

Les 7 péchés capitaux de l'alimentation occidentale

Jamais la nutrition humaine n'a suscité autant d'intérêt, les recommandations nutritionnelles aussi élaborées, l'offre alimentaire aussi foisonnante et pourtant... Les consommateurs ont des difficultés à opérer leurs choix alimentaires et demeurent sceptiques sur les informations qu'ils reçoivent Il est urgent de s'interroger sur les raisons de cette situation complexe.

L'émergence des aliments transformés

L'élément le plus fondamental concerne l'évolution de l'environnement alimentaire auquel l'homme a été confronté depuis trente à quarante ans. Durant cette période, un ensemble de produits transformés a envahi nos cuisines en remplacement des aliments naturels qui servaient à la préparation des repas. Cela aurait pu être un progrès... si la composition de ces nouveaux aliments avait été adaptée à la physiologie humaine. Or, la proportion de graisses, de sucre, d'ingrédients de faible qualité nutritionnelle, a été considérablement augmentée. On mesure aujourd'hui les conséquences de ce bouleversement en terme de troubles du comportement alimentaire et de progression de pathologies de civilisation (surcharge pondérale, diabète, hypertension artérielle, cancers..).

Des messages nutritionnels mal assimilés

Pour pallier cette situation, les recommandations nutritionnelles ne manquent pas. Elles sont cependant beaucoup trop théoriques, voire peu pertinentes et souvent noyées dans un flot de messages publicitaires, centrés sur les vertus d'un aliment particulier ou de quelques micronutriments isolés. L'environnement alimentaire est peu remis en question. En l'absence d'un cadre réglementaire suffisant pour régir les activités du secteur agroalimentaire, la densité nutritionnelle est peu assurée pour de nombreux aliments. Il n'est pas étonnant, dans ces conditions, que les modes alimentaires les plus courants soient déséquilibrés : trop riches en graisses, en sucres simples, en protéines animales et, à l'inverse, trop pauvres en glucides complexes, en fruits et en légumes.

Si nos concitoyens s'alimentent mal, c'est à la fois parce que l'offre alimentaire est déséquilibrée et qu'ils ont du mal à assimiler des messages nutritionnels trop dispersés, voire incohérents. Quand le flux des aliments et des boissons entrant dans un supermarché est déséquilibré en terme nutritionnel, il ne faut pas s'étonner que la population en supporte, à long terme, les conséquences sur sa santé. Si les consommateurs ne s'impliquent pas directement par la nature de leurs choix, il y a peu de chances que la qualité de la production alimentaire s'améliore... Pour y parvenir, ils doivent percevoir clairement leur statut nutritionnel et les choix alimentaires que cela implique.

L'exemple du modèle méditerranéen

Les messages en terme de nutriments ou de micronutriments sont peu efficaces et peuvent même conduire à des conduites alimentaires peu sûres. Autre solution : s'appuyer sur des modèles alimentaires traditionnels efficaces pour la prévention des pathologies majeures, tel le régime méditerranéen. Cependant, au lieu d'en tirer tous les enseignements en terme de diversité alimentaire, de modes culinaires, de mécanismes de protection, les nutritionnistes ont mis l'accent sur des aliments particuliers (huile d'olive, poissons, fruits et légumes, produits céréaliers) sans chercher à en déduire des explications suffisamment convaincantes et universelles. Certes, il est plus efficace de bâtir des recommandations en valorisant certains aliments plutôt que de raisonner en terme de nutriments (dans le cas des fruits et légumes, cela était même indispensable). Mais cela ne suffit pas pour comprendre les fondements du " bien se nourrir ". Il est désormais nécessaire de s'appuyer sur un discours plus proche de l'histoire de l'alimentation humaine.

Un patrimoine génétique adapté au milieu

En remontant à nos origines de "chasseur-cueilleur", on peut mieux éclairer le consommateur sur la logique du comportement nutritionnel à adopter. Notre patrimoine génétique a été adapté pendant des centaines de milliers d'années au milieu environnant. Notre survie a été due à l'adoption d'un comportement omnivore, qui a aussi contribué au développement de notre cerveau. En permanence nous avons recherché, d'abord par la cueillette et la chasse, puis par l'agriculture et l'élevage, les produits animaux et végétaux dont nous avons besoin. Nous les avons toujours associés, bénéficiant de leur parfaite complémentarité. Surtout, ils ont été consommés dans leur globalité, si bien que l'énergie apportée était toujours environnée d'un vaste ensemble de micronutriments. Sagement, nous aurions pu, tout en développant l'agriculture et en modernisant la distribution, pérenniser notre statut d'omnivore et d'anciens chasseurs-cueilleurs... Nous aurions ainsi parfaitement résolu, avec la maîtrise de la production agricole, la question alimentaire et une partie de l'épineux problème de nos dépenses de santé. Nous ne l'avons pas fait, préférant adopter la voie toute tracée d'un développement agroalimentaire triomphant. Ignorance, facilité, emprise d'intérêts financiers puissants ? Le retour à une situation normale, c'est à dire celle qui correspond à notre statut, sera certainement long et difficile. Cependant, le cap à suivre est clair et nous disposons d'un ensemble d'explications scientifiques convaincantes.

Un nouvel environnement alimentaire

Dans un excellent article, l'équipe de Janette Brand-Miller souligne les conséquences de la confrontation de notre ancien génome à notre nouvel environnement alimentaire.

Les 7 paramètres nutritionnels fondamentaux de l'alimentation occidentale peuvent rendre compte de l'apparition des maladies chroniques :

- une charge glycémique trop élevée
- un apport d'acides gras excessif et déséquilibré
- une composition globale en macronutriments peu adaptée à nos besoins de sédentaires
- des aliments de densité nutritionnelle insuffisante en micronutriments
- des associations alimentaires inefficaces en terme de contrôle de l'équilibre acido-basique
- ou en terme de maintien d'un rapport sodium/potassium physiologique
- un apport nettement insuffisant de fibres alimentaires

Bâtir une chaîne alimentaire

Pour corriger ces déséquilibres, il faut revenir aux principes fondamentaux de l'alimentation et bâtir une chaîne alimentaire compatible avec le comportement nutritionnel inscrit dans nos gènes. Concrètement, il s'agit d'utiliser l'extraordinaire diversité des produits végétaux en les associant avec des produits animaux et des sources de matières grasses végétales le moins raffinées possible. La manière de les accommoder passe évidemment par l'acte culinaire. La solution n'est pas de substituer à ces produits naturels une gamme extraordinaire de produits industriels recomposés, mais de bâtir une chaîne alimentaire qui facilite et favorise l'utilisation de produits végétaux et animaux complexes selon notre statut d'omnivore. Si le monde est aujourd'hui confronté à des problèmes très difficiles, la question alimentaire semble plus facile à gérer. C'est une bonne nouvelle, mais si rien ne change, le prix à payer de l'inadaptation de l'offre alimentaire actuelle sera très lourd en terme de santé humaine.

(Pr Christian Rémésy INRA - U 3 M - Clermont-Ferrand)

Source : [APRIFEL](#)