

# Chapitre 13

## Résumer

L'article analyse la place centrale des protéines dans les débats sur l'alimentation durable et ses impacts sanitaires et environnementaux. Il met en lumière un décalage entre les discours scientifiques, politiques et médiatiques qui se focalisent sur les protéines, et l'expérience alimentaire quotidienne où l'on parle plutôt d'aliments cuisinés. Cette focalisation historique remonte aux découvertes du XIXe siècle et a été amplifiée après la Seconde Guerre mondiale avec la lutte contre la sous-nutrition.

Cinq débats contemporains sont abordés :

**Durabilité de l'alimentation :** les protéines animales sont critiquées pour leur impact environnemental, et la réduction de leur consommation est encouragée.

**Enjeux géopolitiques :** l'Europe cherche une « souveraineté protéique » pour limiter sa dépendance aux importations de soja.

**Optimisation de soi :** la consommation de protéines est associée à la performance (sport, minceur, vieillissement).

**Désanimalisation de l'alimentation :** la consommation de viande diminue au profit des protéines végétales.

**Marché des alternatives alimentaires :** les protéines sont un argument de vente pour les substituts végétaux et la viande in vitro.

Enfin, l'article critique l'excès de focalisation sur les protéines, qui réduit l'alimentation à une approche nutritionnelle, invisibilise les dimensions sociales et culturelles de l'alimentation, et favorise certains intérêts économiques. Il appelle à une approche plus sobre et équilibrée, valorisant la frugalité plutôt que la simple substitution des protéines animales par des végétales.

- **Kwashiorkor :** Maladie qui est caractérisé par des œdèmes périphériques et périorbitaires du fait d'une diminution de la sérum-albumine.
- **Macronutriment :** Élément nutritif nécessaire en grande quantité pour le fonctionnement de l'organisme (protéines, lipides, glucides).
- **Dénutrition :** État de faiblesse dû à un apport alimentaire insuffisant.
- **Substituabilité :** Capacité à être remplacé par un autre élément sans perte de fonction.
- **Normativité biomédicale :** Influence des normes médicales sur les comportements alimentaires.
- **Anthropologie de la santé :** Étude des aspects culturels et sociaux liés à la santé et à l'alimentation.
- **Densité nutritionnelle :** Rapport entre la quantité de nutriments et le nombre de calories d'un aliment.
- **Souveraineté protéique :** Capacité d'un pays ou d'une région à produire ses propres protéines sans dépendre des importations.

- Désanimalisation : Réduction de la consommation de produits d'origine animale.
- Ultra-transformé : Aliment ayant subi des modifications industrielles importantes, souvent riche en additifs.
- Frugalité : Mode de consommation simple et modéré, évitant les excès.