



Céline Bertrand : « Manger est aussi un acte politique »

Pour Céline Bertrand, experte à la Société scientifique de médecine générale, le système agroalimentaire dominant est « anthropocentré, destructeur et intenable ».

Pour cette experte en santé environnementale, la malbouffe nous conduit droit dans le mur. Une « *révolution alimentaire* » s'impose. Rencontre avec une scientifique en rébellion.

« **O**n n'a pas écouté suffisamment les lanceuses et les lanceurs d'alerte. L'histoire montre qu'on a eu tort. Car non seulement leurs prédictions étaient justes, mais la réalité s'avère bien plus grave. Regardez Rachel Carlson [1907-1964, biologiste et militante écologiste], elle a osé défier l'industrie chimique en dénonçant les effets délétères des pesticides sur l'environnement dans son "Printemps silencieux". Il fallait du courage. Les scientifiques d'aujourd'hui doivent s'en inspirer. Nous n'avons plus le temps ni le droit de nous taire. »

Son thé vert à peine commandé à la terrasse d'un café namurois et le ton est donné : tranchant et résolu. A 44 ans, Céline Bertrand, infirmière de formation, enseignante et experte en santé environnementale, a pris le parti de rejoindre la cohorte grandissante des scientifiques en rébellion. « Effets du changement climatique, qualité de l'air et de l'eau, exposition

aux produits chimiques, pollution sonore... Trop de lignes rouges sont désormais dépassées avec des effets néfastes et systémiques. Nous ne pourrions pas dire demain aux générations futures, "nous ne savions pas", "nous n'avons rien fait" », soutient cette maman de trois enfants qui, désormais, a pris le parti, avec d'autres, « de porter publiquement une parole urgente et nécessaire ».

Originaire de l'Entre-Sambre-et-Meuse, née dans une famille nombreuse entre une mère institutrice et un père responsable d'une petite entreprise de matériaux, Céline Bertrand puise ses convictions et ses valeurs dans un univers rural : « On avait un grand potager et on adorait jouer dans la nature. Il y avait un respect du vivant, une attention aux écosystèmes. Au fil du temps, on a vu les paysages se transformer, l'impact des pesticides sur les sols, la disparition progressive d'oiseaux... »

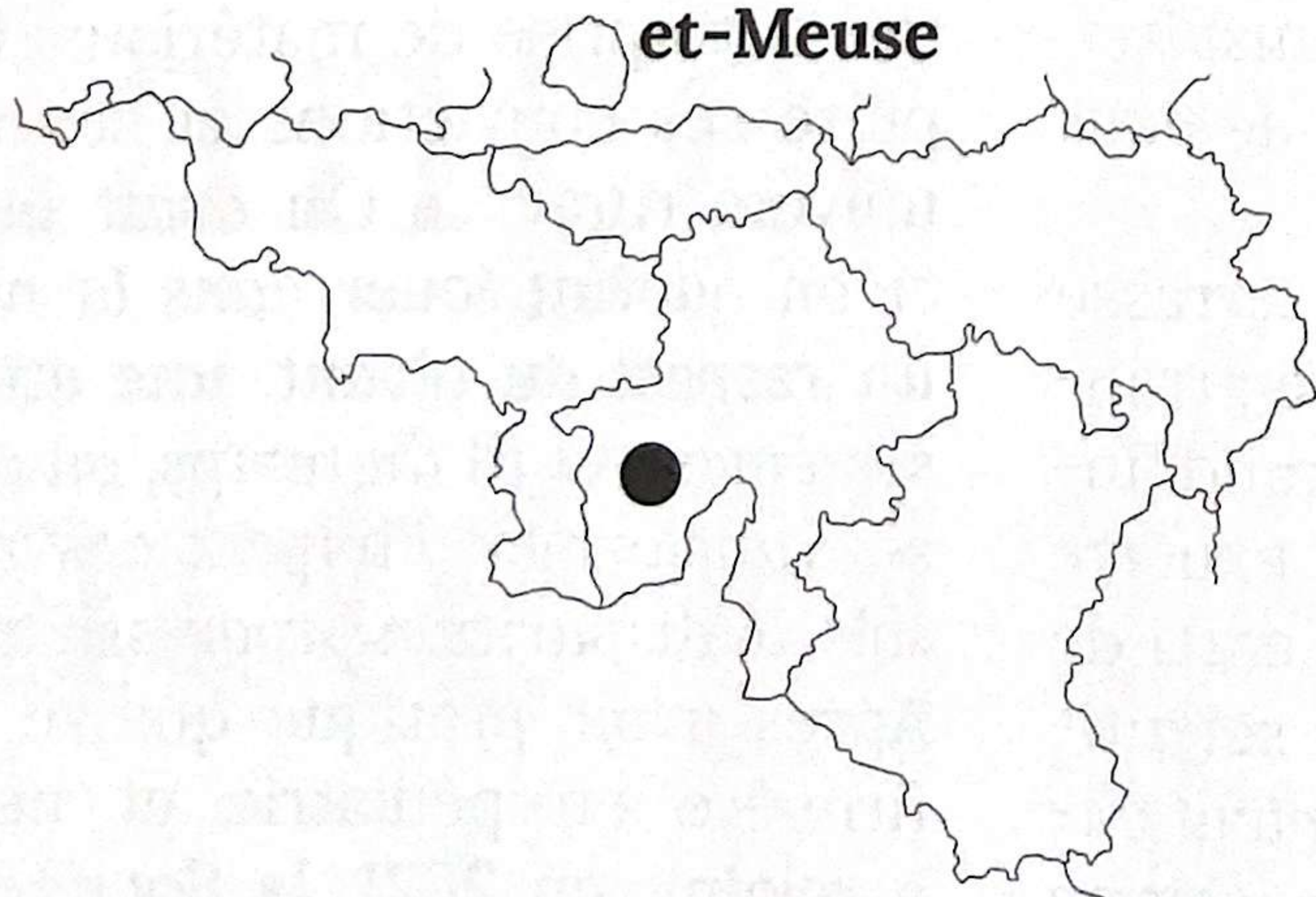
Après avoir pratiqué quinze ans comme infirmière en pédiatrie et néonatalogie, elle a rejoint, en 2021, la Société scientifique de

**« Hippocrate disait
"Que ton aliment
soit ta première
médecine".
Il faut s'en inspirer »**

médecine générale (SSMG), avant de se spécialiser dans son domaine, via un master en santé publique (UCLouvain), deux certificats universitaires (ULiège) et une formation en médecine environnementale (Université de Montpellier).

« Ce bagage académique m'a permis d'engranger des connaissances, de me forger un esprit critique, de construire un argumentaire qui s'appuie sur une méthode, des faits, des données objectives, vérifiables, reproductibles. Dans un contexte de désinformation et de rapport de force permanent, c'est indispensable, sourit l'experte. Car, en face, les industriels, les climato-négationnistes, les fabricants du doute et de l'impuissance ne reculent devant rien pour nous dénigrer, nous décrédibiliser. Pour faire bouger les lignes, il faut informer, sensibiliser, éduquer, dénoncer, mais il faut le faire avec un maximum d'arguments et d'exigence. »

**Entre-Sambre-
et-Meuse**



Son combat, elle le mène aussi au sein de la profession. « Pendant longtemps, on a eu une vision très cloisonnée de la santé, en travaillant en silo. Avec une médecine très technique, hyper spécialisée, dépourvue d'approche globale et holistique. Cette vision néglige les soins de santé primaire, au plus près du lieu de vie des patients, qui tiennent compte de leur environnement. C'est progressivement en train de changer, mais c'est encore trop lent. Un chiffre parle à lui seul : seulement 1,6 % des budgets des soins de santé vont dans la prévention, tout le reste va dans le curatif », poursuit l'enseignante à l'HELHa.

« Une crise sanitaire mondiale »

L'un de ses grands chevaux de bataille, c'est la malbouffe. « Le coût de l'alimentation de mauvaise qualité nutritionnelle, industrielle et hypercalorique est estimé à plus de 8 000 milliards de dollars par an à l'échelle mondiale en pertes de productivité et frais de santé liés aux maladies chroniques (diabète, cancers, maladies cardiovasculaires...). Elle est responsable d'environ un décès sur cinq dans le monde, soit 11 millions de morts. Elle entraîne l'obésité de plus d'un milliard de personnes, soit un habitant sur huit. C'est une crise sanitaire mondiale majeure ! ».

L'experte appelle ça la « triade infernale des trois "S" » : surproduction, surconsommation et suralimentation. « On produit trop avec un gaspillage monstre [entre 30 et 40 % de la production mondiale]. On consomme trop en épuisant la Terre et en malmenant nos corps. Hippocrate disait "Que ton aliment soit ta première médecine". L'agro-industrie nous a habitués à manger à très bas coût. Avec trop de produits hypertransformés, trop gras, trop salés, trop sucrés... en visant la quantité plutôt que la qualité. Du coup, on ne se pose plus de questions sur ce qui se cache derrière notre assiette. »

Ce système agroalimentaire nous conduit dans le mur, estime Céline Bertrand : « On détruit des bonnes terres et des forêts pour produire massivement du soja, du maïs, des céréales pour fabriquer des biocarburants ou engraisser des animaux d'élevage. On continue à utiliser tous

azimuts des cocktails de pesticides toxiques. On malmène les animaux, on provoque des zoonoses qui se retournent contre nous. Et, en Europe, avec la Politique Agricole Commune (PAC) les aides bénéficient davantage aux grosses exploitations qui sont dans l'agriculture intensive alors qu'il faudrait, au contraire, favoriser une production durable, bio, raisonnée. Ce système est anthropocentré, destructeur et intenable », résume cette ardente défenseuse du concept de « One health » (une seule santé) reliant la santé humaine à celle des animaux, des écosystèmes et de la biodiversité, toutes interdépendantes.

Pour la scientifique hennuyère, une « révolution alimentaire » s'impose, mais elle doit être joyeuse et collective. « Manger, c'est être relié à des aliments, à celles et ceux qui les produisent. C'est cuisiner, savourer, partager ensemble un repas. On touche à l'identité, au vivre ensemble, à nos habitudes culturelles. Manger, c'est aussi un acte politique. Choisir ce que l'on met dans son assiette, c'est aussi important que d'aller voter. »

« Pendant longtemps, on a eu une vision très cloisonnée de la santé, très technique, hyper spécialisée, dépourvue d'approche globale et holistique »

Toutefois, pour réussir cette transition, il faut commencer tôt, « dès le projet de conception d'un enfant et pendant la période des mille premiers jours de sa vie ». Et arrêter, aussi, de mettre toute la responsabilité sur le dos des seules consommateur·rices : « Changer ses habitudes alimentaires, c'est complexe. On sait qu'il faut d'abord comprendre les enjeux sur sa santé, sur l'environnement et connaître l'impact de ses actions. Le changement doit être motivé par des valeurs personnelles. Les solutions

proposées doivent être accessibles, faciles à adopter, financièrement abordables et adaptées au quotidien de la personne. Enfin, c'est primordial, il faut un contexte social, normatif et politique stimulant. Par exemple, on ne peut pas, d'un côté, marteler "mangez cinq fruits et légumes par jour" et de l'autre autoriser l'installation de fast food aux enseignes tapageuses près des écoles et des lieux publics ! »

- H.Do.

celinebertrand.com