

# Repenser son alimentation : pourquoi et comment lutter contre l'industrialisation alimentaire

L'industrialisation alimentaire, en quelques mots, c'est : l'ensemble des choix politiques et des évolutions techniques qui n'ont cessé depuis la révolution industrielle de transformer la production et la distribution des aliments que nous consommons. Ces transformations ont été orchestrées par l'industrie agro-alimentaire et les gouvernements successifs dans la logique capitaliste de recherche du profit, et conduisent à l'anéantissement des activités locales à taille humaine, à l'asservissement, à la maltraitance et à l'assassinat des populations les plus pauvres, ainsi qu'à la destruction de la nature et des animaux.

## Pourquoi boycotter les supermarchés ?

Parce que se nourrir est une activité centrale, indispensable et qui nous concerne tou.te.s, le domaine de l'alimentation est tombé à l'échelle mondiale sous l'emprise de la grande distribution et de l'agro-industrie. Le supermarché est LE symbole du capitalisme par excellence. A titre d'exemple, le groupe Auchan, c'est 50.3 milliards d'euros de chiffre d'affaire en 2018. Le groupe Casino : 36.6 milliards d'euros. Leclerc : 37.75 milliards d'euros. Ces sommes monstrueuses, qui vont tout droit dans les poches des riches exploit.eur.se.s, sont accumulées sur le dos de qui ? Des agriculteur.rice.s qui ne peuvent plus vendre leurs produits à un prix leur permettant de vivre de leur activité car supérieur à celui de la grande distribution, et qui sont donc contraint.e.s de brader leur production. Sur le dos des pauvres, dans les lieux où fleurissent d'énormes exploitations agricoles industrielles destinées à approvisionner les supermarchés, qui privent les populations locales de leur terre, de leur eau, et de leurs propres cultures vivrières. Sur le dos des centaines de millions de personnes qui travaillent à travers le monde dans des fermes et des usines agro-industrielles pour faire fonctionner la grande distribution, et qui sont rétribuées de manière misérable. Sur le dos des animaux qui sont maltraités et massacrés dans la production industrielle, dont la viande est destinée à être vendue dans les supermarchés. Sur le dos de la Terre, qu'ils épuisent et salissent en produisant toujours plus, tandis que des milliards de tonnes de nourriture sont jetées chaque année. Et enfin sur le dos des acheteur.se.s qui, au-delà de corrompre leur santé en se nourrissant avec des produits de mauvaise qualité, contribuent à faire fonctionner le même système capitaliste qui les écrase et les tue à petit feu.

## Quelles sont les alternatives ?

Il existe des AMAP (Association pour le Maintien d'une Agriculture Paysanne), bon moyen pour les citoyen.e.s d'accéder à des produits locaux en vente directe. Le principe étant de s'engager pour une durée déterminée avec des producteur.rice.s locaux.les, qui fournissent de manière généralement hebdomadaire aux personnes inscrites des paniers composés des produits de leur récolte. Il en existe avec des fruits, des légumes, du pain, des œufs, de la viande, des céréales, des légumineuses... Évidemment il n'y a que des produits locaux, de saison, et dépendants des conditions de culture (météo, maladies).

Il y a également les marchés, à condition de se servir directement chez des producteur.rice.s. En plus d'offrir un accès à des produits locaux en vente directe, cette alternative permet également de recréer du lien social : historiquement, le marché se tenait sur la place centrale du village et permettait aux habitant.e.s de se rencontrer et de se retrouver chaque semaine. De plus, elle permet de rencontrer directement la personne qui a produit ce qui va se retrouver dans ton assiette et de recréer ainsi un lien personnel à la nourriture, qui a disparu dans la grande distribution (l'absence de ce lien permettant d'étouffer tout questionnement autour de l'alimentation).

Il existe aussi des magasins de producteurs, ainsi que des épiceries indépendantes. Ici, les produits seront sans doute un peu plus chers étant donné qu'il y a un.e intermédiaire, cependant cette alternative peut être utile en complément des AMAP et des marchés (notamment pour des aliments non-produits localement comme le sel par exemple).

Enfin, aller à la rencontre des paysan.ne.s dans leurs fermes et s'approvisionner directement chez elleux reste encore l'alternative la plus économique.

**N.B. :** les supermarchés bios type Bio c' Bon ou Biocoop sont une mauvaise alternative. Pour la simple et bonne raison qu'ils fonctionnent quasiment de la même manière que les autres supermarchés, avec des produits majoritairement non-locaux, produits et exportés en masse, entraînant toutes les conséquences néfastes évoquées dans la première partie de cet article. A la différence que les exploit.eur.se.s se cachent derrière des labels qui te donnent l'impression de consommer « sain et responsable »...

De même, acheter par exemple uniquement des produits bios ou des produits locaux dans un supermarché ou dans une supérette de la grande distribution, ce n'est pas une alternative : en leur donnant ton argent, tu participes à les enrichir quels que soient les produits que tu as achetés.

## Des concessions à faire

Il y a une concession essentielle à faire, commune à toutes les alternatives à la grande distribution, dans la lutte contre l'industrialisation alimentaire : accepter de ne pas avoir tout à disposition tout le temps, accepter de faire avec ce que la nature nous donne, et s'adapter à celle-ci plutôt que de chercher à l'adapter à nos désirs. Il est également nécessaire de remettre l'alimentation au centre de nos vies, à commencer par lui accorder davantage de temps : ne plus faire ses courses au supermarché, c'est accepter d'acheter des produits non transformés et de cuisiner soi-même. Loin de compliquer la tâche de l'alimentation, c'est revenir à sa forme la plus simple. Rappelons que se nourrir est l'un de nos besoins primaires, il est donc normal d'y accorder du temps : or ce temps nous l'avons tout.e.s, lorsqu'il s'agit d'être devant nos écrans de téléphone, d'ordinateur ou de télé... C'est une question de priorités.

De fait, en revenant à une alimentation plus simple on se rend compte que faire ses courses hors de la grande distribution ne revient pas forcément plus cher, contrairement aux arguments souvent entendus en faveur des supermarchés et de leurs prix défiant toute concurrence. En effet, ce qui coûte cher ce sont les produits transformés, les plats cuisinés, les gâteaux, etc. : acheter seulement les matières premières et les transformer soi-même permet de réduire grandement le montant de ses courses. De plus, acheter ses produits en vente directe, c'est éviter les coûts liés à la marge prise par l'intermédiaire qui revend. Enfin, il faut également rappeler que pour les fruits et légumes par exemple, ceux vendus en supermarché sont gorgés d'eau car arrosés à outrance, eau qui s'évapore à la cuisson ne laissant que très peu de matière, de goût et de nutriments... Mieux vaut donc un prix un peu plus élevé mais moins d'eau dans les produits.

## En bref, qu'a-t-on à y gagner ?

Toutes les luttes, qu'elles soient anticapitalistes, féministes, anti-racistes, contre la maltraitance animale, écologiques, en faveur de plus de justice sociale, et j'en passe, sont vaines si nous continuons à donner de l'argent aux personnes contre lesquelles nous nous battons ou desquelles nous nous défendons.

Repenser son alimentation et fuir les supermarchés, c'est donc un premier pas indirect mais indispensable dans chacune de ces luttes. C'est permettre de se reconnecter à notre besoin primaire d'alimentation. C'est retourner à une économie locale et empêcher l'économie mortifère capitaliste de prospérer. C'est connaître les personnes qui produisent ce que l'on mange. C'est retrouver du contact social. C'est savoir comment les aliments ont été cultivés ou préparés, où et par qui. C'est permettre aux agriculteur.rice.s de vivre décemment de leur métier. C'est couper les vivres aux industriel.le.s qui se gavent sur le dos des agriculteur.rice.s, des travailleur.se.s, des plus pauvres, des animaux, de la Terre. C'est lutter contre le gaspillage et la surproduction. Finalement, c'est un acte militant primordial qui permet de rester cohérent.e.s dans la lutte, en arrêtant de financer nos oppresseur.se.s tout en préservant notre santé.

