

Bruno Comby

«L'entomophagie est une voie d'avenir»



En Asie, les insectes ont toute leur place sur les étals des marchés.

Lors de sa parution en 1989, *Délicieux insectes*, l'ouvrage de Bruno Comby, a fait forte impression en France comme, d'ailleurs, dans le monde entier. Il ressort aujourd'hui dans une nouvelle édition. L'auteur y expose les atouts, à son sens majeurs, de la consommation humaine d'insectes. Con-vain-cant.

Naturellement • Quelle est votre origine familiale et quel fut votre parcours ?

Bruno Comby • J'ai 52 ans et j'ai eu la chance de beaucoup voyager dès mon plus jeune âge. Nous déménagions souvent car mon père travaillait dans l'exploration pétrolière. J'ai été très tôt en contact avec la nature sauvage : au Gabon, par exemple. Après Polytechnique, j'ai fait des études d'ingénieur en génie nucléaire à l'École nationale supérieure des techniques avancées, à Paris. En début de carrière, j'ai travaillé à EDF, puis je suis devenu chercheur indépendant tout en publiant des ouvrages, et en donnant des conférences.

Sur quels sujets avez-vous écrit ?

Je me suis aperçu que des sujets intéressants et qui pouvaient aider à mieux vivre étaient négligés. Je me suis appliqué à les mettre à l'honneur. Mon premier livre a porté sur le tabac. À l'époque, parallèlement à mes études, j'enseignais la planche à voile et j'avais constaté avec perplexité que beaucoup de sportifs pratiquant cette discipline fumaient. Nombre d'entre eux souhaitaient pourtant arrêter la cigarette,

mais ils ne savaient comment procéder. J'ai donc rédigé un mode d'emploi. J'ai ensuite écrit un ouvrage sur le stress, puis un autre sur les bienfaits de la sieste. Dans ma jeunesse, j'avais connu des soucis de santé : pas de graves maladies, mais des sinusites, des rhinopharyngites et des douleurs rhumatismales récurrentes. Les médecins consultés se contentaient de me prescrire des anti-inflammatoires. C'est à l'adolescence que j'ai détecté moi-même, en tâtonnant, l'origine de ces douleurs : elle était nutritionnelle. Lorsque j'ai supprimé les farines et le lait, ma santé s'est améliorée de manière spectaculaire. J'avais mis longtemps à trouver parce qu'il s'agit d'aliments qu'on retrouve partout. Comme on en mange tous les jours, on a du mal à faire le lien de cause à effet. Du coup, je me suis pris de passion pour les questions alimentaires. J'ai cherché à savoir ce qu'on pouvait obtenir d'une alimentation simple et proche de la nature. Le sujet m'a occupé pendant plusieurs années. Je lui ai consacré trois livres. Je suis d'abord devenu végétalien, excluant donc tous les produits et sous-produits animaux. Mais je me suis aperçu que c'étaient plutôt le lait, les laitages et la farine de blé qui

me posaient problème. Je pouvais donc redevenir carnivore. Du reste, je considère aujourd'hui que, consommée modérément, la viande est bénéfique. En tout cas, j'ai abandonné le végétalisme depuis une trentaine d'années. Une chose est sûre, les intolérances alimentaires ont été trop longtemps méconnues. Je suis convaincu que, dans nombre de cas, les infections ORL et la migraine, par exemple, ont une origine alimentaire.

Et les insectes ? Quand se sont-ils manifestés dans votre vie ?

En réfléchissant à la nature des protéines que nous consommons, j'ai fini par me poser la question des insectes. Nous disposons d'un modèle d'alimentation naturelle, celui des sociétés tribales qui consomment beaucoup d'insectes. Certes, elles les cuisinent. Mais pour connaître une nourriture tout à fait naturelle, il faudrait remonter avant l'époque même de la cuisine, et donc de la dénaturation des aliments. En fait, il faut aller voir en dehors de l'espèce humaine. C'est pourquoi je me suis intéressé à nos proches cousins primates, les chimpanzés, les gorilles et les orangs-outans. Eux conti-



Bruno Comby

nuent de se nourrir dans la nature sans la moindre transformation des aliments. Et là j'ai constaté – ô surprise! – qu'ils consomment de grandes quantités d'insectes. C'est ainsi que j'ai commencé mes premières expériences entomophagiques – de entomos, insecte, et phagos, manger. Et là, seconde surprise : c'était délicieux! L'idée de manger des insectes nous est évidemment, a priori, difficile voire répugnante. Pourtant, dès qu'on accepte de le faire, on se surprend à les apprécier. Et les nombreuses séances de dégustation auxquelles je me suis livré avec le public m'ont appris que c'était un avis général. Puis j'ai rencontré des chercheurs qui travaillaient sur cette question et j'ai décidé d'en faire le sujet d'un livre que j'ai intitulé *Délicieux insectes*.

Je n'étais pas le premier à aborder le sujet. Il y avait eu deux précédents célèbres, l'Anglais Vincent M. Holt qui avait publié en 1885 un petit opuscule, *Why not eat insects?* (Pourquoi ne pas manger d'insectes?), et le plus célèbre entomologiste du monde, à son époque, notre Jean-Henri Fabre (1823-1915. Ndr)...

... un savant doublé d'un fervent humaniste et d'un sublime conteur...

En effet. Son style narratif était tout à fait extraordinaire. Les Anglo-Saxons et les Japonais lui vouent d'ailleurs une totale admiration. C'est aujourd'hui encore l'un des Français les plus célèbres. Ce qu'on sait moins, c'est qu'il fut aussi un adepte de l'entomophagie. Il raconte dans ses mémoires les expériences auxquelles il s'est lui-même livré. Dans la maison de l'Aveyron où il vivait, il faisait frire devant le public des larves de chenille "cossus cossus" et des sauterelles. Je n'ai donc pas inventé l'entomophagie en Occident! Par contre, elle avait été oubliée et je l'ai remise sur le devant de la scène. Avant même la sortie du livre – des fuites avaient eu lieu –, il y a eu un véritable déferlement médiatique. Mon téléphone n'arrêtait pas de sonner : la presse écrite, les radios et les télévisions de France et du monde entier me réclamaient des entretiens. Le bruit a même couru que je tenais un restaurant de haute gastronomie où je cuisinais des insectes! Ça a duré

six ans. Le titre *Délicieux insectes* a certainement joué son rôle en éveillant dans l'inconscient un souvenir puissant, celui du temps où nos ancêtres en mangeaient tous les jours.

Dans votre livre, vous mettez l'accent sur une réalité cruelle : sur les sept milliards d'habitants que compte la planète, un milliard sont dénutris, quelques centaines de millions souffrent gravement de la faim et des millions en meurent chaque année. Or, dites-vous, l'entomophagie pourrait régler une part du problème...

Oui. Dans ces mêmes pays où des gens sont gravement carencés en protéines, on trouve de grandes quantités d'insectes. Il en existe des millions d'espèces et qui jouent un rôle indispensable dans les écosystèmes. Au lieu de les considérer comme une calamité, on devrait voir ce qu'on peut en tirer de positif au plan alimentaire...

... voire gastronomique, car vous utilisez volontiers ce terme...

J'ai été tout récemment invité par l'ambassade du Zimbabwe à goûter des vers de mopanie. Ces larves de papillon, grosses comme l'index, sont très appréciées là-bas. A la saison où on en trouve, les ventes de viande chutent de moitié dans certaines régions d'Afrique du Sud : les gens préfèrent les larves, qu'ils considèrent comme un mets de choix. Elles leur coûtent pourtant plus cher! Ce n'est donc pas qu'une question économique et culturelle, c'est gustatif et gastronomique!

A propos de pratiques culturelles, les Anglais considèrent les Français comme des sauvages parce qu'ils mangent des escargots, des cuisses de grenouille, du lapin et même, à l'occasion, du cheval...

C'est vrai. Or on a tout intérêt à s'ouvrir l'esprit, à se libérer des tabous, des carcans de la "pensée unique" diététique et des interdits alimentaires purement culturels. C'est singulièrement vrai s'agissant des insectes.

Deux autres chiffres m'ont frappé dans votre ouvrage : on produit annuellement sur Terre quelque 100 millions de tonnes de protéines et il en manque 30 pour que chacun en ait son content. Les trouverait-on dans les insectes?

Assurément. Ils représentent un potentiel de production nutritionnelle tout à fait extraordinaire. Prenez un couple de grillons. En se



Bruno Comby

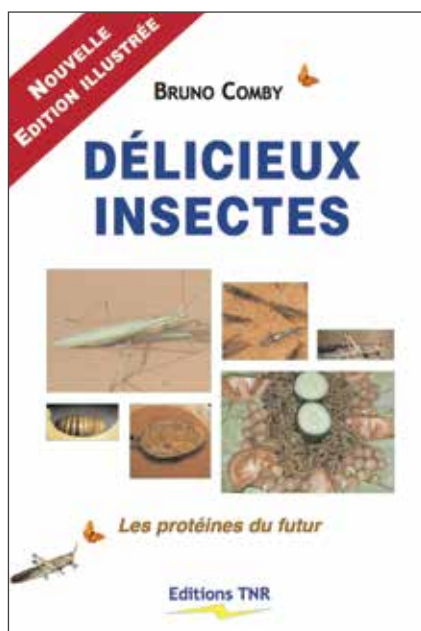
Sauté de coléoptères

reproduisant, il fait quelque 500 bébés grillons qui eux-mêmes, devenus adultes deux mois plus tard, en feront autant, et ainsi de suite. C'est totalement exponentiel. Voyez à présent un couple de mouches. En supposant que tous ses oeufs deviennent des asticots, et que tous les asticots deviennent des mouches, vous pourrez recouvrir toute la planète d'un tapis de mouches de plusieurs mètres d'épaisseur en moins d'un an... Autre aspect : une exploitation qui produit des vaches exige des hectares de surface agricole alors qu'une exploitation "entomocolé" se compte en mètres carrés. Je connais des éleveurs d'insectes qui font ça dans leur cave ou leur garage. Si on veut nourrir les 7 milliards d'être humains et a fortiori, demain, les 9 ou 10 milliards attendus, on devra vraiment songer aux insectes : on produira ainsi beaucoup plus de protéines en abîmant beaucoup moins l'environnement. Sachez encore que pour produire un kilo de protéines de vache, il faut 10 kilos de protéines végétales alors que trois suffisent pour le kilo de protéines d'insectes. Le rendement est donc trois fois meilleur. Croyez-moi, l'insecte est vraiment le bon maillon, celui qui nous manquait.

Les insectes sont-ils tous comestibles? Y en a-t-il de toxiques?

On estime que 95 à 98 % des espèces sont comestibles. Chez nous, les plus courants et les plus faciles à manger sont les grillons, domestiques ou champêtres, les criquets, les sauterelles et les vers de farine. Les larves d'abeilles, qu'on appelle le couvain, sont également comestibles, mais pas les

abeilles adultes, à cause de leur poche à venin. Ce qui est intéressant avec le couvain, c'est qu'on peut en prélever la moitié chaque année dans chaque ruche sans que la colonie en pâtisse. Pour ce qui est des mouches, je n'en recommande pas la consommation, surtout celles qui sont coprophages! On peut aussi manger certaines espèces de fourmis et les cigales. D'ailleurs, jusqu'au tout début du XXème siècle, des Provençaux venaient vendre leurs cigales sur les marchés parisiens. Et c'est la haute société qui les achetait! Chose peu connue, on trouvait encore naguère des insectes chez certains grands traiteurs de la capitale. On y proposait notamment des confitures de fourmis et des termites au chocolat. Il faut, bien sûr, que ces insectes aient



été élevés avec une nourriture de qualité et soient dans un état de fraîcheur correct, à l'instar des produits de la mer. Les insectes se rapprochent du reste beaucoup des crevettes ; comme elles, ils ont un exosquelette en chitine, une molécule structurale réputée prévenir certains cancers. Les petits insectes se mangent entiers, avec la peau, mais pas les gros, qu'il faut décortiquer. Certaines espèces ne sont pas consommables : les coccinelles, les punaises – on s'en serait douté! –, et les blattes, encore que ça dépende, pour ces dernières, du mode de préparation. S'il y en a de mortelles? Au sens où on tomberait raide mort en mangeant un seul insecte, non, pas à ma connaissance.

Votre livre propose même des recettes...

J'en donne en effet de nombreuses, qu'on peut aussi trouver sur mon site. J'en ai imaginé certaines et d'autres me sont venues des cuisines traditionnelles d'Asie, d'Afrique et d'Amérique du sud. Pour d'autres encore, c'est tout simple, on remplace la viande ou le poisson par des insectes : on peut ainsi faire un parmentier, un rôti, un sauté ou une pizza aux insectes, ou bien agrémenter une salade quelconque en y mêlant des vers de farine grillés. J'ajoute qu'on peut s'en procurer facilement, il y a des marchands spécialisés : il suffit de composer sur l'Internet "manger des insectes" ou "acheter des insectes" et s'assurer de leur qualité auprès du fournisseur.

J'ai écrit dès les années 1980 qu'on recommencera à manger des insectes dans la première moitié du XXIème siècle. Ça se vérifie déjà. L'entomophagie est une voie d'avenir! (*)

Propos recueillis par Michel Felet

(*) Outre *Délicieux insectes*, quelques-uns des ouvrages de Bruno Comby : *Comment vous libérer du tabac*, *Eloge de la sieste*, *Stress control*, *Réussir ses examens*, *Mangez mieux, vivez mieux!*, *Renforcez votre immunité*, *Le nucléaire, avenir de l'écologie?* Pour tout renseignement, consulter le site "Institut Bruno Comby" : <http://www.comby.org>