Charles Adrianssens
Marie Hégly
Paul Montjotin

MAL-BOUFFE

ON ARRÊTE TOUT ET ON RÉFLÉCHIT !

RUE DE L'ÉCHIQUIER

agir POUR L'ENVIRONNEMENT

SOMMAIRE

INTRODUCTION
Le goût du changement P. 6

CHAPITRE 1
Urgences et révolution dans nos assiettes P. 11

CHAPITRE 2
Crises et résistance dans nos champs P. 37

CHAPITRE 3
Gagner la bataille des imaginaires P. 49

CHAPITRE 4
Désintoxiquer notre alimentation P. 65

CHAPITRE 5
Vers une Sécurité sociale de l'alimentation P. 87

CONCLUSION
Conquérir le droit au bien-manger P. 98

NOTES P. 100

ALLER PLUS LOIN P. 113

INTRODUCTION

LE GOÛT DU CHANGEMENT

« Non à la loi Duplomb ! » Alors que la France traverse une vague de *backlash* écologique sans précédent, la voix d'une résistance populaire s'élève au cœur de l'été 2025. Contre toute attente, une pétition citoyenne adressée à l'Assemblée nationale devient en quelques semaines la plus signée de l'histoire française. Elle s'oppose à une loi qui, entre autres, vise à autoriser de nouveau l'utilisation de l'acétamipride, un pesticide interdit depuis 2018 pour ses effets nocifs sur la santé humaine et la biodiversité. Cette mobilisation spectaculaire révèle qu'une conscience écologique nouvelle se développe autour de l'alimentation.

« On marche sur la tête ! » De leur côté, pour illustrer le slogan de leur mouvement de contestation démarré fin 2023 et soutenu par 89 % d'entre eux[1], des agriculteurs retournent les panneaux signalétiques à l'entrée de leurs communes[2]. Une action au succès spontané qui se transforme en blocages : déversement de fumier devant les préfectures, barrages filtrants aux péages et autour des grandes villes, rassemblements devant des hypermarchés et des plateformes logistiques, manifestations devant les agences de l'eau et les chambres d'agriculture[3]. Les agriculteurs partagent ainsi leur sentiment que le système agricole est à bout de souffle, alors même que la France est la première puissance agricole européenne.

Le constat est exactement le même de l'autre côté de la chaîne agroalimentaire. Ce n'est pas sur la tête, mais bien sur leurs pieds que marchent, dans les files d'attente, les 2,4 millions de bénéficiaires de l'aide alimentaire, dont le nombre a triplé entre 2013 et 2023[4]. Plus largement, près de 8 millions de Français vivent dans la précarité alimentaire, soit plus d'un Français sur dix[5]. Les images de l'interminable file d'attente d'étudiants lors d'une distribution alimentaire dans le XIIIe arrondissement de Paris pendant la pandémie du Covid-19 ont marqué les esprits[6]. L'inflation historique des prix en 2022 et 2023 place l'alimentation au deuxième rang des postes de dépense du

budget des foyers[7]. Et 55 % des Français considèrent qu'il est trop cher de manger équilibré[8]. En conséquence, la prévalence des maladies chroniques explose : l'obésité a doublé depuis 1997[9] et le pays compte désormais plus de quatre millions de diabétiques[10].

Au milieu de la chaîne, la situation n'est pas moins absurde. La fuite en avant productiviste du secteur de l'industrie alimentaire génère une multiplication de scandales sanitaires. Les aliments ultratransformés, rendus attractifs par des prix bas, sont omniprésents dans les supermarchés, représentant 31 % du régime alimentaire des adultes français[11]. Leur consommation progresse à marche forcée à mesure que le taux de marge de l'industrie agroalimentaire croît[12], comme les soupçons entourant la hausse des profits de la grande distribution sur les biens de première nécessité en période d'inflation.

Avec une production agricole industrielle au bord de la rupture, des citoyens qui ne parviennent plus à se nourrir correctement ou qui sont de plus en plus exigeants sur la qualité des produits, des secteurs commerciaux intermédiaires qui croissent en suscitant la défiance, « le système alimentaire, de la production jusqu'à la consommation, dysfonctionne complètement, il ne répond à aucune des promesses qui ont été faites[13] », résume l'anthropologue Bénédicte Bonzi. De leur côté, les pouvoirs publics sont tentés d'agir à contresens, emboîtant le pas du *backlash* écologique. Débattus au Parlement en 2024, le projet de loi dit de « Simplification de la vie économique » et la proposition de loi « visant à lever les contraintes à l'exercice du métier d'agriculteur » – la fameuse « loi Duplomb » déjà mentionnée – rivalisent de surenchères anti-écologiques inquiétantes, en proposant la fin de l'interdiction des pesticides « tueurs d'abeilles » ou la suppression de l'Agence Bio – l'opérateur public chargé de promouvoir l'agriculture biologique en France[14].

Ces dernières années, les enjeux liés à l'alimentation ont *de facto* trouvé une place grandissante dans l'opinion publique. Durant la campagne présidentielle de 2022, on assiste, de manière inattendue, à un débat sur la

consommation des produits carnés, réduit à une caricaturale opposition entre « France du bifteck[15] » et « France du quinoa[16] ».

Durant l'été 2025, un sondage révèle que la loi Duplomb est rejetée par 61 % de la population française[17]. Cette opposition témoigne du sentiment partagé qu'une nourriture de médiocre qualité et industrielle est imposée à toutes et tous, silencieusement, sans alternative ni échappatoire. Et ce, par la massification industrielle de l'agriculture, par l'omniprésence du *fast food*, par l'homogénéisation des goûts, par les difficultés de pouvoir d'achat qui orientent vers une nourriture ultratransformée moins chère, soutenue par les politiques de régression écologique. Tous ces facteurs se conjuguent, formant un « capitalisme alimentaire[18] » qui pousse à la malbouffe. Limitée à ses débuts à la restauration rapide, elle a imposé son modèle à tout le système alimentaire : coûts tirés vers le bas, production standardisée, transformations industrielles aux dépens de la santé humaine et planétaire, marketing agressif, logique d'offre poussant à la surconsommation. La malbouffe n'est pas la somme de mauvais choix individuels, mais bien le produit d'un système conçu précisément pour rendre ces choix inévitables.

En réponse à ce système conquérant, une dynamique citoyenne nouvelle se fait jour, que nous appelons, par opposition, le « bien-manger ». Bien manger, c'est avant tout manger à sa faim. Mais c'est aussi manger de bons produits, de qualité et avec du goût. C'est également manger conformément au bien commun, c'est-à-dire en intégrant les enjeux climatiques et éthiques. Cette expression du « bien-manger » est déterminante, car elle est plus riche que le simple terme d'alimentation, dont l'acception peut être faible – au sens de subsistance –, voire passive. Ce désir n'est pas seulement le fait de l'actualité. Il ressort d'aspirations populaires profondes. Bien manger est source de bien-être, de bonne santé[19] et de satisfaction. Le succès de l'application française Yuka, qui permet de scanner le code-barres d'un produit alimentaire pour en connaître ses effets sur la santé, le démontre.

Si bien manger est une ambition pour soi-même, c'est également une ambition pour les autres. La juste rémunération des agriculteurs est ainsi défendue par les associations pour le maintien d'une agriculture paysanne (AMAP). Pour les autres, encore, car prendre un repas en famille et entre amis entretient des liens sociaux fondamentaux[20], particulièrement en France.

Bien manger, enfin, est une urgence pour la planète. Le Groupe d'experts intergouvernemental sur l'évolution du climat (GIEC) estime que le système alimentaire au sens large est directement et indirectement responsable de 21 % à 37 % des émissions de gaz à effet de serre[21].

L'agriculteur et homme politique José Bové, l'un des précurseurs français de la lutte contre la malbouffe, défendait, dès la fin des années 1990, « le droit des peuples à se nourrir comme ils l'entendent[22] ». Car une révolution alimentaire citoyenne est nécessaire. Elle est déjà à l'œuvre sous différentes formes : les coopératives alimentaires se multiplient, les femmes gagnent en visibilité dans le monde rural, des chefs cuisiniers s'engagent dans les quartiers populaires, les entreprises de la FoodTech[23] innovent pour diminuer le gaspillage alimentaire, les ONG lancent l'alerte pour promouvoir une alimentation saine…

Soyons clairs : il ne s'agit pas d'adaptation. Cette révolution citoyenne doit se traduire par l'émergence d'une « nouvelle classe écologique[24] », selon l'expression de Bruno Latour et Nikolaj Schultz, ayant vocation à se renforcer et à s'agrandir pour réaliser une transition alimentaire radicale qui modifie les fondements du système à la racine. Dans ses excès et son expansion permanente, le capitalisme a réussi à faire de l'alimentation un bien de surconsommation et de surprofits. Au point de menacer l'existence même de l'humanité et l'habitabilité de la planète. Il a fait de ce besoin vital un bien de second rang au service d'un système, qui « veut que l'on mange vite des produits de plus en plus industriels et que l'on y consacre le moins d'argent possible, pour avoir encore de quoi acheter tous les autres produits que propose la société

de consommation[25] », ainsi que le résume justement l'économiste Jacques Attali.

Au contraire, nous devons créer les conditions pour réinscrire l'alimentation dans le domaine des biens communs. Avec pour objectif une nouvelle conquête sociale et écologique : le droit au bien-manger pour toutes et tous.

Dans les pages qui suivent, nous proposons un diagnostic de la situation et un ensemble de propositions qui, dans nos assiettes, dans le monde du travail, dans la restauration, dans les écoles et dans les champs, doivent contribuer à enraciner cette dynamique. L'État et les collectivités locales doivent prendre leur part. L'élaboration d'une véritable politique de l'alimentation serait symbolisée par la création d'un « ministère du Bien-Manger ». Il aurait vocation à réarmer la puissance publique pour la doter de capacités d'intervention et de régulation sur des sujets aussi divers que la publicité, la fiscalité de la malbouffe ou la planification agroécologique et la souveraineté alimentaire. Il participerait à la mise en œuvre d'une utopie concrète en pleine expansion, la Sécurité sociale de l'alimentation.

De la marche des femmes sur Versailles en 1789 pour protester contre la pénurie de pain aux luttes pour la préservation des terres agricoles du Larzac dans les années 1970, les combats pour l'alimentation ont contribué à des bouleversements historiques. Et si c'était de ce combat contre la malbouffe que surgissait, une fois encore, le prochain grand changement de la société française ?

Ce changement est à portée de main. Nous vous invitons à y contribuer et à être, vous aussi, acteur de ce mouvement. Une révolution résolument positive, démocratique, culturelle, écologique, et évidemment savoureuse.