

PRÉPARATION AUX ÉPREUVES DE CONNAISSANCE
APPROFONDIE DU FRANÇAIS 1^{re} LANGUE NATIONALE

HARGOT Jean
Maître de langue française principal

2022

Table des matières

	Introduction	page 1
1.	Extraits du règlement sur les épreuves linguistiques	page 2
2.	Le résumé	page 3
	Exemple de travail pour un résumé	page 6
	Méthode des mots-clés	page 8
	Exemple de résumé	page 9
3.	La langue	page 13
4.	Exercices préparatoires	page 20
	Bibliographie	page 21

INTRODUCTION

Le but des quelques pages qui suivent est de vous aider à préparer l'épreuve de connaissance approfondie de votre première langue nationale.

Les correcteurs constatent souvent que des candidats ne parviennent pas à rédiger un résumé, non pas qu'ils en soient incapables, mais parce qu'ils ne s'y sont pas entraînés.

Seule la pratique permet de progresser. Si votre premier essai se révèle décevant, ne vous découragez pas. Persévérez ! En suivant les conseils que nous vous donnons ci-après, vous verrez vos résultats s'améliorer.

Le Centre linguistique de l'École Royale Militaire ne prépare personne aux épreuves du concours d'admission : il est donc inutile de nous envoyer des travaux pour correction.

Lisez attentivement ce fascicule, nous espérons que vous en tirerez profit. Bonne chance !

J. HARGOT
Maître de langue française principal

EXTRAITS DU RÈGLEMENT¹ SUR LES ÉPREUVES LINGUISTIQUES

Épreuve sur la connaissance approfondie de la première langue

Niveau exigé des connaissances linguistiques

L'épreuve portera sur les matières figurant au programme concernant la première langue des athénées royaux jusque et y compris la sixième année.

Programme de l'épreuve

L'épreuve comprend une partie écrite :

- Une contraction, d'environ deux pages d'écriture normale (350 mots), d'un texte lu par le candidat (temps de lecture : 15 minutes) sur un sujet d'ordre général.

Organisation de l'épreuve

- De trois séries de sujets, une seule série est tirée au sort, en présence d'un ou plusieurs candidats de chaque régime linguistique. Les sujets auront le même degré de difficulté pour les deux régimes linguistiques.
- Pour ce qui est du résumé, le texte est lu par le candidat et aucun commentaire n'y est ajouté. Il est interdit aux candidats de prendre des notes.
- Pour ce qui est de l'appréciation de l'épreuve, il est tenu compte, entre autres, du style, de l'orthographe et de la présentation des manuscrits.

Conditions de réussite

Les candidats doivent obtenir la moitié des points.

¹ DGHR-REG-FMNAUT-002

LE RÉSUMÉ

Le résumé doit comprendre deux pages d'écriture normale, divisées, comme le texte de conférence, en paragraphes distincts. Les sujets sont toujours d'ordre général et concernent le plus souvent des problèmes actuels.

Le texte est lu par le candidat (temps imparti : 15 minutes). Il n'est pas permis de prendre des notes. Après ces 15 minutes, le candidat dispose de 5 minutes pour noter les mots-clés lui permettant de se rappeler le contenu du texte. Après ces 5 minutes, le texte de la conférence est repris par les surveillants de la salle, mais le candidat peut garder la feuille sur laquelle il a noté les mots-clés. Le temps consacré à la rédaction commence ensuite.

Durée de l'épreuve : 90 minutes après la reprise des textes de conférence. L'heure à laquelle il faut remettre la copie sera indiquée au tableau.

L'épreuve de résumé est destinée à apprécier, principalement, la compréhension et l'expression écrites ; les candidats doivent retenir, dans l'ordre, les idées principales et distinguer l'essentiel de l'accessoire.

Conseils :

1. Entraînez-vous une dizaine de fois, car ce genre d'exercice est plus malaisé qu'on ne serait tenté de le croire.

Commencez par de courts articles de revues ou de journaux, puis attaquez-vous aux textes qui ont servi au concours d'admission de l'ERM et qui sont publiés dans les "Recueils de questions". Ils sont également à votre disposition sur le site Internet de l'ERM : WWW.RMA.AC.BE : exemples d'épreuves littéraires.

Attention : nous vous rappelons que la préparation des épreuves de 1^{ère} langue ne figurant pas au nombre des missions du Centre linguistique, nous ne corrigeons pas les "essais" des candidats.

2. Le titre a son importance, puisqu'il résume le thème : retenez-le donc et transcrivez-le.
3. Créez en vous une zone de calme : détachez-vous de tout ce qui n'est pas le concours (ou l'examen). Ne tenez aucun compte de ce qui vous entoure ou de ce qui se passe dans la salle.

ÉCOLE ROYALE MILITAIRE
Centre linguistique

4. À moins de posséder une mémoire extraordinaire, il n'est pas possible de retenir des phrases entières et cela n'est d'ailleurs pas requis. Contentez-vous de cristalliser chaque idée en un mot-clé, frappant, autour duquel vous pourrez rebâtir tout le paragraphe. Les textes employés pour le concours comportent généralement cinq paragraphes. Soyez-y donc attentif ! Faites attention aux expressions qui marquent les transitions (deuxièmement, ensuite, enfin...) : elles vous aideront à reconnaître le passage d'une partie à une autre.
5. Pour être certain de reproduire les idées dans leur ordre exact, reliez les différents mots-clés en une sorte de phrase mnémotechnique dont l'énoncé vous fera probablement sourire, mais qui vous sera fort utile à ce moment-là.
6. Dès qu'il est permis de commencer, écrivez cette phrase qui sera la base de tout votre travail. Isolez-en les mots-clés et ajoutez, en bref, les idées qui s'y rapportent et que vous vous rappelez.
7. À partir de ce plan, rédigez votre résumé. Si le texte comporte des exemples, anecdotes ou chiffres, reproduisez-en quelques-uns, en bref. Ne leur accordez surtout pas plus d'importance qu'aux arguments. Les correcteurs constatent chaque année que de nombreux candidats s'attachent aux illustrations plus qu'aux idées mêmes.
8. Tous les paragraphes de votre résumé doivent avoir à peu près la même longueur. Une erreur fréquente consiste à résumer la première moitié du texte en une page et demie et le reste en quelques lignes.
9. Ne vous laissez pas désarçonner par les noms propres et ne confondez pas noms propres et noms communs. Nous avons vu le romancier Barjavel se transformer en Machiavel et Jules Verne devenir César, tandis que le membre de phrase "Comme le dit l'adage" se muait en "Comme le dit l'Adage", auteur inconnu, et pour cause. Réfléchissez un instant !
10. Pensez que l'orthographe et le style entrent toujours en ligne de compte : avant les épreuves, revoyez sérieusement la grammaire.
11. Ne vous livrez ici à aucun commentaire, n'ajoutez rien : ce que vous exposez, c'est l'opinion d'un autre et vous ne vous engagez en rien.

ÉCOLE ROYALE MILITAIRE
Centre linguistique

12. N'écrivez pas : "L'auteur déclare que..." et moins encore "L'auteur prétend que..." (ce qui serait déjà un commentaire implicite.) Si le texte est rédigé à la première personne du singulier ou du pluriel, faites de même.
13. Établissez votre horaire de travail, en tenant compte de votre expérience.

Par exemple :

- 10 minutes pour retrouver le plan et le détailler.
- 45 minutes pour rédiger et relire le brouillon (il faut être très sûr de soi pour rédiger immédiatement au net).
- 25 minutes pour recopier.
- 10 minutes pour relire la copie au net.

- Attention : les surveillants sont impitoyables et ne vous accorderont aucun répit après l'heure de remise des copies !

EXEMPLE DE TRAVAIL POUR UN RÉSUMÉ

Texte de la conférence : DE L'OR DANS LES POUBELLES

Après l'euphorie des années soixante, le monde occidental s'est aperçu que la période de croissance économique était terminée. Le vocabulaire politique et journalistique comporte aujourd'hui des termes qui nous sont devenus familiers : récession, inflation, chômage, économies. La crise énergétique suffit d'ailleurs à elle seule à justifier un échange d'idées et d'expériences à l'échelon international : c'est pourquoi une conférence s'est tenue l'an dernier à Rome, pour discuter de la collecte, du traitement et de la valorisation des déchets urbains solides. L'actualité du sujet a été soulignée par le nombre important de participants : ils étaient huit cents et représentaient trente-sept pays d'Amérique du Nord et d'Europe occidentale. Les discours ont mis un fait en évidence : de véritables fortunes dorment dans les poubelles, principalement parce que les déchets contiennent des matières premières récupérables. Rien que pour les nations de la Communauté européenne, on jette annuellement aux immondices une centaine de millions de tonnes d'ordures et de matériel considéré - à tort - comme inutilisable.

Le but initial du colloque était de découvrir des solutions générales, valables pour tous, et qui pourraient faire l'objet d'une recommandation de la part du Conseil européen. Très vite cependant, il a fallu reconnaître que le problème s'avérait plus complexe qu'il n'y paraissait tout d'abord et qu'il était vain d'espérer aboutir à des propositions acceptables pour l'ensemble de l'Europe. En effet, les procédés permettant de réutiliser les déchets doivent nécessairement varier d'une ville ou d'une région à l'autre. Dans les pays méridionaux, par exemple, les ordures contiennent une grosse proportion de débris végétaux (résultat du mode d'alimentation), tandis que dans les pays du Nord, plus industrialisés, le pourcentage d'emballages métalliques est plus élevé, de même que le nombre d'appareils électroménagers jetés au rebut.

De toute manière, les participants à la conférence de Rome se sont mis d'accord sur un point : il se cache de l'or dans nos poubelles. Dans certains domaines, la récupération peut se faire - et se fait déjà d'une manière relativement simple et peu onéreuse : il s'agit surtout du verre, du papier et des débris végétaux. Dans de nombreuses villes allemandes, un tri préalable des bouteilles est effectué par les habitants ; des containers sont mis à leur disposition à des endroits précis. La France a entrepris depuis plusieurs années une expérience semblable et, en Belgique, on voit un peu partout des récipients sphériques destinés à recueillir bouteilles et bocaux. A Bordeaux, les services municipaux récupèrent les bouteilles qui, une fois lavées et aseptisées, seront revendues aux négociants en vin. D'autres expériences ont été décrites lors de la conférence, entre autres le ramassage de vieux papiers, aisément recyclables. L'administration, l'armée et la police belges emploient de plus en plus de papier recyclé. La ville de Rome a installé à l'intérieur même de son usine de traitement des ordures une fabrique de pâte à papier. D'autres villes, surtout en Italie et en Espagne, traitent les déchets végétaux pour les transformer en engrais ou en compost, selon des procédés simples et peu coûteux.

Mais lorsqu'il s'agit de produire de l'énergie à partir des déchets d'une façon rentable, c'est-à-dire sans pour autant en dépenser plus qu'on n'en récupère, de multiples difficultés se présentent. Depuis longtemps, des recherches ont été entreprises et divers processus ont été utilisés, comme l'incinération des immondices ou leur fermentation qui dégage une grande quantité de gaz. Malheureusement, les dispositifs nécessaires coûtent cher en machines et en infrastructure, si bien que peu de villes sont à même de s'offrir ce type d'installation. Ici se pose aussi la question de l'emplacement : on doit trouver un endroit adéquat, à l'écart des habitations, pour ne pas augmenter encore la pollution urbaine, ce qui est difficile dans les zones très peuplées. En outre, le ramassage des ordures devrait être adapté et modernisé, ce qui provoque des frais d'investissement à une époque où les communes se plaignent déjà de leurs coûts de fonctionnement trop élevés et essaient de réduire leurs dépenses. Une expérience intéressante est pourtant en cours à Bonn : les moyens classiques de la collecte des immondices ont été remplacés par un système d'évacuation pneumatique.

En dépit des problèmes, la rencontre entre responsables des communes, chercheurs, ingénieurs, économistes et fabricants a été fructueuse et riche en enseignements. Parmi les recommandations qui ont été finalement adoptées figure notamment le constat "qu'une politique cohérente ne peut être menée à bien sans la compréhension et la coopération de tous les citoyens, ce qui demande un effort concerté sur le plan de l'information, de l'éducation et de la formation". Les participants ont souhaité également que les autorités nationales et internationales débattent de "la politique à suivre en matière de gestion des déchets, partie intégrante d'une politique de gestion globale des matières premières, de l'énergie, de la protection de l'environnement et de l'amélioration de la qualité de la vie." Enfin, la municipalité romaine a présenté une proposition visant à créer une banque de données sur les déchets, qui pourrait être le point de départ d'une "Agence internationale des déchets" et d'un réseau de banques de renseignements régionales.

Méthode des mots-clés

1. crise-Rome
2. solutions Nord/Sud
3. verre-papier-végétaux
4. infrastructure
5. coopération-débat-Banque

- Phrase mnémotechnique : A cause de la crise, à Rome on a cherché des solutions Sud/Nord pour le verre, le papier, les végétaux, ce qui demande une infrastructure avec la coopération du débat de la Banque.

Etablissement du plan

Il s'agit maintenant de reconstruire le plan à partir des mots-clés, que vous soulignez d'abord dans la phrase mnémotechnique. Celle-ci doit avoir été recopiée dès la fin de la lecture.

1. Crise de l'énergie : justifie la Conférence de Rome sur la récupération des déchets urbains. 800 participants. Véritables fortunes dans les poubelles (CEE : 100.000.000 t).
2. But initial : solution pour toute l'Europe. Procédés selon les régions : Sud (débris végétaux) Nord (métal, électroménagers).
3. Facile pour verre (Allemagne et France : tri et containers / Belgique : sphères - revente aux négociants) papier (ramassage, recyclage) déchets végétaux (Sud, engrais et compost).
4. Problèmes de récupération - coût de l'infrastructure - emplacements (pollution) - ramassage (exemple : Bonn).
5. Résultats fructueux :
 - nécessité coopération.
 - débat sur le plan national/international.
 - Banque de données.

Exemple de résumé

N.B. : Il n'y a évidemment pas de solution type !

1. Après l'euphorie des années soixante, le monde occidental vit une période de récession. La crise de l'énergie suffit à elle seule à justifier la conférence qui s'est tenue à Rome sur la récupération des déchets urbains solides. Les huit cents participants, qui représentaient l'Amérique du Nord et l'Europe occidentale, ont constaté que les poubelles recèlent de vraies fortunes : beaucoup de matières premières pourraient être récupérées. La CE jette cent millions de tonnes d'ordures tous les ans.
2. Le but du colloque était de trouver des solutions valables partout, mais on s'est vite aperçu que le problème était plus complexe qu'on ne l'avait cru et qu'il fallait différencier les procédés selon les régions. En effet, dans le Sud, les ordures contiennent un important pourcentage de débris végétaux provenant du type de nourriture, alors que dans le Nord ce sont les emballages métalliques et les appareils électroménagers qui prédominent.
3. La récupération est assez facile et ne coûte pas trop cher pour certaines substances. En Allemagne et en France, on trie les objets en verre avant de les déposer dans des containers spéciaux. La Belgique imite ces deux pays depuis quelque temps. Les bouteilles peuvent être revendues aux négociants en vin, par exemple. Le papier est lui aussi aisément recyclable. Dans les régions méridionales, les débris végétaux sont transformés en engrais et en compost.
4. Mais pour obtenir une énergie rentable à partir des déchets, bien des difficultés doivent être surmontées ; l'infrastructure est onéreuse, il faut choisir les emplacements de façon à ne pas augmenter encore la pollution ; en outre, le ramassage des ordures devrait être modernisé et adapté, à un moment où les communes ne disposent que de maigres ressources. Signalons à ce propos que la ville de Bonn expérimente actuellement un système d'évacuation pneumatique.
5. La rencontre de Rome a cependant été fructueuse : elle a constaté qu'une politique cohérente ne peut réussir sans la coopération de tous les citoyens ; les participants souhaitent un débat à l'échelon national et international sur la politique en matière de gestion des déchets. Enfin, la ville de Rome a proposé la fondation d'une banque de données qui pourrait conduire à la création d'une Agence internationale.

Rédaction du résumé

Nous ne prétendons pas que le texte ci-dessus recevrait un "20/20". C'est une note que les correcteurs n'accordent jamais ! Vous devez rédiger votre résumé dans votre propre style.

Comme les paragraphes de la conférence ont toujours à peu près la même longueur, écrivez une douzaine de lignes pour chacun d'eux et vous parviendrez facilement au bout de vos deux pages.

N'écrivez pas trois pages et moins encore quatre, quelle que soit la qualité de votre mémoire : ce ne serait plus un résumé et vous perdriez des points.

Enfin, il est inutile de numéroter les paragraphes comme nous l'avons fait dans l'exemple pour des raisons de clarté. En revanche, passer une ligne entre chacun d'eux ou prévoir un alinéa sera plus adéquat.

LA LANGUE (tant pour le résumé que pour le commentaire)

Voici quelques conseils concernant la forme de votre texte :

1. Construisez les phrases logiquement. Vérifiez si chaque verbe a son sujet et réciproquement. Ne multipliez pas les subordonnées, vous risqueriez de perdre de vue le début de la phrase et d'aboutir à un amphigouri.
2. Variez la construction des phrases : la répétition d'une structure (parfois simpliste) engendre la monotonie.
3. Pendant votre préparation au concours, ne craignez pas de revoir les règles de la grammaire. Nous nous apercevons chaque année que les plus élémentaires sont souvent négligées.

Exemples :

- C'est nous qui (avoir) décidé d'aider le Tiers Monde. (QUI n'est pas automatiquement la 3ème personne ! Ici, l'antécédent est NOUS. Donc: "C'est nous qui avons...")
- La précision et la rapidité de l'opération exig..... (Il y a deux sujets et il faut le pluriel ; opération est un complément. Donc : exigent).
- Les réalisations demeurent élémentair... . (élémentaire est attribut du sujet et se met au pluriel. Donc : élémentaires).

Nous pourrions multiplier les exemples de ce genre. Ces fautes proviennent tout simplement d'un manque d'attention. Relisez donc MOT PAR MOT et non globalement.

4. Si vous doutez de l'orthographe d'un terme ou de l'accord d'un participe, tournez la difficulté en employant un synonyme ou une autre structure.
5. Nous avons noté, entre autres, la confusion fréquente entre l'infinitif en -er et le participe passé en -é. Le truc à employer est pourtant simple et bien connu : il suffit de remplacer la forme douteuse par un verbe en -aire, par exemple, dont le participe passé en -ait n'a pas la même prononciation (faire, fait).
6. Les comparaisons, images, métaphores... sont les bienvenues, à condition d'être claires et de ne pas friser le ridicule ; l'aspect pittoresque de la phrase suivante, pour plaisant qu'il soit, n'a pas été apprécié par les correcteurs : "Ils se glissent comme un serpent dans l'herbe, bondissent - tel le lion - et tombent à bras raccourcis sur leur victime comme l'araignée sur la mouche."
7. La langue française n'aime guère les majuscules : n'en mettez donc que lorsqu'il en faut.
8. Encore une fois, évitez les répétitions de substantifs. Les pronoms, eux, "passent" beaucoup plus facilement.
9. La forme impersonnelle n'est pas incorrecte, mais n'en abusez pas, sous peine de tomber dans le style administratif.
10. Faites la chasse aux belgicisms et aux anglicisms.
11. Niveau de langue : restez naturel, ne versez ni dans le pompeux, ni dans le populaire !

ÉCOLE ROYALE MILITAIRE
Centre linguistique

**Voici un exercice qui vise à attirer votre attention sur quelques fautes courantes
relevées dans les copies des épreuves de synthèse.**

Il a appar..... réussi brill..... ses études. (formation de l'adverbe)
Il m'a gent..... (avec gentillesse) remercié de mes nombreux efforts.
J'ai consci.....ent pris la décision de partir une année à l'étranger.
Il se perd continuellement en conj.....ctures au lieu de voir les choses comme elles sont.
Que..... soient vos opinions, je les écouterai (quelque, quel que).
Il ont prévu quel..... trois mille spectateurs (quelque, quel que).
Un discours convain..... (convaincre).
Le personnel navig..... (naviguer).
Un employé néglig (négliger) son travail.
Je v..... (vouloir : indicatif présent) que tu t'en (aller).
C'est toi qui (avoir) raison.
Si vous appor..... (apporter) vous-même le dîner, nous pou.....ions travailler jusqu'à treize heures.
Il faut qu'il (avoir) le temps de terminer ce rapport.
Nous espérons qu'ils (être) là demain.
Je me rappelle accident qui s'est passé hier sur l'autoroute.
Je vais vous racont..... l'histoire je me souviens le mieux.
Donner libre cou à ses pensées. Suivre le cou..... de français.
Jouer sur un cou de tennis. Dans la cou..... de l'école.
Les ...méricains apprécient les vins ...rançais.
Les voitures ...apo...aises arrivent en ...urope ...ccidentale par bateaux entiers.
Connais-tu la ...er ...éditerranée ? Et les côtes ...ortugaises ?
Les nouvelles que la radio a diffus..... dès l'aube sont alarmantes.
Epuis..... par la longue marche, les jeunes recrues ont voul... se repos..... dans une vieille grange.
Combien de bouteilles avons-nous débouch..... ?
Ces articles publi.... dans un quotidien français ont été cit.... à maintes reprises par le président de la commission.
Des catastrophes ! Nous en avons conn... de pires.
Les pluies qu'il y a (avoir) nous ont tremp
U ... astérisque renvoie souvent à une note.
Pourriez-vous me signer c..... autographe ?
La / l' hiérarchie ; la / l' hilarité ; Le / l'hochement de tête.
Il était presqu.... une heure.
Ce travail est trop difficile pour nous : il est tout simplement inf.....sable.
Rép.....ndre du sable sur la route vergla.....ée.
Cela con.....erne tous les jeunes de moins de 20 ans.
Les nombreuses discu.....ions à ce sujet sont houleuses.
La veng.....nce.
Le lang.....age.
La défen.....e du territoire national.
Co.....ette un crime de lèse-majesté.
Les a....rocités commises durant la dernière guerre.
Une exist.....nce vouée à la science.
Je suis boul.....ersée par la mort de mon meilleur ami.
J'ai de gros soucis pécuni..... (financier)
Quel do.....age que tu ne sois pas là ce jour-là.
Il fautffacer le tableau.
R....m....dier à un problème.
Une démarchefficace.
C'est une approche très profe.....io.....elle.
Qua.....re nouvelles photocopieuses arriveront demain.
La po.....tion atmosphérique s'a.....rave de jour en jour.

APPLICATIONS SUR SMARTPHONE

Améliorez votre français

Orthographe française (digiSchool)

Le conjugueur (Figaro)

BIBLIOGRAPHIE

Voici le titre de quelques ouvrages qui peuvent vous aider, mais n'oubliez pas que la meilleure préparation est la pratique.

GUEDON J-F et SINTSIMON B., Réussir le résumé de texte, Jeunes éditions / Studyrama

CLOES C. et ROLLIN Y., Le résumé 1, Application de quelques techniques de contraction de texte, Dessain.

CLOES C. et ROLLIN Y., Le résumé 2, Approche logique des textes argumentés, Dessain.

COLIGNON, BERTHIER, La pratique du style, Duculot.

DALCQ, ENGLEBERT, UYTTEBROUCK, VAN RAEMDONCK, Mettre de l'ordre dans ses idées, classification des articulations logiques pour structurer son texte, Duculot.

ENGLEBERT A, Accorder le participe passé, Duculot.

WILMET M, Le participe passé autrement, Duculot.

BOCHART- FIEVEZ, DELAHAUT, Richesse du vocabulaire, Duculot.

CELLARD , Le subjonctif, Duculot.

Sucre : la grande intox ?

Verra-t-on un jour, comme pour les cigarettes, des paquets de friandises portant l'avertissement « SUCRER TUE » en lettres capitales ? Volontairement provocatrice, cette question reflète l'état d'esprit de certains scientifiques de haut rang, qui fulminent de voir le sucre considéré par beaucoup comme un petit plaisir sans conséquence alors qu'affluent, selon eux, les données sur sa toxicité. Leur discours, cependant, trouve de plus en plus d'écho. Il n'est plus possible, il est vrai, de se voiler la face : l'humanité est malade de ce qu'elle mange. Obésité, diabète, maladies cardiovasculaires ou troubles hépatiques : ces trente dernières années, ces maladies étroitement liées à nos mauvaises habitudes alimentaires ont explosé. Le phénomène, qui a d'abord touché les pays développés, s'étend aujourd'hui à une vitesse stupéfiante au reste du monde. Or, si ces maladies continuent de progresser au rythme actuel, c'est une catastrophe mondiale qui se profile à l'horizon, menaçant à la fois les individus et les systèmes de santé. Dès lors, plus grand monde ne conteste la nécessité de revenir à une alimentation plus saine et donc de réduire notre consommation de sucre, en particulier lorsqu'il est ajouté à nos aliments.

Mais, là où il y a controverse, c'est lorsqu'il s'agit de déterminer si ce sucre ajouté est un simple aliment un peu trop calorique, comme il en existe beaucoup d'autres, ou s'il s'agit d'un produit intrinsèquement toxique, à même de détériorer la santé de tout un chacun. De ce point de vue, deux théories s'affrontent. La première pourrait se résumer ainsi : le problème n'est pas tant le sucre en soi que l'excès d'apport alimentaire qu'il représente si nous en abusons, excès qui se définit par rapport à la quantité d'énergie que nous dépensons. Cela revient à dire que les problèmes de santé actuels viennent essentiellement du fait que beaucoup d'entre nous engrangent plus de calories qu'ils n'en dépensent et qu'il suffirait de bouger davantage pour compenser les effets néfastes d'une alimentation très sucrée. Dans cette optique, toutes les calories se valent, l'important étant de ne pas en absorber trop. Ce point de vue, défendu par l'industrie alimentaire, reste majoritaire chez les nutritionnistes et de nombreuses agences de santé, dont l'OMS (Organisation mondiale de la santé), y adhèrent également.

Cette vision, dite « calorico-centrique », a toutefois subi, en 2012, une attaque de poids. Dans un article retentissant et solidement argumenté, l'endocrinologue américain Robert Lustig attribuait des dangers intrinsèques au sucre ajouté, qu'il appelait à réglementer aussi sévèrement que l'alcool ou le tabac, en particulier dans le cas des enfants. « *Une calorie se définit par la quantité d'énergie libérée lors de la combustion de l'aliment* », explique Lustig. « *Or, le corps ne « brûle » pas les aliments, il les métabolise. Se contenter de comptabiliser les calories entrantes et sortantes est donc absurde. Prenons les calories présentes dans les amandes : pour les libérer des fibres qui les emprisonnent, le corps utilise déjà 20 % de l'énergie qu'elles contiennent. En revanche, les calories contenues dans d'autres aliments, comme les sucres raffinés, sont absorbées sans le moindre effort.* » Aux yeux de ce chercheur, le plus grand danger du sucre n'est pas l'excès de calories, mais son effet perturbateur sur le métabolisme hormonal. Manger trop de sucre stimule en effet la production d'une hormone, l'insuline, qui agit d'abord comme un engrais sur les tissus graisseux. Puis, en réaction, une résistance à l'insuline s'installe, ce qui entraîne une défaillance générale des mécanismes régulant notre glycémie : c'est le début du diabète, maladie chronique dont les innombrables complications affectent non seulement l'existence au quotidien, mais également l'espérance de vie.

Ces dernières années, les partisans de la théorie selon laquelle le sucre serait en soi toxique ont à l'évidence marqué des points. De plus en plus de nutritionnistes se rallient lentement mais sûrement à cette opinion. Bien qu'elle continue de prôner l'approche calorique, l'OMS elle-même a récemment recommandé de limiter l'apport en sucres ajoutés à un maximum de 50 grammes par jour. Mais comment faire comprendre qu'un aliment aussi banal que le sucre, consommé par l'homme depuis des temps immémoriaux, puisse s'avérer à ce point nocif ? En réalité, durant la majeure partie de notre histoire, le sucre n'a été véritablement disponible que dans les fruits, et à peine quelques mois par an. La quantité de sucre que le corps humain a, au fil des siècles, appris à gérer est donc très faible. Or, ce sucre, si rare dans la nature, l'industrie mondiale de l'alimentation l'a rendu, depuis un demi-siècle, omniprésent et en produit désormais des volumes colossaux. Sous leurs diverses formes, les sucres ajoutés sont peu à peu devenus incontournables, non seulement pour leur goût, mais aussi pour leurs effets sur la texture ou sur la conservation des aliments. On l'aura compris, les enjeux économiques du débat scientifique sur la toxicité du sucre sont, de ce fait, considérables.

Comment s'étonner, dès lors, que l'industrie sucrière utilise sa puissance financière pour infléchir la discussion à son avantage ? Des documents récemment rendus publics ont ainsi révélé qu'elle avait payé, dès 1967, d'influents chercheurs de Harvard pour qu'ils excluent le sucre de la liste des facteurs favorisant les maladies cardiaques. Cela rappelle incontestablement les méthodes de l'industrie du tabac, dont les innombrables manipulations scientifiques sont aujourd'hui avérées. Dans les deux cas, des questions qui feraient consensus si l'on ne prenait en compte que les études indépendantes deviennent, grâce aux fonds injectés par l'industrie, des objets de controverse. Ainsi, si les uns expliquent que tout ce sucre ajouté menace notre santé, quelle que soit par ailleurs notre hygiène de vie, les autres, de leur côté, suggèrent qu'il n'y a rien de mal à en consommer à condition de faire suffisamment d'exercice ou de réduire en proportion d'autres aliments très caloriques. En pratique, les partisans de la théorie calorique mettent l'accent sur la responsabilité individuelle tandis que les tenants de la toxicité réclament, eux, des mesures de régulation énergiques, voire radicales, comme l'interdiction de vendre aux mineurs des produits hypersucrés. Irréaliste ? La réponse de Lustig fuse : *« Naguère, personne ne s'étonnait que l'on fume dans les lieux publics. Aujourd'hui, c'est notre permissivité d'alors qui paraît folle. Avec le sucre, vous verrez, ce sera pareil. »*

Souriez, vous êtes notés

Tout a commencé, en 1995, par une discrète initiative de l'entreprise Amazon. La plateforme de vente en ligne propose alors à ses clients, pour la première fois, de noter la qualité des produits commandés. Elle est imitée un peu plus tard par un nouveau site, TripAdvisor, qui invite ses visiteurs à évaluer les prestations offertes par les hôtels et les restaurants qu'ils fréquentent. Puis, de fil en aiguille, et notamment avec l'essor, dans les années 2000, de l'économie participative, cette pratique va se généraliser. Pour beaucoup d'entre nous, noter est ainsi devenu, lentement mais sûrement, une pratique quotidienne – que nous jugions un film à la sortie du cinéma ou que nous évaluions le livreur venu installer notre nouveau lave-vaisselle. À une époque où tout est mis en chiffres, de la température du jour au nombre de nos pas, et dans un monde qui se complexifie jusqu'à brouiller la plupart de nos repères, les notes nous rassurent et nous guident. Jadis, nous avions automatiquement confiance en notre docteur ou en notre plombier ; leur titre, à lui seul, constituait une garantie suffisante. Mais, aujourd'hui, nous exigeons d'autres assurances et c'est ainsi que nous en sommes venus, en cas de carie, à nous enquérir sur Google du dentiste le mieux coté.

De même, si, lors d'une transaction en face à face, vendeur et acheteur se voient, se parlent et observent ensemble un produit qu'ils peuvent toucher, voire essayer, ce n'est plus le cas dans le commerce à distance, où l'acheteur paie un vendeur qu'il ne connaît pas en espérant recevoir plus tard un objet qu'il n'a pas pu examiner. Monter dans la voiture d'un inconnu ou s'installer pour quelques jours dans son appartement, cela non plus ne va pas de soi. Or, comment rassurer le client ou l'utilisateur, si ce n'est par un système de notes ? En effet, toutes les études le montrent : le seul critère qui donne suffisamment confiance pour franchir ce pas, ce sont les avis formulés par les autres usagers. Dans le monde virtuel, les évaluations constituent même souvent l'unique garantie dont dispose le consommateur. Un mystère demeure, cependant. S'il est facile de comprendre pourquoi nous consultons les notes, les raisons pour lesquelles nous consacrons tant de temps et d'énergie à en donner sont loin d'être aussi claires. Les trois quarts des utilisateurs des plateformes de covoiturage feraient ainsi l'effort de répondre aux questionnaires de satisfaction, et ce, sans qu'il y ait à la clé la moindre rémunération. Serait-ce par altruisme, pour aider les futurs clients dans leurs choix ? Rien n'est moins sûr.

Il se pourrait tout autant que nous soyons grisés par le pouvoir dont nous nous sentons alors investis. Il n'est d'ailleurs pas impossible que l'avènement de cette culture de la notation ait été favorisé par l'immense succès rencontré, parallèlement, par les nombreuses émissions de télé-réalité au cours desquelles les téléspectateurs sont invités à choisir par téléphone les participants qui pourront poursuivre la compétition et ceux qui, au contraire, en seront éliminés. Dans le même ordre d'idée, certains voient dans notre gout pour la notation une forme de revanche sur les années que nous passons sur les bancs de l'école. Comme nous les avons craints, les zéros au stylo rouge que distribuaient nos professeurs ! Jusqu'à un passé récent, le pouvoir d'évaluer était, de fait, l'apanage d'une élite – maîtres d'école, critiques gastronomiques ou journalistes culturels dont le jugement, qu'il s'agisse d'élèves, de restaurants ou de romans, ne souffrait aucune contradiction. Or, la télévision puis Internet ont peu à peu offert à tout un chacun de faire entendre sa voix et de défendre ses goûts, à tel point

que de nombreux spectateurs ou lecteurs accordent aujourd'hui bien plus de poids à l'avis d'un internaute anonyme qu'à celui d'un critique professionnel.

D'aucuns, dès lors, considèrent les notes comme un véritable outil de démocratisation de la société. Toutefois, les risques de dérive n'en sont pas moins réels. Certes, si le phénomène s'arrêtait aux productions culturelles, nous pourrions le considérer comme relativement anodin. Mais, dorénavant, on note aussi son coiffeur, son notaire ou son médecin et certaines entreprises accordent des primes à leurs salariés en fonction des notes de satisfaction émises par leurs clients. Chez Uber, cela va encore plus loin : les chauffeurs affiliés à cette plateforme y font l'objet d'une évaluation permanente et, si la moyenne des notes qui leur sont attribuées par les voyageurs passe sous un certain seuil, ils se voient exclus du site, perdant ainsi ce qui est souvent leur unique source de revenus. L'importance prise par les notes soulève également des questions dans le commerce en ligne. Comme une marchandise bien notée jouit d'une bien meilleure visibilité, éviter les évaluations négatives devient un tel enjeu que le vendeur ne résiste pas toujours à la tentation de tricher. Une enquête vient ainsi de révéler l'existence d'un réseau de quelque 200 000 faux clients qui passaient leurs journées à attribuer la note maximale à toutes sortes de produits en échange d'une minuscule rétribution.

Mais le pire réside peut-être dans le fait que, même quand elles ne sont pas empreintes de malhonnêteté, les notes ne reposent pas toujours sur des motifs très rationnels. En 2017, un journaliste anglais l'a prouvé par l'absurde en enregistrant sur TripAdvisor un restaurant factice, puis en demandant à ses nombreux amis de lui décerner la note maximale. Le score dudit restaurant a alors grimpé, les internautes lui attribuant d'excellentes notes en se fiant seulement à la rumeur, jusqu'à ce que l'établissement finisse par être classé « meilleur restaurant de Londres », et ce, sans jamais avoir servi le moindre plat ! La démonstration a beau avoir quelque chose de caricatural, elle a le mérite de nous rappeler que les notes peuvent être manipulées et, surtout, qu'elles traduisent imparfaitement la réalité. Il arrive non seulement que nous notions par pur snobisme, comme l'ont fait les soi-disant clients de ce restaurant fantôme, mais aussi, plus banalement, que nous le fassions au gré de notre humeur. Est-il raisonnable, dès lors, de faire dépendre des rémunérations, voire des emplois, d'un outil aussi capricieux ? En outre, en notant la moindre de nos interactions, ne risquons-nous pas de faire émerger une société – invivable – où la défiance et la rancune deviendraient des réflexes ?

Peut-on se passer du plastique ?

Pour beaucoup, les matières plastiques restent l'incarnation de la modernité et du progrès. Certes, il est possible de faire remonter leur histoire à l'Antiquité – elles sont alors fabriquées avec des polymères naturels tels que la cellulose ou la caséine –, mais ce n'est qu'à partir de la fin du XIXe siècle, époque de la mise au point des premiers plastiques synthétiques, que leur utilisation se développe, avant d'exploser dans les années 1950. Depuis, on les retrouve partout autour de nous. L'humanité en aurait déjà fabriqué 8,3 milliards de tonnes – une production faramineuse, dont la plus grande partie s'accumulerait aujourd'hui dans des décharges. Or, le vrai problème du plastique n'est pas qu'il est un produit dérivé du pétrole ni qu'il a un impact sur le changement climatique via les émissions de CO₂ que sa fabrication génère mais le fait qu'il subsiste longtemps dans l'environnement. Avec le temps et sous l'effet des rayons ultraviolets, de la pluie ou de l'oxygène, le plastique se dégrade et se fragmente en morceaux de plus en plus petits, qui se retrouvent ensuite dans l'air, dans le sol, dans l'eau et dans les aliments.

En la matière, d'ailleurs, le pire reste sans doute à venir : les matières plastiques tendent en effet à se transformer, au bout de cent à deux cents ans, en microplastiques, des particules fines persistantes que nous absorbons désormais quotidiennement, et ce, que nous le voulions ou non. Une étude menée en 2018 sur les selles de personnes vivant en Europe, en Russie et au Japon a ainsi révélé que toutes, sans exception, en contenaient des traces. Or, comme c'est seulement aujourd'hui qu'apparaissent les microparticules issues des premiers plastiques industriels, leur impact est encore peu étudié et, donc, mal connu. Par conséquent, face à cette bombe à retardement environnementale et sanitaire, il paraît prudent, voire urgent, d'infléchir notre goût pour ce matériau. Et, de fait, aux quatre coins du monde, des gouvernements donnent enfin le sentiment de vouloir prendre le problème à bras-le-corps. Depuis que le Bangladesh, en 2003, a banni les sacs plastiques de son territoire, une soixantaine de pays lui ont par exemple emboîté le pas. Mais il s'agit le plus souvent de pays en développement, dépourvus de systèmes de gestion de déchets et où la pollution est un phénomène particulièrement visible. Dans les pays développés, la prise de conscience semble plus tardive, l'existence de filières de recyclage y donnant à tort l'impression que le problème est maîtrisé.

Il faut donc aller plus loin. C'est la raison pour laquelle les institutions européennes se sont prononcées, en décembre 2018, en faveur d'une directive qui, dès 2021, devrait cibler à l'échelle du continent toute une série d'objets en plastique à usage unique fréquemment abandonnés dans la nature, des tiges de ballons aux couverts jetables en passant par les pailles ou les touillettes. Ces interdictions devraient s'accompagner de nombreuses autres mesures, obligeant les fabricants à mieux concevoir les emballages (en attachant le bouchon à la bouteille, par exemple), à davantage informer l'utilisateur sur l'impact du produit mis en vente ou à contribuer financièrement aux coûts de traitement des déchets. Mais l'industrie, qui évoque une entrave à la liberté d'entreprendre, se récrie et cherche d'ores et déjà à diminuer la portée de cette ambitieuse directive. De plus, il paraît difficile, voire impossible, d'étendre ces limitations à toutes les sources de pollution plastique ou assimilée. Ainsi, par quelle alternative réaliste pourrait-on, à moyen terme, remplacer les pneus en caoutchouc synthétique, dont

l'abrasion sur les routes engendre pourtant chaque année de 7 000 à 19 000 tonnes de microdéchets qui s'accumulent ensuite dans les eaux de surface ?

Certes, pour se donner une image plus verte, de plus en plus d'entreprises se targuent de remplacer le plastique traditionnel, issu de la pétrochimie, par des équivalents « biosourcés », c'est-à-dire d'origine végétale, fabriqués à partir de maïs, de blé ou de canne à sucre. Mais cette innovation n'a rien d'une panacée. Deux fois plus coûteux, ce « bioplastique » mobilise en effet des terres et des ressources alimentaires, parfois même dans des pays confrontés à de graves problèmes de malnutrition, où elles pourraient être utilisées à de meilleures fins. De plus, qui dit biosourcé ne dit pas forcément biodégradable. Il faut donc continuer à trier ces déchets, à les recycler et à tout faire pour éviter qu'ils atterrissent dans la nature, qu'ils ne polluent pas moins que les plastiques classiques. Le recyclage lui-même a ses limites. D'une part, les plastiques recyclés, eux aussi, coûtent en général plus cher. D'autre part, les matières plastiques peuvent être recyclées une ou deux fois, mais rarement plus. Ainsi, à l'heure actuelle, seul un tiers environ des déchets plastiques produits sont recyclés, dont 5 % seulement sont convertis en un matériau indiscernable du plastique neuf.

Pendant cinquante ans, de la construction à l'agroalimentaire, le plastique – résistant, léger, pratique, peu cher – est apparu comme un matériau miracle. Dès lors, pour les industriels, le remplacer s'apparente à un casse-tête. Pour certains produits, on l'a dit, les alternatives manquent. Mais la frilosité des entreprises à amorcer un changement s'explique également par le modèle économique grâce auquel elles se sont développées. L'activité de beaucoup d'entre elles est en effet fondée sur la fabrication de masses de produits à courte durée de vie. De manière assez compréhensible, toute avancée susceptible de remettre en question ce mode de fonctionnement est donc, à leurs yeux, malvenue. Pourtant, quand le plastique n'existait pas, nous nous débrouillions sans lui : pourquoi n'y parviendrait-on plus ? C'est ce que répètent à l'envi les membres du réseau Zero Waste (« Zéro Déchets »), auquel se sont déjà ralliées plus de 400 villes européennes. Il sera intéressant, au cours des années à venir, de suivre l'évolution de ce mouvement émergent dont la philosophie tient en une phrase : « Le meilleur déchet, c'est celui qu'on ne produit pas. » Une transformation profonde de nos habitudes ne semble en effet pouvoir advenir que si, par son comportement vertueux, un groupe de population suffisamment large montre au reste de la société qu'il est possible d'agir autrement.

Transport aérien : le début de la fin ?

En mars 2020, lorsqu'une grande partie de la planète est entrée en confinement pour tenter d'endiguer la pandémie de Covid-19, le ciel est soudain devenu étrangement calme et limpide. Plus de traînées blanches zébrant l'azur ni de vrombissements de réacteurs au-dessus de nos têtes : voilà donc à quoi ressemblait un monde sans avions... Certes, depuis, le trafic aérien a repris des couleurs. Mais le secteur retrouvera-t-il un jour l'optimisme et l'enthousiasme d'antan ? Rien n'est moins sûr. Aux yeux de beaucoup, la crise sanitaire a simplement précipité une tendance inéluctable. Aujourd'hui, en effet, un sentiment gagne irrésistiblement du terrain. Ce sentiment, c'est la honte de monter en avion en pleine urgence climatique, de brûler personnellement à chaque heure de vol 25 litres de kérosène dans la haute atmosphère ou d'afficher sur un aller-retour Paris-New York un bilan carbone équivalent à une année entière de chauffage pour un Européen moyen. Ce malaise s'étend désormais bien au-delà du cercle des militants écologistes radicaux. En d'autres termes, le temps de l'insouciance est révolu et tout projet d'expansion de l'industrie aéronautique tend désormais à être perçu comme une insulte à la planète.

Certes, les compagnies aériennes aiment à rappeler qu'elles plantent chaque année des millions d'arbres. Mais la première action à mener ne devrait-elle pas être de limiter leurs émissions plutôt que de les compenser ? En réalité, l'avenir de ce mode de transport paraît condamné depuis que l'objectif consistant à atteindre la neutralité carbone d'ici 2050 a été gravé dans les textes européens. Si nous voulons respecter les accords de Paris et limiter le réchauffement à 2 °C, le secteur aérien est en effet invité à réduire ses émissions de CO₂ de 5 % par an. Or, les ingénieurs sont confrontés à un véritable casse-tête : comment voler à plus de 700 km/h proprement ? Dans l'immédiat, quelques gains d'efficacité, il est vrai, peuvent encore être grappillés çà et là. De manière générale, nous gagnerions à optimiser plus finement la trajectoire, l'altitude et la vitesse en fonction des conditions météo. On évoque aussi l'utilisation sur les lignes régionales d'avions à hélices qui, bien que plus lents et plus bruyants que les avions à réaction, ont l'avantage d'être 30 % plus sobres. Et les propositions émises s'avèrent parfois très créatives : Airbus planche ainsi sur un programme visant à faire voler plusieurs avions de ligne selon une formation en V, tels des oiseaux migrants !

Hélas, aucune de ces idées n'a de quoi rendre le transport aérien beaucoup plus frugal. Pour cela, il apparaît de plus en plus évident que c'est la conception même des aéronefs qu'il faudra repenser. Ces dernières décennies, les ingénieurs ne sont d'ailleurs pas restés inactifs dans ce domaine, explorant les possibilités offertes par les matériaux composites ultralégers ou munissant les appareils d'ailettes destinées à en améliorer l'aérodynamisme. Mais, pour que ces innovations fassent une réelle différence, il faudrait que les compagnies aériennes renouvellent plus rapidement leur flotte. Or, à l'heure actuelle, la durée de vie moyenne d'un avion s'élève encore à 25 ans. À cela s'ajoute le fait que les gains obtenus grâce à l'innovation technologique tendent à devenir de moins en moins spectaculaires, les moteurs et les fuselages, par exemple, étant déjà très optimisés. C'est pourquoi, à l'avenir, les ingénieurs aéronautiques devront se montrer radicalement innovants. Mais cela n'a rien d'évident dans un secteur où l'exigence de

sécurité extrême incite au contraire à un certain conservatisme, une innovation n'étant jugée acceptable que si elle s'avère au moins aussi sûre que le système existant.

Par ailleurs, pour aller plus loin, les ingénieurs devront aussi tabler sur une nouvelle source d'énergie. À cet égard, l'avion électrique – dont on commence à parler – semble une fausse bonne idée. Si cette énergie est en train de faire ses preuves dans le secteur automobile, personne n'y croit vraiment pour des véhicules aussi massifs que des avions de ligne. La batterie à emporter pèserait en effet plus d'une centaine de tonnes, ce qui rendrait le décollage tout bonnement impossible. De même, l'avion hybride, mêlant moteur thermique et moteur électrique, n'aurait qu'un impact limité : un avion propre digne de ce nom ne devrait-il pas être en mesure de se passer de la moindre goutte de carburant fossile ? C'est pourquoi, à terme, les industriels s'appêtent à jeter une grande partie de leurs forces dans l'avion à hydrogène, qui paraît aujourd'hui la seule solution crédible pour décarboner radicalement le secteur aérien. L'idée serait de brûler de l'hydrogène liquide dans des moteurs semblables aux moteurs actuels, mais dont il ne ressortirait que de la vapeur d'eau. Cette évolution se heurte toutefois à plusieurs difficultés : l'hydrogène liquide devrait être stocké à une température de moins 250 °C et, surtout, le volume nécessaire pour assurer un vol serait quatre fois supérieur à son équivalent en kérosène. L'on comprend dès lors mieux le scepticisme que rencontre la promesse d'exploiter les premiers avions entièrement propres d'ici 2035.

Tout miser sur la technologie ? Les observateurs les plus critiques n'y voient rien d'autre que la tentative désespérée d'un secteur très polluant de gagner du temps en misant sur des procédés qui n'arriveront probablement à maturité qu'à un horizon fort lointain. C'est pourquoi, selon eux, réduire notre impact carbone passe d'abord par une remise en question de nos modes de déplacement de sorte que le recours à l'avion, qui s'est énormément démocratisé, redevienne exceptionnel. Ils nous invitent en outre à revoir en profondeur notre conception du voyage en partant moins loin ou moins souvent, mais en restant plus longtemps sur place. À l'échelle européenne, cette transformation de nos habitudes pourrait passer par le retour des trains de nuit ou par une nouvelle phase de développement des trains à grande vitesse. Dans d'autres régions, c'est le développement d'une industrie maritime moderne qui remplacerait avantageusement l'avion. Pourtant, cette baisse drastique du trafic aérien reste un tabou pour beaucoup de décideurs, qui rappellent que ce mode de transport est aussi un facteur de brassage culturel, de développement économique, voire de paix dans le monde. Sommes-nous réellement prêts à effacer d'un revers de la main les nombreux bénéfices que l'aéronautique a apportés à l'humanité ? Assurément, cette question mérite, elle aussi, d'être posée.

Vertus et limites du Nutri-Score

A, B, C, D, E : tout le monde connaît désormais ces cinq lettres apposées sur nos emballages alimentaires et disposées selon un dégradé allant du vert au rouge. Adopté par la France en 2017, puis par la Belgique dès 2018, ce logo – le Nutri-Score – est chargé d’indiquer de façon immédiatement intelligible les qualités nutritionnelles des aliments pour aider les consommateurs dans leurs choix. Des centaines de marques l’apposent volontairement sur leurs produits, et ce, désormais, dans sept pays européens. Bientôt plus ? La question reste en suspens. Initialement, la Commission européenne, ayant évalué que 950 000 décès sont dus chaque année en Europe à des pathologies directement influencées par un mauvais équilibre alimentaire, souhaitait imposer en 2022 ce système d’étiquetage à tous ses Etats membres. Cependant, la décision a été reportée face à une spectaculaire levée de boucliers de l’industrie agroalimentaire, qui est parvenue à gagner à sa cause certains partis politiques. En mai 2023, 320 experts en santé publique adressaient toutefois un rappel à la Commission, l’invitant à ne pas céder à l’influence des intérêts privés et à imposer sans tarder, comme elle l’avait promis, le Nutri-Score à l’échelle européenne. L’utilité de ce dernier a été, il est vrai, clairement démontrée sur le plan scientifique.

Le Nutri-Score détermine la qualité nutritionnelle d’un aliment donné à partir de sa teneur en calories, en sel, en graisses saturées, en sucres, en protéines, en fruits, légumes et légumineuses et en fibres. Depuis, de très nombreuses recherches ont amplement validé la méthodologie utilisée. Dans un premier temps, les chercheurs ont établi que le Nutri-Score permettait bel et bien de classer les aliments de façon cohérente avec les recommandations sanitaires. Ils ont ensuite démontré que les personnes consommant des produits en moyenne mieux classés tendaient effectivement à être en meilleure santé. Enfin, ils ont apporté la preuve que c’est la santé publique dans son ensemble qui en bénéficiait : là où il a été mis en place, l’indice a ainsi fait baisser l’incidence des maladies chroniques, des cancers et des maladies cardiovasculaires. Notons que le Nutri-Score, qui s’appuie sur des décennies de recherche, est l’aboutissement d’un effort scientifique de longue durée. Une étude a par exemple été menée durant 17 ans sur un demi-million d’Européens et a démontré que le groupe qui mangeait moins de fibres, de fruits, de légumes et de poisson et plus de viande rouge et de charcuterie affichait une mortalité sensiblement plus élevée que le groupe dont le régime alimentaire était le mieux noté en termes de Nutri-Score.

La lisibilité de l’étiquetage a aussi été reconnue, en particulier par rapport aux alternatives que propose l’industrie agroalimentaire. Comme en attestent de nombreuses études de consommation, la référence la plus saine au sein d’une même gamme de produits (les pizzas surgelées, par exemple) est plus facile à identifier sur la base du Nutri-Score qu’avec d’autres logos ou d’autres systèmes d’étiquetage. De même, tout semble indiquer que la qualité alimentaire du panier de courses s’améliore sensiblement lorsque le Nutri-Score guide les achats. Un autre atout du système est d’inciter les producteurs eux-mêmes à se remettre en question et à corriger leurs pratiques. Nombreuses sont ainsi les recettes qui ont été revues depuis son entrée en vigueur, en particulier dans le domaine des plats préparés frais ou des céréales du petit déjeuner. Certaines d’entre elles, parties de la note D (« à consommer avec modération ») en raison d’un taux de sucres de plus de 40 % ont par exemple vu cette teneur

baisser progressivement jusqu'à descendre sous les 20 %, ce qui leur vaut aujourd'hui d'être notées A (« meilleure qualité nutritionnelle ») ! Il paraît donc difficile, au vu de ces résultats, d'accorder du crédit aux nombreuses critiques dont le Nutri-Score continue, malgré tout, de faire l'objet.

Un argument fréquemment avancé par ses détracteurs voudrait ainsi que l'acheteur soit induit en erreur parce que le score est calculé pour 100 grammes (ou 100 millilitres) de chaque aliment alors qu'il vaudrait mieux compter par portions. Mais l'alternative proposée semble difficile à mettre en place : comment, en effet, pour un produit donné, déterminer ce qui constituerait une portion « standard », sachant que les quantités ingurgitées varient considérablement selon les personnes ou les circonstances ? Certains regrettent aussi que les apports en fer et en calcium ne soient pas inclus dans le Nutri-Score. Or, ils sont bien pris en compte dans la mesure où ils sont essentiellement présents dans les aliments riches en protéines, qui bénéficient d'une notation favorable. Il n'en reste pas moins que d'autres arguments sont plus difficiles à balayer d'un revers de la main. Une dimension importante de la qualité des aliments, en particulier, échappe à l'étiquette : la présence d'additifs et le caractère ultratransformé du produit, c'est-à-dire le fait que ses ingrédients aient été soumis à toute une série de processus industriels susceptibles d'en avoir dégradé les qualités nutritionnelles. Or, les chercheurs ont mis en évidence une ribambelle d'altérations de la santé dues à la consommation de tels aliments.

Pour identifier ces produits, qui représenteraient pas moins de 30 à 50 % de notre alimentation, un système d'étiquetage alternatif basé sur un autre indice – appelé Nova – a d'ailleurs été mis au point par une équipe brésilienne. Pourquoi, dès lors, ne pas fusionner les deux systèmes en entourant, comme certains le proposent, le Nutri-Score d'un bandeau noir avec la mention « ultratransformé » correspondant au niveau le plus élevé de l'indice Nova ? La façon de calculer le Nutri-Score, après tout, n'est pas fixée une fois pour toutes. Attentifs aux critiques qui leur sont adressées tout comme aux avancées de la recherche en matière de nutrition, les scientifiques chargés d'encadrer et de faire évoluer le système reconnaissent volontiers que des mises à jour régulières sont nécessaires. Un nouveau mode de calcul est ainsi entré en vigueur en janvier 2024, valorisant par exemple l'huile d'olive, de noix ou de colza par rapport à d'autres matières grasses ou accordant un poids négatif plus important à la présence d'édulcorants dans les sodas allégés. Ces ajustements montrent que le Nutri-Score est là pour durer. Et, à terme, l'enjeu réside bel et bien dans sa généralisation : la Commission européenne a ainsi récemment assuré n'avoir aucunement renoncé à son objectif de donner à chaque citoyen européen « les moyens de faire des choix alimentaires éclairés ».