que l'effort est différent (gymnaste chinoise/cycliste).

Le docteur Mathieu pose une question à la diététicienne : le sport sert à se dépasser ; l'idée de performance est toujours présente, même pour les pratiquants occasionnels. La diététique sert-elle à être plus fort que l'autre ? Avec une alimentation simple et variée, peut-on être plus performant que quelqu'un qui mange des compléments vitaminés ?

Emilie Lasserre répond qu'on est tous différents face à l'alimentation. Chacun est un cas particulier, et selon la pratique sportive que l'on a d'autres paramètres se rajoutent. Il est donc difficile de répondre à cette question.

Pour autant, le principe de base à suivre pour s'alimenter est : de tout, un peu, et un peu de tout. Il faut savoir être rigoureux avant le match, mais la notion de plaisir est à garder en mémoire. Et l'alimentation est essentielle : une mauvaise alimentation cause des carences et peut entraîner des blessures.

Que penser des apports alimentaires en protéines ?

Attention, ce sont des produits qui peuvent se révéler dangereux : il y a des protéines dans les compléments alimentaires. Mais ces produits sont souvent parasités par des anabolisants... Si l'on souhaite augmenter son volume musculaire rapidement, le danger est présent dans cette méthode.



Denis Brillant dénonce notre société de l'apparence, qui condamnerait le sportif à s'alimenter médicalement, sans plaisir. Le sportif lambda doit garder du plaisir. N'y a-t-il plus d'épicurien ? A son époque, au collège, il y avait un seul enfant gros, et aucun obèse. Il était intégré et jouait au rugby. La cuisine de la cantine était appétissante, avec du beurre dans les nouilles, du petit salé aux lentilles... Aujourd'hui, un enfant sur 5 est obèse. Or aujourd'hui, les diététiciens sont très présents pour expliquer comment manger. Y aurait-il une corrélation entre le développement du nombre d'obèses et l'augmentation du nombre de diététiciens ?

Jean-Pierre Marmouyet pense que c'est une question d'éducation : on peut penser manger correctement, sans excès, et pourtant manger mal. Ses parents avaient un restaurant, ses grands-mères cuisinaient : il a appris le goût des bons plats, des bonnes choses. Mais quand il est parti aux Etats-Unis pour son premier contrat pro, à 19 ans, il a vécu en collocation avec 2-3 autres garçons. Ils mangeaient notamment beaucoup de viande, et ont pris du poids.

Il faut aussi poser la question de l'alcool : comme pour la bouffe, le rapport à l'alcool doit être équilibré. Aujourd'hui, tous les jeunes sortent, même les sportifs. Quand on sort, on boit. Dès 16-17 ans, filles comme garçons ne boivent pas d'alcool de toute la semaine mais s'imbibent de façon forcenée le samedi soir. Il ne faut pas interdire l'alcool, mais ce doit être un élément d'apprentissage 'utile' dans le devenir du sportif : petit à petit, on apprend à faire le tri du bon et du moins bon au fur et à mesure de son parcours.

Suite à une question sur la qualité des produits, Jean-Pierre Marmouyet continue ses explications : quelques connaissances de base sur les produits pourrait suffire à nous aider à nous y retrouver parmi tous les discours sur l'alimentation et les régimes. Dans le cas du pain par exemple, il faut éviter le pain blanc ; c'est le son qui en fait tout l'intérêt.

L'essentiel est de réaliser que la qualité des produits est fondamentale. Or aujourd'hui on achète au package, au visuel, alors que le plus important reste l'origine du produit. Si le produit est bon, on n'a besoin d'aucun complément alimentaire.

Et bien sûr, le bon sens cuisinier est à retrouver : c'est la qualité du produit, et la diversité de ce qu'on sert à table qui en fait la richesse, et qui permet d'avoir du plaisir en mangeant !

Son fils fait du rugby comme professionnel. La quantité de calories qu'il doit consommer quotidiennement est très importante : 4 500 au lieu des 2 500/2 700 nécessaires pour un adulte. Cela s'explique par la multiplication des entraînements, et par la masse musculaire qu'on lui demande d'acquérir : pour cette quantité de travail physique, il a besoin d'énergie. Le sport de haut niveau n'est pas naturel pour le corps, il le traumatise.

Denis Brillant intervient : le sport est donc mauvais pour la santé ! Il était autrefois pompier à Paris. Afin de pouvoir tenir le rythme des longues gardes, des interventions, du sport quotidien, il avait pris l'habitude de manger beaucoup. Mais quand il a arrêté, il s'est arrondi...

Jean-Pierre Marmouyet sourit : il est vrai qu'on garde l'habitude de beaucoup manger. Le plaisir est là, on conserve ce plaisir de la bouche, même si on n'a plus le sport et la victoire. Aujourd'hui, malheureusement, c'est la dictature du corps qui a pris le dessus ; le plaisir est absent.

La salle pose la question du repas, qui n'est plus un moment de convivialité comme il a pu l'être auparavant : on picore, on mange tout le temps. Côté boisson, on s'astreint à ne rien boire de la semaine, et au contraire on lâche les soupapes le samedi soir en se saoulant avec des alcools durs. N'y a-t-il pas une question d'éducation à revoir, pour les enfants mais aussi pour les parents ?

Pour Jean-Pierre Marmouyet, l'alcool fait partie des moments initiatiques. Il est normal de boire dans le parcours d'un jeune. Cela ne devient un problème que quand cela devient une habitude, et que le jeune en abuse.

Denis Brillant explique qu'en classe de 4^e, il était autorisé à la cantine à boire un verre de vin. Il n'a pas de cirrhose aujourd'hui ; c'était une composante de l'éducation. Aujourd'hui, on n'éduque plus les jeunes à boire, mais on les laisse se saouler le samedi soir...

Emilie Lasserre suppose que c'est une question de quantité : quand on se prive, ce qui est le cas aujourd'hui, on est frustré. Ce lâchage du samedi soir permet de relâcher la pression. Il n'y a plus d'équilibre, plus de balance : c'est la frustration qui prend le dessus.

Notre société est politiquement correcte, elle interdit beaucoup et gomme les aspérités. Par exemple, il n'y a plus de fruits et légumes de saison : on peut manger des fraises toute l'année si on le souhaite. Tout s'est uniformisé. On s'y perd, donc on finit par se lâcher, mais trop. Le matraquage sur l'image sportive et l'obligation d'y ressembler conduit à des frustrations.

Une psychologue présente dans la salle explique que c'est un vrai sujet de société : nous sommes dans une culture de la performance ; notre société impose une image, une norme de performance. Or le monde sportif est hors norme : des choses qui pour nous sont des contraintes ne le seront pas pour des sportifs. La pratique du haut niveau répond en effet à des normes spécifiques ; c'est la recherche de la performance qui a priorité. Donc le sportif va s'imposer des contraintes alimentaires et un suivi médical très strict pour atteindre cette performance. Les contraintes sont différentes pour chaque discipline, mais elles existent pour tous.

Vincent Charlot précise qu'on est aujourd'hui dans une situation où le corps sportif est devenu le corps 'normal'. Dans les salles de remise en forme, les utilisateurs viennent se mettre en conformité avec le morphotype sportif, et perdre du poids. Ils n'ont aucun plaisir, et aucun n'a comme objectif une meilleure santé. Le but est d'être performant socialement.

Un signe éclatant de cette mise en avant du corps sportif est la médiatisation du footing de certains hommes politiques.

Nous sommes dans une culture de l'image : les médias nous l'imposent, dans tous les domaines. Il y a 15 ans, les personnalités préférées des Français étaient des capitaines d'industries, des hommes politiques... Aujourd'hui, les sportifs ont pris le dessus : Zidane se classe devant l'abbé Pierre au moment des votes.

Vincent Charlot revient sur la question de l'éducation au goût : autrefois, on comparait la bouffe en partant en match, dans les bus (« j'amène le pâté de mon père », « moi celui de mon oncle », « moi les grillons de la mamie »...) ; aujourd'hui, l'éducation se fait par la publicité à la télé.

Jean-Pierre Marmouyet répète l'importance du repas pris en commun : cela implique un processus de connaissance des produits, de leur fabrication. Il faut juste connaître les bons produits de saison : poisson, lentilles, légumes secs... Il est vrai que c'est plus facile quand on les connaît, qu'on a été élevé avec.

Denis Brillant prend l'exemple des sandwiches vendus par MacDonald's. Pour lui, on pouvait faire la même chose avec des produits locaux (pain, fromage de brebis, jambon de Bayonne, tomate et mayonnaise), et le résultat aurait été largement aussi bon. Mais il s'agit surtout de marketing...

Vincent Charlot précise que l'accès au produit joue : tout est disponible au supermarché, c'est plus facile. Pourtant, paradoxalement, on travaille moins qu'avant, donc on aurait plus le temps pour aller au marché ou chez les artisans. Or on a tendance à prendre son chronomètre pour faire ses courses le plus rapidement possible au supermarché. Le plaisir de cuisiner s'est perdu ; c'est avec ce plaisir qu'on cuisinera vraiment les produits. On va au plus facile : pizza surgelée, jolie boîte...

Emilie Lasserre opine : on ne sait plus prendre du temps à cuisiner. On préfère le micro onde à l'utilisation réelle de la cuisine.

Jean-Pierre Marmouyet continue : le plaisir du moment passé ensemble, à la préparation ou pendant le repas, est essentiel. On ne prévoit pas un menu pour la semaine, on se contente d'ouvrir son frigo au moment du repas pour y choisir ce qu'on va manger.

Denis Brillant ironise : « Les gens ont des cuisines à 30 000 euros, ils ne font même pas cuire une saucisse dedans. Regarde ma cuisine, tu peux y aller, ça fait 5 ans qu'elle est là et elle n'est pas abîmée. »

Si les parents ne cuisinent plus, les enfants à la suite ne sauront pas cuisiner, déplore un spectateur. L'école ne devraient-elle pas prendre le relais ? Non, répond Denis Brillant : l'école doit déjà apprendre à éduquer, à faire du sport, à apprendre à manger... Jean-Pierre Marmouyet explique que quand on a cuisiné longtemps pour préparer un plat, le rapport à la nourriture n'est pas le même. Pourtant, il y a des signes positifs : certains ados ont envie de se remettre à cuisiner. Il y a peut-être de l'espoir.

Question est posée à la salle : que mangent les jeunes sportifs présents ? Ils mangent à la cantine scolaire.

Le problème vient de ces selfs dans lesquels mangent les enfants, explique Jean-Pierre Marmouyet. Ils choisissent ce qu'ils mangent, alors que ce n'est pas à eux de le faire : ils ne sont pas aventureux en cuisine à cet âge. De plus, la cuisine des selfs est inodore et sans saveur : tout est surgelé, la qualité est très moyenne, majoritairement à cause des normes sanitaires à respecter. « Les parents préfèrent qu'ils bouffent mal et qu'ils n'attrapent pas la caquerite. Le principal, c'est ça. » dénonce Denis Brillant. Mais avec la mauvaise qualité des produits utilisés, le risque de cancer est bien plus important et pourrait les rattraper dans 30 ans.

Comment éduquer leur goût dans ces conditions ? Pour Denis Brillant, il est plus important d'être normé sur le plan du rapport à l'autre que sur le plan physique : le repas est un moment que l'on partage, où l'on mange ensemble, on reste à table jusqu'à ce que le dernier ait terminé, on sort de table tous ensemble. Encore un gros défaut du self...

Le problème est le même pour l'alimentation et le sport : les parents ne pratiquent plus, ne savent plus inciter, et préfèrent les loisirs sédentaires. Le sport loisir permet aussi de repérer les futurs sportifs de haut niveau. On veut aller plus vite, que tout soit plus facile, dans tous les domaines. Jean-Pierre Marmouyet acquiesce : on est passé des jeux de balles aux jeux vidéos. La rue était un espace de jeu permanent. De même, on ne va plus à l'école à pied ou à vélo, on y va en scooter ou en bus. L'activité physique quotidienne se réduit.

Le pourcentage d'enfants obèses est aujourd'hui de 25 %, précise Emilie Lasserre. On rattrape les États-Unis (1 sur 3). Au Kenya, par contre, c'est du 1 pour 1 000... Il y a évidemment des disparités régionales, dues à des raisons sociologiques, explique Vincent Charlot. La bonne alimentation est devenue distinctive : il y a un grand écart entre le prix d'un produit et ses qualités nutritionnelles réelles.

La qualité de la nourriture s'est beaucoup améliorée sur le plan sanitaire depuis plusieurs dizaines d'années. McDonald's est un modèle sanitaire : « On mange de la merde, mais de la merde propre » conclut Jean-Pierre Marmouyet. On risque moins au niveau sanitaire chez McDo que dans un autre restaurant, acquiesce le docteur Mathieu.

La salle soulève un problème : à force de faire de l'hygiène, les défenses immunitaires des enfants ne diminuent-elles pas ? Dès le départ, il faut habituer nos enfants à bien manger. Denis Brillant répond que la situation est différente de celles de nos grands-parents. On a aujourd'hui accès à une diversité culinaire qu'ils n'avaient pas, ce qui était un progrès. Oui, ils mangeaient bien, mais toujours les mêmes produits.

Plus on est pauvre, plus on est obèse ; pourquoi ? interroge le docteur Mathieu. Emilie Lasserre explique que les produits de premier prix sont les plus mauvais. L'éducation est un facteur, mais le facteur principal est qu'on n'a pas les moyens d'acheter des produits d'une qualité satisfaisante. Denis Brillant module : dans les familles riches, on a tendance à privilégier les loisirs et les plaisirs, au détriment du budget alimentation.

Vincent Charlot explique que l'image du produit est essentielle : on mange l'image donnée au produit, pas le produit lui-même. Les acheteurs font soit un choix économique pour des raisons idéologiques (défense des petits producteurs), soit il s'agit de consommateurs qui utilisent cet achat comme un moyen de se distinguer. Bien sûr, les facteurs géographiques jouent : le pouvoir d'achat est moins élevé qu'ailleurs, le taux de chômage est élevé, il y a de nombreuses familles monoparentales... Le capital culturel est essentiel : les familles les plus diplômées sont les plus au fait de ce qui est bon ou de ce qui n'est pas bon au niveau alimentaire ; ils sont en général amateurs de bonne cuisine, vont au restaurant. Le positionnement social joue dans le positionnement alimentaire, c'est ce que nous apprennent les statistiques.

Le docteur Mathieu pointe l'évolution : autrefois, un pauvre, c'était un Biafraïse ; aujourd'hui, c'est un gros. Quand on a de l'argent, on peut manger mieux. Quand on en a pas, on remplit son frigo avec des cochonneries.

Jean-Pierre Marmouyet intervient. Pour lui, bien manger ce n'est pas cher : avec une soupe, on mange bien et ce n'est pas cher. Mais on consacre peu de nos revenus et de notre énergie pour se nourrir.

La question est avant tout celle du plaisir : aller au Halles ou chez un artisan, on le fait parce qu'on a du plaisir. Quand la nourriture est simplement fonctionnelle, on n'a pas d'intérêt à choisir et cuisiner un produit. On cuisine quand on a du plaisir à manger et à faire manger, explique Vincent Charlot. Ça dépasse toutes les statistiques ; sans plaisir, on n'investit pas dans l'achat de nourriture.

La question suivante porte sur la diététique du sportif de haut niveau, en particulier pour les athlètes handicapés. La question est peut-être d'abord d'informer le sportif sur ce qu'est la diététique, pour des athlètes qui n'ont pas les moyens financiers de voir un diététicien mais simplement un docteur. Un sportif de haut niveau handicapés a probablement, de plus, des besoins spécifiques. Même en simple pratiquant, on ne reçoit que peu d'informations sur la diététique et l'alimentation dans le cadre du sport.

Le docteur Mathieu explique que le coût du suivi diététique est lourd, notamment pour les petites fédérations. C'est considéré comme une action esthétique, pas nécessaire ; donc c'est très mal remboursé bien que la santé publique soit concernée. De plus, il n'y a pas suffisamment de diététicien en France.

Emilie Lasserre suggère que l'éducation pourrait aussi prendre place dans les clubs et les comités sportifs. Au basket, par exemple, une personne est spécifiquement mandatée auprès des clubs pour expliquer quelques notions de diététique. C'est compliqué à mettre en place, convient-elle.

Le docteur Mathieu continue en revenant sur le fait que la diététique est indispensable pour la performance. Les professionnels ont un kiné, un diététicien, un médecin ; les 3 sont indispensables, et ces professionnels en sont conscients. Dans les fédérations amateurs, on ne le juge pas indispensable pour le moment ; cela ne fait pas partie des priorités à financer.

Emilie Lasserre explique que les principes d'équilibre alimentaire sont globaux et simples, et à adapter à un sportif handicapé. On en sait plus manger équilibré, c'est ce que les diététiciens essaient de réapprendre aux sportifs.

Jean-Pierre Marmouyet complète : si on mange bien pour soi, on ne prend pas de poids.

Dans le cas du sportif, précise le docteur Mathieu, la pratique intensive est pathologique, ce n'est pas une activité normale. Faut-il des compléments alimentaires ? A partir du très haut niveau, l'alimentation ne peut plus tout amener. Mais le problème actuel est que le sportif se supplémente automatiquement, et mange de façon déséquilibrée, alors qu'une alimentation correcte couvrirait tous ses besoins, continue Emilie Lasserre. Ce sont les publicités qui incitent à la consommation de ces compléments inutiles. La question marketing est omniprésente : on se supplémente sans aucune justification médicale ou diététique, presque automatiquement ; or l'eau suffit, on n'a pas besoin de boissons de l'effort. Pour le goûter, ou la collation d'après-match, du pain-chocolat avec de l'eau suffirait.

Dans tous les cas, pour ne pas déséquilibrer le rythme de l'alimentation, on respecte les heures des repas et on ne mange rien juste avant, conclut Emilie Lasserre.

La rencontre a continué avec un pot de l'amitié accompagné d'un buffet varié.



Le DVD de l'ensemble des débats est disponible à la médiathèque du Centre départemental Nelson Paillou.