

6

IDÉES REÇUES SUR LES
INSECTES COMESTIBLES

Points clés :

- Les insectes sont consommés dans de nombreuses cultures comme des mets de choix et des spécialités, pas seulement en période de crise.
- Tous les insectes ne sont pas des « ravageurs », et les insectes comestibles ne comprennent pas n'importe quelle espèce.
- Les insectes peuvent offrir bien plus que des protéines, et leur valeur nutritive varie selon les espèces.
- Les aliments à base d'insectes sont plus susceptibles de compléter d'autres sources alimentaires que de les remplacer.
- Comme tous les aliments, les produits à base d'insectes nécessitent une hygiène, une transformation et une manipulation appropriées.
- Les allergies sont une considération importante et doivent être prises au sérieux.

1 "Manger des insectes est un dernier recours en situation de survie"

2 "Tous les insectes sont des ravageurs"

3 "Les insectes ne servent qu'à fournir des protéines"

4 "Les insectes remplaceront la viande conventionnelle"

5 "Manger des insectes n'est pas sécuritaire"

6 "Les allergies ne sont pas vraiment un problème"

6

IDÉES REÇUES SUR LES
INSECTES COMESTIBLES

1 "Manger des insectes est un dernier recours en situation de survie"

À travers l'histoire et dans de nombreuses régions du monde, les gens ont consommé des insectes comme des mets délicats, et non comme des rations d'urgence. Les insectes comestibles sont récoltés ou élevés avec savoir-faire et planification, ce qui peut en faire des produits spéciaux, voire coûteux. Ils font partie intégrante de traditions culinaires et culturelles. Par exemple, des philosophes de la Grèce antique décrivaient la consommation de criquets grillés. Au Mexique, les larves de fourmis constituent une délicatesse saisonnière parfois surnommée le « caviar mexicain ». Dans certaines régions du Japon, les criquets braisés à la sauce soja sont appréciés pour leur saveur riche.

Aujourd'hui, les insectes comestibles apparaissent également sous des formes modernes et quotidiennes. De plus en plus de personnes les découvrent comme ingrédients dans des produits familiers tels que le pain ou les pâtes. Les consommateurs choisissent d'en manger pour leur goût, leurs qualités nutritionnelles, leur originalité ou pour des raisons environnementales. Le fait qu'un aliment soit nouveau ou inhabituel ne signifie pas qu'il s'agit d'un aliment de dernier recours. À mesure que l'industrie de l'élevage d'insectes se développe, les aliments à base d'insectes pourraient s'intégrer progressivement comme une option parmi d'autres, influencée par la culture, la cuisine et les préférences des consommateurs.

6

IDÉES REÇUES SUR LES
INSECTES COMESTIBLES

2

"Tous les insectes sont des ravageurs"

Un insecte n'est un « ravageur » que lorsqu'il cause des dommages dans un contexte précis, par exemple en détruisant des cultures ou en transmettant des maladies. Certains insectes sont effectivement des ravageurs agricoles importants, ce qui favorise les généralisations abusives. Pourtant, de nombreux insectes jouent des rôles essentiels : les abeilles et les papillons pollinisent les plantes, plusieurs coléoptères et larves participent à la décomposition de la matière organique et au recyclage des nutriments, tandis que certains prédateurs comme les guêpes contribuent à la lutte contre d'autres ravageurs. Réduire tous les insectes à des « nuisibles » masque cette réalité complexe.

L'élevage d'insectes destinés à l'alimentation humaine concerne un nombre limité d'espèces élevées dans des installations propres et contrôlées, avec des aliments appropriés et des pratiques rigoureuses visant à exclure les organismes nuisibles et les microorganismes dangereux. Certaines espèces sont également récoltées dans la nature dans le cadre de systèmes alimentaires traditionnels et ne sont généralement pas associées à des dommages agricoles. Les insectes comestibles peuvent fournir des nutriments tels que les protéines et le fer, et certains systèmes de production nécessitent moins de terres et d'eau que certaines productions animales conventionnelles. Des chercheurs étudient aussi des matériaux et composés dérivés des insectes pour des applications médicales et pharmaceutiques potentielles. Les considérer uniquement comme des ravageurs empêche de reconnaître leur importance culturelle et leur contribution potentielle à la sécurité alimentaire.

6

IDÉES REÇUES SUR LES
INSECTES COMESTIBLES

3

“Les insectes ne servent qu’à fournir des protéines”

Les insectes comestibles sont souvent présentés comme une source de protéines, car de nombreuses espèces en contiennent davantage par gramme que certains animaux d’élevage conventionnels. Toutefois, ils apportent bien plus que des protéines. Plusieurs espèces sont riches en acides gras insaturés, ainsi qu’en micronutriments tels que le fer, le magnésium et le zinc. Elles fournissent également diverses vitamines, notamment A, B2, B6, B12, D et E. Les insectes sont donc des aliments nutritifs sous plusieurs aspects.

Outre leur valeur nutritionnelle, les insectes offrent d’autres composés intéressants. Leur exosquelette contient de la chitine, une fibre naturelle pouvant être utilisée dans l’alimentation ou transformée en divers matériaux. Ils renferment également des composés naturels, comme certains peptides ou molécules issues de leur alimentation, qui sont étudiés pour leurs propriétés antioxydantes ou antimicrobiennes. L’élevage d’insectes génère aussi d’autres produits, notamment le frass (déjections d’insectes), utilisé comme amendement du sol, ainsi que des insectes vivants ou séchés destinés à l’alimentation animale et aquacole. Les protéines ne représentent donc qu’une partie de leur potentiel.

6

IDÉES REÇUES SUR LES
INSECTES COMESTIBLES

4

“Les insectes remplaceront la viande conventionnelle”

Certaines personnes présentent les insectes comme la « viande du futur », mais un remplacement complet est peu probable et ne constitue pas l'objectif recherché. Les régimes alimentaires sont déjà variés partout dans le monde, et les nouveaux aliments tendent généralement à compléter les choix existants plutôt qu'à les remplacer. Les aliments à base d'insectes représentent une option parmi plusieurs approches visant à répondre aux besoins nutritionnels de façon plus efficiente. Ils se situent ainsi aux côtés d'autres solutions émergentes, comme les aliments issus des plantes, des champignons ou des algues, chacune ayant ses avantages et ses limites.

Dans la pratique, les insectes sont plus susceptibles de jouer un rôle complémentaire, par exemple comme ingrédient ou substitut partiel dans des aliments familiers. Ils peuvent aider à diversifier les sources de protéines et contribuer à l'apport d'autres nutriments. L'objectif est d'offrir davantage de choix afin que les consommateurs et les communautés puissent sélectionner les aliments qui correspondent le mieux à leurs goûts, leurs traditions, leurs valeurs et leurs besoins nutritionnels. Les insectes devraient donc être considérés comme un outil supplémentaire dans une plus grande boîte à outils, et non comme une solution unique destinée à remplacer tous les produits animaux.

6

IDÉES REÇUES SUR LES
INSECTES COMESTIBLES

5

“Manger des insectes n’est pas sécuritaire”

Comme la consommation de viande, de fruits de mer, d’œufs ou de produits frais, la consommation d’insectes peut présenter certains risques pour la sécurité alimentaire. Les principales préoccupations concernent les dangers biologiques (comme certains microorganismes pathogènes), les contaminants chimiques (par exemple les métaux lourds provenant de l’environnement ou de l’alimentation des animaux) ainsi que les problèmes liés à la conservation des produits. Ces risques peuvent apparaître à différentes étapes de la chaîne de production, de l’élevage jusqu’à la consommation. Comme pour les autres animaux d’élevage, la sécurité dépend de l’ensemble du système de production.

Les méthodes utilisées pour gérer ces risques sont bien connues : conditions d’élevage contrôlées, transformation hygiénique, traitements thermiques appropriés, emballage propre et bonnes pratiques de stockage. Les producteurs peuvent également mettre en place des systèmes de gestion de la sécurité alimentaire afin d’identifier et de prévenir les risques. Une règle simple consiste à choisir des produits provenant de producteurs fiables, à les conserver selon les recommandations et à suivre les instructions de préparation.

6

IDÉES REÇUES SUR LES
INSECTES COMESTIBLES

6

“Les allergies ne sont pas vraiment un problème”

Les insectes comestibles peuvent provoquer des réactions allergiques chez certaines personnes. La principale préoccupation concerne la réactivité croisée : certaines personnes allergiques aux crustacés peuvent également réagir à des aliments à base d’insectes, car certaines protéines sont similaires entre ces groupes d’organismes. Cela ne signifie pas que tout le monde est à risque, mais les personnes ayant des allergies connues doivent faire preuve de prudence.

Les personnes qui travaillent régulièrement avec des insectes peuvent aussi développer une sensibilisation au fil du temps, entraînant des symptômes tels qu’une irritation de la peau ou des problèmes respiratoires. Pour les consommateurs, un étiquetage clair et une communication transparente sont essentiels afin de permettre des choix éclairés. En pratique, les aliments à base d’insectes devraient être considérés comme tout autre aliment susceptible de provoquer des allergies, en portant attention aux étiquettes et en prenant les allergies connues au sérieux.