

Lu d'ailleurs

# Unsavoury Truth

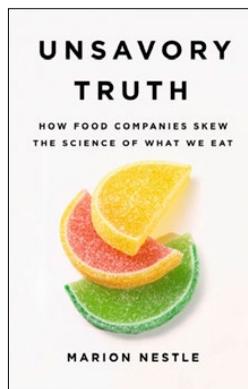
Marion Nestle

Il y a quelque chose de pourri dans le royaume de l'agroalimentaire et Marion Nestle, spécialiste de la nutrition à l'université de New York et considérée comme une référence dans le domaine, est bien décidée à le dénoncer.

Dans son livre, elle expose au grand jour la façon dont les géants de l'alimentaire, pour influencer les politiques et l'opinion générale, manipulent la recherche scientifique en leur faveur, souvent à l'encontre de la santé publique. Leur stratégie ? Financer des chercheurs pour publier des études qui, sous couvert de rigueur scientifique, mettent uniquement en avant les bénéfices nutritionnels de leurs produits, tout en éludant volontairement leurs effets néfastes potentiels.

L'auteure livre une critique particulièrement véhémente à l'encontre des fabricants de *junk food* et de sodas, qui mettent tout en œuvre pour minimiser les risques sur la santé d'un excès de sucre. Elle bat ainsi en brèche cette étude, financée par Coca-Cola, qui conclut que l'exercice physique est plus efficace que le régime alimentaire pour contrôler son poids. Ou ces travaux affirmant que les enfants mangeant des bonbons sont moins sujets à l'obésité que les autres. Mais les marchands de nourriture en apparence plus

« bénigne » - myrtilles, amandes ou grenades - n'échappent pas non plus au jugement de Marion Nestle : les vertus contre telle ou telle maladie attribuées à ces soi-disant « superaliments » sont largement exagérées, aucun ne pouvant à lui seul constituer un remède miracle.



Au-delà du réquisitoire, l'auteure propose aussi plusieurs solutions pour lutter contre le lobbying des groupes alimentaires. Aux chercheurs d'abord, exposés en permanence à de potentiels conflits d'intérêts - et elle la première -, elle recommande d'adopter une éthique stricte pour ne pas compromettre leur recherche à des fins commerciales. Quant à nous, consommateurs, elle nous invite à « voter avec notre fourchette », en nous donnant ce conseil simple de « manger des légumes, éviter autant que possible les produits alimentaires transformés et la *junk food*, et faire attention à l'excès de calories ».

Elle nous incite aussi à douter des études trop belles pour être vraies et à demander à nos élus de fixer des règles plus strictes pour contrôler l'influence des entreprises alimentaires. C'est à ce prix-là que la santé restera dans nos assiettes.

Julien Bourdet, journaliste scientifique

Basic Books, 2018, 320 p., 25 £.

## GÉOLOGIE

### Un tsunami sur le Léman

En 2010, deux scientifiques qui travaillent sur les crues du lac Léman découvrent par hasard que la légende du Tauredunum, qui raconte le déferlement d'un tsunami sur le lac il y a 1500 ans, n'en est pas une. La



catastrophe s'est bien déroulée en 563. Cet ouvrage raconte cet incroyable événement et ce que les simulations ont dévoilé. L'avalanche sédimentaire qui a provoqué ce phénomène représentait 250 millions de mètres cubes - l'équivalent de 238 Empire State Building! - et des vagues de 13 mètres ont déferlé sur Lausanne. Passionnant.

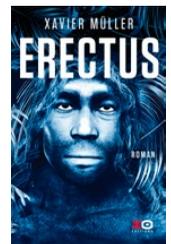
H. C.

Pierre-Yves Frei et Sandra Marongiu, Presses polytechniques et universitaires romandes, 192 p., 18 €.

## ROMAN

### Erectus

Imaginez un virus qui fasse régresser les êtres humains. C'est sur cette idée que se fonde le roman de Xavier Müller, journaliste scientifique devenu écrivain. À mesure que l'épidémie se répand, des *Homo erectus* - espèce éteinte du genre *Homo* - apparaissent en nombre. Une scientifique française se lance dans une course contre la montre pour freiner cette contagion qui sème la panique dans la population mondiale. Menée sur un rythme endiablé, cette fiction vertigineuse interroge la notion d'humanité. Un mélange intéressant d'aventure et de notions scientifiques amenées de manière très naturelle. Prenant.



Xavier Müller, XO Éditions, 440 p., 19,90 €.