

CONSOMMATION ALIMENTAIRE ET SANTÉ

L'existence du rapport entre l'alimentation et la santé est très récente. Nous évoquerons d'abord l'évolution de la consommation des viandes en France pour le plus grand nombre depuis 1789.

1- LA CONSOMMATION DES VIANDES, PORC INCLUS, DANS L'ÉVOLUTION DES PRATIQUES ALIMENTAIRES

11 - À PARTIR DE 1789 JUSQU'AUX ANNÉES 1989 : PROGRESSION CONSTANTE

VUE D'ENSEMBLE SUR 200 ANS DE LA CONSOMMATION ANNUELLE DE VIANDE

A droite, voici quelques chiffres la consommation de viande en France par habitant et par an, toutes viandes confondues et toutes classes socio - professionnelles confondues, *d'après Henri Dupin*. En 2010, on estime que la consommation annuelle tourne autour de 80 Kg/individu, avec une baisse des viandes de boucherie et une augmentation des volailles.

La consommation de viande a progressé continuellement pendant près de 200 ans jusqu'en 1996, pour fléchir légèrement ensuite. Ces chiffres correspondent majoritairement à la population urbaine jusqu'en 1950 inclus. Ce n'est qu'après les années 1960 que les agriculteurs ont consommé comme les citadins.

La consommation paysanne, à base de pain, de pommes de terre et autres féculents jusqu'en 1920 ne comprenait que peu de viande, celle-ci étant majoritairement du porc. Les animaux de basse-cour, les œufs, le gibier, le poisson étaient consommés moins souvent. Le lait et les fromages variaient sensiblement suivant les régions et les traditions locales.

En fait, l'évolution de la consommation du porc et des viandes en général ne peut être détachée de la consommation alimentaire en général, de l'économie du monde agricole, de l'exode rural qui a contribué à rendre obsolètes les pratiques rurales, de l'industrialisation alimentaire et de la mondialisation des échanges.

Evolution de la consommation des aliments carnés en France depuis 1789

*D'après Henri Dupin,
L'Alimentation des Français,
Editions ESF, 1978 - Tableau 1*

Pour la consommation alimentaire des paysans, les sources sont rares. Les parutions de géographes chez Persée, Revues scientifiques, donnent quelques indications. Ainsi un sondage communal sur la consommation journalière adulte en 1860, présenté par *Monique et Pierre le Rhun*, donne les chiffres suivants :

► Evolution du régime alimentaire à Plouzévet (Finistère, Pays Bigouden) de 1800 à 1960

En 1860	Paysan aisé	Petit paysan	Valet	Journalier
Pain de seigle	1 kg	1 kg	1 kg	1 kg
Pain d'orge	1 kg	1 kg	1 kg	
Soupe	100 cl	100 cl	100 cl	100 cl
Lait, laitage	50 cl	50 cl	50 cl	50 cl
Lard	125 gr	60 gr	125 gr	0
Légumes	300 gr	300 gr	300 gr	100 gr
Pommes de terre	1 kg	1 kg	1 kg	1,5 kg

Tableau 2

« Ce tableau appelle des réserves : il omet les galettes de sarrasin qui font sûrement partie de l'alimentation; d'autre part, les quantités mentionnées sont des quantités énormes et doivent être acceptées à titre indicatif seulement. Néanmoins, le tableau montre le rôle essentiel du pain et des pommes de terre...

... Le beurre est absent car il est vendu, **c'est le saindoux qui est utilisé en cuisine et le sera jusqu'en 1920-1930.**

Le porc avec du lard est le seul aliment carné de l'alimentation quotidienne. Tué très gras, il est entièrement salé. »

D'après Evolution du régime alimentaire à Plouzévet de 1800 à 1960, par Monik et Pierre le Rhun, 1967, Revue géographique

• FIN DU XIX^e SIÈCLE, L'ÈRE INDUSTRIELLE

« Moins de pain et de céréales. Dans tous les pays industrialisés, la ration calorique a d'abord augmenté tout au long du XIX^e siècle par suite de l'augmentation de tous les aliments. Dans les années 1880-1890, un niveau de saturation calorique est atteint et dès lors la consommation des aliments de base (céréales, féculents et légumes secs) se met à diminuer et la consommation des autres produits (produits d'origine animale, fruits et légumes, corps gras et sucres) s'accroît. Ce type d'évolution apparaît dans tous les pays dès que les contraintes de revenu et d'offre le permettent.

Au-delà de la diminution de la consommation de pain : de 700 à 900 g / j au début du XX^e siècle à environ 150 g de nos jours en France, de celle de pommes de terre (de près de 200 kg à 89,5 kg /an en 1987), de l'augmentation de la consommation de sucres cachés dans les boissons et surtout des glaces (de 19 kg par an et par personne en 1920 à 37 kg en 1975), ce qui est le plus important au cours du XIX^e siècle est l'augmentation de la consommation de viande (surtout de la viande rouge dans un pays comme la France qui est devenue ainsi le premier pays consommateur en Europe). Dans le même temps la part des lipides dans l'apport énergétique augmentait et dépassait les 40%.

Alain Drouard, Historien directeur de recherche au CNRS UMR 8596 du CNRS Paris

Au cours des XIX^e et XX^e siècles, la viande de porc aurait représenté 40% du total entre 1789 et 1862, comme en 1967 et 1980. Elle aurait été de 33% en 1862 et 1938. La viande bovine aurait représenté 50% de la consommation de viande avant 1840 et 50% à 55% entre 1840 et 1967, pour tomber à moins de 30% au cours des années 1980. La part des ovins et caprins aurait oscillé entre 8 et 17%.

D'après Yvan Lepage, Revue belge de Philologie et d'Histoire, Evolution de la Consommation d'aliments carnés eu XIX^e et XX^e siècle en Europe Occidentale, 2002

« A Plozévet (Finistère), le menu quotidien vers 1900-1910 reste traditionnel malgré le développement de la production agricole entraînant une certaine aisance dans les fermes :

Matin	Soupe à l'oignon (invariablement)
Midi	Soupe aux légumes ou au lard ou Pommes de terre au lard ou Galettes de sarrasin ou Pommes de terre aux poissons (moins fréquent)
Casse-croûte vers 17h	Tartines de pain de seigle (énormes) au lard
Soir	Soupe au lait, à l'oignon, aux pommes de terre ou Pommes de terre au babeurre ou Bouillie de seigle, d'avoine

En boisson, du cidre essentiellement, peu de vin, mais de l'alcool, une mauvaise eau-de-vie. »

Evolution du régime alimentaire à Plozévet* (Finistère), de 1800 à 1960, par Monik et Pierre le Rhun, 1967, Revue géographique

• XX^e SIECLE – TRANSITION, VOIRE BOULEVERSEMENT DE L'ALIMENTATION DES PAYS DE L'EUROPE DE L'OUEST

A - EXEMPLES À PLOZEVET ENTRE 1920 ET 1960, ÉTAPES ALIMENTAIRES INFLUENCÉES PAR LES DEUX GUERRES MONDIALES

« A Plozévet, la fin de la grande Guerre fut le début des nouveautés... Elle fit connaître le vin aux soldats et de nouvelles habitudes alimentaires : progression de la viande bovine (vaches âgées) le dimanche, ragoûts de légumes avec quelques bas morceaux de bœuf, puis vers 1935, consommation exceptionnelle du veau jusque là réservé à la vente, soit en ragoût, pot-au-feu ou plus rarement rôtis. Ajoutons la progression des tripes à la mode bretonne... Le café fit son apparition, notamment après la soupe du matin, puis il fut remplacé le matin par la soupe au café : le café était versé sur le pain dans des écuelles. Ensuite le café fut ajouté au casse croûte avec les énormes tartines de lard ou bien les tartines beurrées étaient trempées dans du café au lait...

De nouveaux aliments exotiques apparurent : riz, tapioca, orange, vermicelle, thé, haricot vert...

La seconde guerre mondiale qui provoqua l'occupation de la Bretagne par les Allemands entraîna finalement les échanges clandestins avec les grandes villes qui compensaient le pain noir et l'orge grillée, substitut du café : lard, beurre, pommes de terre, poulets, lapins...

Entre 1945 et 1960, l'alimentation se transforma : davantage de viande bovine, pois, confitures, poissons, vin puis apparition des salades, tomates, melons, raisins, champignons, gâteaux de pâtisserie, apéritifs. Le lard est désormais en très nette décadence, le porc réapparaît en force sous forme de conserves et de charcuteries, galettes et crêpes sont en déclin (une fois par semaine). Par contre le beurre longtemps vendu est désormais consommé en

grandes quantités, le beurre salé devient typique de la table paysanne entre 1930 et 1940, le pain est toujours fortement consommé.

A Plozévet, en 1960, d'autres aliments restent inconnus : tous les fromages, sauf le camembert et la crème de gruyère, choucroute, olives, harengs saurs, cucurbitacées sauf les cornichons, dattes, quenelles... »

D'après Evolution du régime alimentaire à Plozévet de 1800 à 1960, par Monik et Pierre le Rhun, 1967, Revue géographique

D'une façon générale : « L'analyse des grandes évolutions du régime et des pratiques alimentaires des Français mène à des conclusions différentes selon que l'on s'intéresse aux apports nutritionnels ou à la demande et l'offre d'aliments. **D'un point de vue nutritionnel, la France, comme l'ensemble de ses voisins européens (ainsi que les autres pays développés) a connu au XX^{ème} siècle une transition vers un régime beaucoup plus riche en lipides et beaucoup plus pauvre en glucides que lors des siècles passés** ». Il est admis que la période 1900-1980 correspond à une transition nutritionnelle.

NB : les viandes rouges sont souvent associées au gras, ce qui ne reflète pas la réalité, mais il y est plus visible.

B - CHANGEMENTS RADICAUX AU PLAN DES APPORTS CALORIQUES

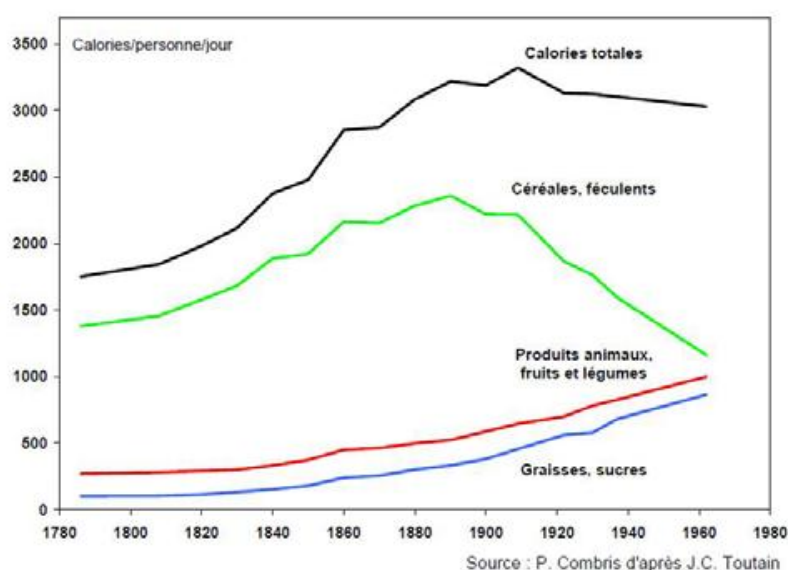
Le premier graphique montre ► l'évolution du nombre de calories totales disponibles par personne et par jour entre 1780 et 1960, ainsi que l'évolution des principales sources alimentaires de ces calories : céréales (principalement le pain), féculents, produits animaux, fruits et légumes, graisses et sucres).

Vous pouvez observer que le pic de décroissance des céréales et féculents se situe vers 1880 (effet de l'industrialisation) et que l'apport calorique entre céréales-féculents et autres aliments s'équilibre vers 1960, alors qu'en 2007 les céréales représentent seulement 10% de l'apport calorique total, les viandes/fruits/légumes : 37%, les produits sucrés : 16 %, les plats cuisinés : 17%, les sauces et MG ; 20%.

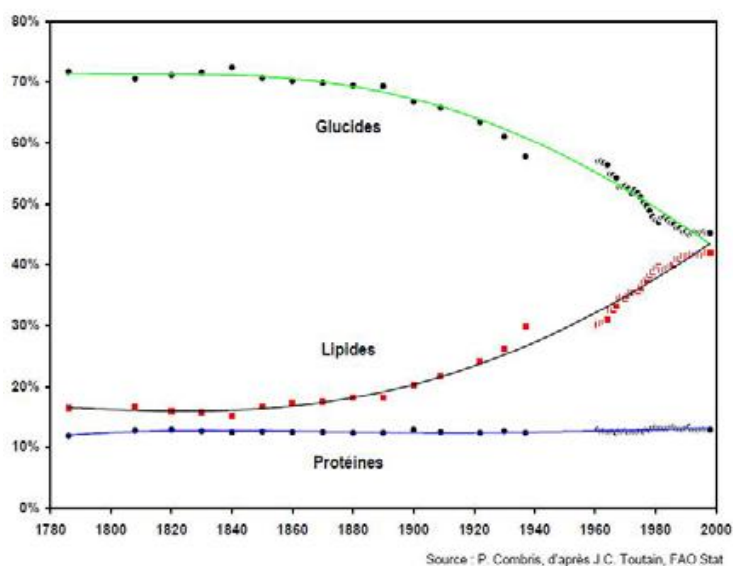
Le second graphique ►

décompose les apports caloriques totaux par macronutriments entre 1780 et 2000, selon que les calories sont apportées par des glucides, des lipides ou des protéines ».

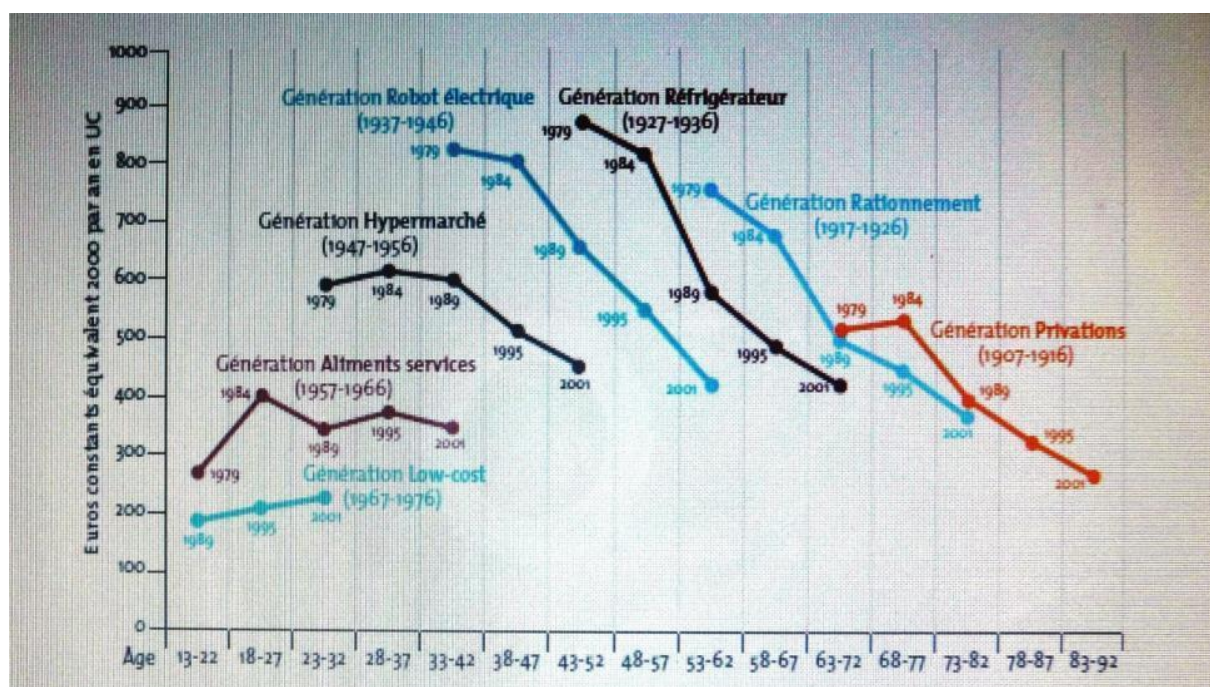
On peut remarquer que depuis 220 ans, le % de l'apport calorique des protéines (10%) n'a pas changé mais celui des glucides, en diminution constante a rejoint celui des lipides en augmentation constante (un peu plus de 40%).



Le pic de consommation des viandes s'est produit en 1979.



C - CHANGEMENTS SUCCESSIFS DE COMPORTEMENTS VIS-A-VIS DES VIANDES TOUS LES 10 ANS DE 1979 à 2001 PAR EFFETS D'ÂGE ET DE GÉNÉRATIONS nées de 1907 à 1977, sur les dépenses en viande de boucherie, en euros constants par an, par unités de consommation (UC), équivalent année 2000.



Graphique 3 - Source CREDOC, d'après enquêtes INSEE BDF (Budget des Familles), 1979, 1984, 1989, 1995, 2000.

Ce graphique met en évidence la baisse des dépenses en viandes de boucherie, après le pic de 1979, par types de génération, répertoriées selon les caractéristiques marquantes de la période de naissance :

En partant des personnes les plus âgées à droite : * Groupe 1 : 1907-1916 / Privations * Groupe 2 : 1917-1926 / Rationnement, * Groupe 3 : 1927-1936 / Réfrigérateur (surtout en ville), * Groupe 4 : 1937-1946 / Robot électrique (surtout en ville), * Groupe 5 : 1947-1956 / Hypermarché (surtout en ville), * Groupe 6 : 1957-1966 / Aliments Services (Rattrapage massif des retards à la campagne, effet des « Trente Glorieuses » de 1945 à 1975), * Groupe 7 : 1967 – 1976 / Low-cost¹ (à bas prix).

¹ Le terme « Low-cost » appliqué d'abord aux transports est désormais pratiqué dans le domaine alimentaire : Ed ou Europa Discount du Groupe Carrefour en 1978, LIDL en France en 1988, Leader Price du Groupe Casino en 1989, Netto (ex CDM : Comptoir des Marchandises) du groupe les Mousquetaires en 1991...

A partir du graphique 3 du CREDOC, on peut mettre en évidence les générations qui ont le plus diminué leurs dépenses en viandes de boucherie (voir graphique ci-dessous). En tête les générations 2, 3 et 4 qui ont diminué régulièrement leur consommation de viande, ce qui représente une large tranche d'adultes actifs à partir de 33 ans et des retraités – Ensuite les générations 1 et 5, plus âgées de 10 ans par rapport au peloton de tête, qui ont attendu 1984 pour suivre la même tendance - La génération 6 présente deux pics en 1984 pour les 18 à 27 ans (étudiants et jeunes actifs) et en 1995 pour les 29 à 38 ans (jeunes adultes) – La génération 7 a augmenté régulièrement sa consommation de viande ce qui est normal pour des adolescents et des jeunes en période de croissance.

Tranche génération	Période économique à la naissance	Âges des personnes entre 1979 et 2001
2 : 1937-1946 « Robot »	juste avant la seconde guerre mondiale (Irène)	33-64
3 : 1917-1926 « Rationnement »	celle de l'après guerre immédiat 1914/1918	53-84
4 : 1947-1956 « Hypermarché »	celle de l'après seconde guerre mondiale 1939/1945	23-54
1 : 1927-1936 « Réfrigérateur »	pendant la crise économique mondiale	43-74
5 : 1907-1916 « Privations »	celle née avant la guerre 1914/1918 (Maria)	63-94
6 : 1957-1966 « Aliments Services »	celle née au milieu des 30 Glorieuses (1945/1973) (Pauline)	13-44
7 : 1967-1976 « Low-cost »	celle née près de la fin des Trente Glorieuses (Rémi).	3-34

Diminution des dépenses de viande de boucherie : classement des générations ayant le mieux observé la tendance après 1979 - par ordre décroissant

Pour les statisticiens, les comportements alimentaires sont plus liés à la force de l'habitude (donc aux générations) qu'aux effets d'âge (donc au vieillissement). En fait ce phénomène qui n'est pas spécifique à la viande, est observable sur tous les produits bruts : fruits, légumes, poissons. Il devrait s'intensifier avec les nouvelles générations, qui recherchent davantage le gain de temps et le refus du gaspillage, donc les aliments services ou transformés de plus longue conservation. Néanmoins, il convient de prendre aussi en compte le comportement alimentaire actuel de ceux qui choisissent une autre attitude plus soucieuse des modes de production écologique et des circuits courts alimentaires. Soulignons également l'influence des recommandations alimentaires.

12 –DEPUIS 1960, LA CONSOMMATION ALIMENTAIRE EN GÉNÉRAL TEND A S'UNIFORMISER

Il a toujours existé des disparités selon le milieu social. Ce n'est qu'après les années 1960 que les chiffres de consommation de viande concerneront la plus grande partie de la population, y compris les agriculteurs, du fait que l'amélioration des revenus et la baisse du prix des produits carnés favoriseront leur expansion. Néanmoins, le prix des viandes varie suivant le produit. La viande de bœuf coûte plus cher que le porc et les volailles. Nous avons vu que la tendance entre 1960 et 1980 pour la consommation des viandes est à la hausse. Cependant, cette expansion diffère suivant les milieux familiaux.

ÉVOLUTION DE LA CONSOMMATION MOYENNE DE PRODUITS ALIMENTAIRES de 1970 à 2008, agriculteurs inclus, en kg par personne

	1970	1980	1990	2007	2008
• Pain	80,6	70,6	61,7	53,5	51,7
• Pommes de terre	95,6	89,0	60,8	71,1	68,5
• Légumes frais et fruits	70,4	88,4	86,0	85,9	86,0
• Boeuf	15,6	19,3	17,1	13,7	13,3
• Volailles	14,2	19,3	21,7	19,7	19,1
• Oeufs	11,5	14,3	14,0	13,6	13,5
• Poissons, coquillages, crustacés frais et surgelés	9,9	12,9	14,4	11,7	11,4
• Lait frais (en litres)	95,2	74,0	66,4	51,4	51,5
• Fromage	13,8	15,3	16,7	18,3	18,6
• Yaourts	8,6	8,7	15,9	22,2	21,8
• Huile alimentaire	8,1	10,8	11,1	9,0	8,8
• Sucre	20,4	15,0	10,1	6,5	6,2
• Vins courants (en litres)	95,6	77,1	44,7	23,5	22,7
• Vins A.O.C. (en litres)	8,0	14,9	22,9	23,7	22,7
• Bière (en litres)	41,4	44,2	40,1	30,7	28,0
• Eaux minérales et de source (en litres)	39,9	54,7	90,0	161,1	151,1

Tableau 3

INSEE, Tableaux de l'Economie Française, juillet 2010

La création de l'INSEE en 1946 (Institut National des Etudes Economiques) permet de comptabiliser les chiffres de consommation dans tous les domaines de toutes les C.S.P. (Catégories socio- professionnelles) dont celle des agriculteurs, notamment à partir de 1960. La part de l'autoconsommation alimentaire a perduré grâce à l'arrivée du froid dans leurs équipements ménagers.

Par ailleurs, « Les milieux aisés et/ou diplômés sont de faibles consommateurs de viande comparés aux milieux populaires, qui en consomment plus que la moyenne; c'est essentiellement à la consommation de viande porcine que ce résultat est attribuable. Sa consommation est ainsi à l'heure actuelle un marqueur de l'appartenance sociale. De même, ce sont les cadres supérieurs qui consomment le plus de fruits et de légumes, et les ouvriers le moins».

Comportements alimentaires – INRA, 2011

A partir de 1960/1970, la vulgarisation des congélateurs à la ferme ou dans des SICA locales, entraîne la congélation de toutes sortes d'animaux : porc, veau, volailles ... Cette nouveauté conduit à une particularité inattendue de l'alimentation dans les ménages agricoles. En effet, les Groupements de Vulgarisation Agricole (GVA) féminins, transformés ensuite en GDA (Groupements de Développement Agricole) ne vont pas tarder à dénoncer une augmentation abusive de la consommation de viandes dans les familles agricoles, sans doute pour des raisons de facilité et d'économie. Des alertes en faveur de la santé sont transmises pour ralentir les congélations de viande et les programmer uniquement en fonction des besoins alimentaires de la cellule familiale. (Irène a assisté à quelques – unes de ces réunions dans la Mayenne et en Indre et Loire, entre 1960 et 1970). Cette action a devancé en son temps les orientations ultérieures préconisées à grande échelle pour des raisons de santé et d'environnement.

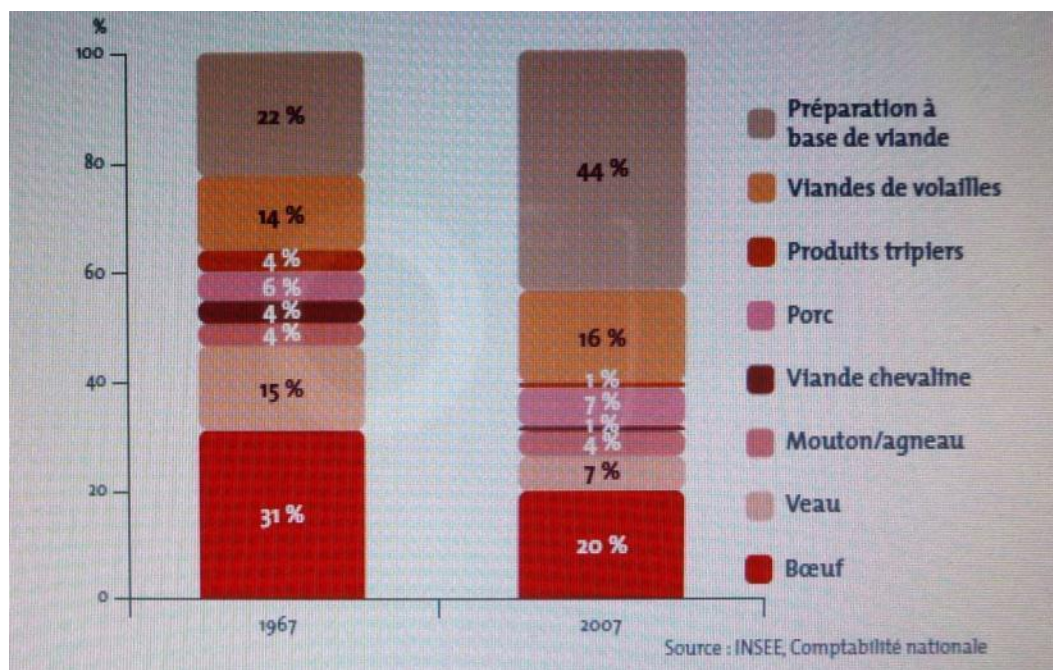
Rappelons qu'en 1950, 25% de la population française vivaient de la terre pour 3% seulement aujourd'hui. Le circuit court des viandes permettait une confiance entre le producteur et le client. Depuis, les intermédiaires et l'industrie alimentaire se sont multipliés et les jeunes générations se sont éloignées du produit agricole. Deux stratégies ont du

être mises en place pour restaurer davantage de confiance en ce qui concerne les viandes de boucherie et les volailles : la traçabilité du produit et l'utilisation de la marque. Le monde agricole producteur et les commerçants ont dû s'adapter à cette nouvelle exigence des consommateurs.

Observons dans les pages suivantes quelques graphiques permettant de chiffrer l'évolution de la consommation des produits alimentaires puis des viandes, à partir des années 1960.

• ÉVOLUTION DE LA CONSOMMATION DES VIANDES AU COURS DE 1967 à 2007, agriculteurs inclus

Pourcentage des dépenses par type de viandes en euros par rapport au total des dépenses des viandes



Graphique 4

Sources : Enquêtes CREDOC, Etudes de l'INCA 1999 et de la CCAF 2004 et 2007

Dans ce graphique, sont regroupées les évolutions de la consommation des viandes pendant une période de 40 ans. On y observe :

- En diminution : les viandes de bœuf (-11%), de veau (-8%), de cheval (-3%), les produits tripiers (-3%)
- En augmentation : les viandes de porc (+12%), les viandes de volaille (+2%), les préparations à base de viande (+22%)
- En stagnation : les viandes de mouton et d'agneau (4%)

Conclusion : en 2007, et par rapport aux 40 années précédentes, les Français consomment nettement moins de viandes rouges de boucherie et un peu moins de tripes. Ils compensent par d'autres tendances :

* nettement plus de porc (moins cher et moins gras qu'autrefois), un peu plus de volaille

* et surtout davantage d'aliments cuisinés à base de viande : volaille, lapin, haché de bœuf et découpes crues de poulet + plats surgelés (steaks hachés et plats cuisinés).

La généralisation du travail des femmes et la diminution du temps de préparation des repas accroissent la demande de plats services (4ème, voire 5ème gamme).

13 - A PARTIR DE 1980, L'ÉMERGENCE DU RAPPORT ENTRE L'ALIMENTATION, LA SANTÉ ET L'ENVIRONNEMENT

« En 40 ans, les Français ont modifié leurs comportements alimentaires : leurs modes de vie ont évolué et ils accordent une attention croissante aux questions de santé. Ils délaissent de plus en plus les produits traditionnels à forte valeur nutritive, tout comme les sucres et graisses bruts. La consommation par habitant de viandes rouges est en baisse depuis le milieu des années 1980. A contrario, celle de volaille augmente, bénéficiant de prix relatifs favorables. Par ailleurs, les contraintes de la vie moderne conduisent les ménages à privilégier des produits déjà prêts. Les viandes préparées ont un franc succès depuis les années 1980. Les confiseries, la pâtisserie et les boissons sucrées sont aussi de plus en plus demandées surtout par les jeunes.

Evolution de la Consommation des Ménages depuis 40 ans, INSEE, 2002, www.minefe.gouv.fr

	Produits en régression ou en stagnation	Produits en hausse
Pain et céréales	Pain, pâtes	Riz, corn flakes, semoule, pâtisserie artisanale, pâtisserie industrielle, biscuits, biscottes
Viandes	Viande de cheval, triperie, viande de veau, viande de bœuf	Volaille, porc, lapin, gibier
Corps gras	Beurre, huile de maïs, huiles raffinées, margarine	
Produits d'épicerie	Sucre, farine	Confiture, conserve de fruits, chocolat en barre, confiseries, café et thé, miel
Laitages	Lait concentré et sec	Fromages, yaourts, desserts lactés frais
Fruits et Légumes	Légumes secs, pomme de terre	Légumes frais, légumes surgelés, en conserve, déshydratés ; fruits frais
Plats préparés		Soupes (en sachets, en boîtes, surgelées), plats préparés à base de viande et charcuterie et à base de poissons et crustacés
Boissons	Vin de consommation courante, cidre, bière, Porto, Banyuls, vins doux, Vermouth	Vin AOC, Champagne, mousseux, whisky, cognac, rhum, jus de fruits, eaux et boissons non alcoolisées

Tableau 4

Source : Herpin & Verger, 2008 - *Comportements alimentaires – INRA, 2011*

Le tableau ci-dessus confirme le rapport de l'Insee précédent. *On note la diminution de produits traditionnels ou bruts : pain, viandes rouge, pommes de terre..., l'augmentation de la consommation de produits fortement transformés surgelés ou non : pâtisseries et dérivés de céréales, desserts lactés frais, soupes, légumes et plats préparés à base de viandes, poissons et crustacés ... Le poisson frais pénalisé par la hausse des prix est moins vendu que le poisson cuisiné. Le vin cède la place à d'autres boissons (contrôles d'alcoolémie).*

A partir de 1980, les comportements commencent à être influencés par les recommandations sanitaires et diététiques des médecins, relayées par les médias : magazines de santé, émissions de radio ou télévisées. En résumé, il est conseillé de réduire les graisses d'origine animale, le sucre et les produits sucrés et d'augmenter les huiles d'origine végétale insaturées ainsi que les légumes et les fruits. Mais il faut du temps pour passer à la pratique...

Il en est résulté que la production des porcs relativement maigres a été encouragée par rapport à celle antérieure des porcs gras. Des campagnes publicitaires ont même eu lieu à la suite de critiques relatives à la viande de porc. Elles mettaient l'accent sur la qualité des animaux porcins dont les morceaux à sauter ou à griller n'étaient pas plus gras que ceux du bœuf, sur le bas prix du porc à qualité alimentaire égale comparé à d'autres viandes et sur l'importance du savoir cuisiner sainement pour préserver la santé. Par ailleurs, les problèmes sanitaires de la vache folle, salmonellose, listériose, dioxine ont incité les consommateurs à être plus vigilants vis-à-vis de la qualité.

CAS PARTICULIER DES AGRICULTEURS. *La consommation des agriculteurs désormais étudiée par l'INSEE fait apparaître des attitudes inverses à celle des cadres :*

*« En 1995, les ouvriers et employés dépensent 15 % de moins que la moyenne des ménages pour l'alimentation à domicile. En revanche, les cadres consomment 10 % de plus et les retraités 17 %. **La consommation des agriculteurs est proche de la moyenne, hormis l'autoconsommation bien supérieure à celle de l'ensemble des ménages.***

Les agriculteurs consomment plutôt des produits bruts à forte valeur nutritive, tels que les aliments traditionnels, sucres et graisses bruts, viandes rouges et porc. Les fruits et légumes ne sont pas prioritaires dans leur alimentation, bien qu'ils les produisent eux-mêmes pour une part importante.

Evolution de la Consommation des Ménages depuis 40 ans, INSEE, 2002, www.minefe.gouv.fr

En prenant en compte l'autoconsommation, les dépenses alimentaires des agriculteurs sont nettement supérieures aux autres catégories socioprofessionnelles. Elles représentent 18,9% des dépenses du ménage par unité de consommation contre 16,6% de moyenne nationale.

Source Insee, enquête Budget des familles, 2001

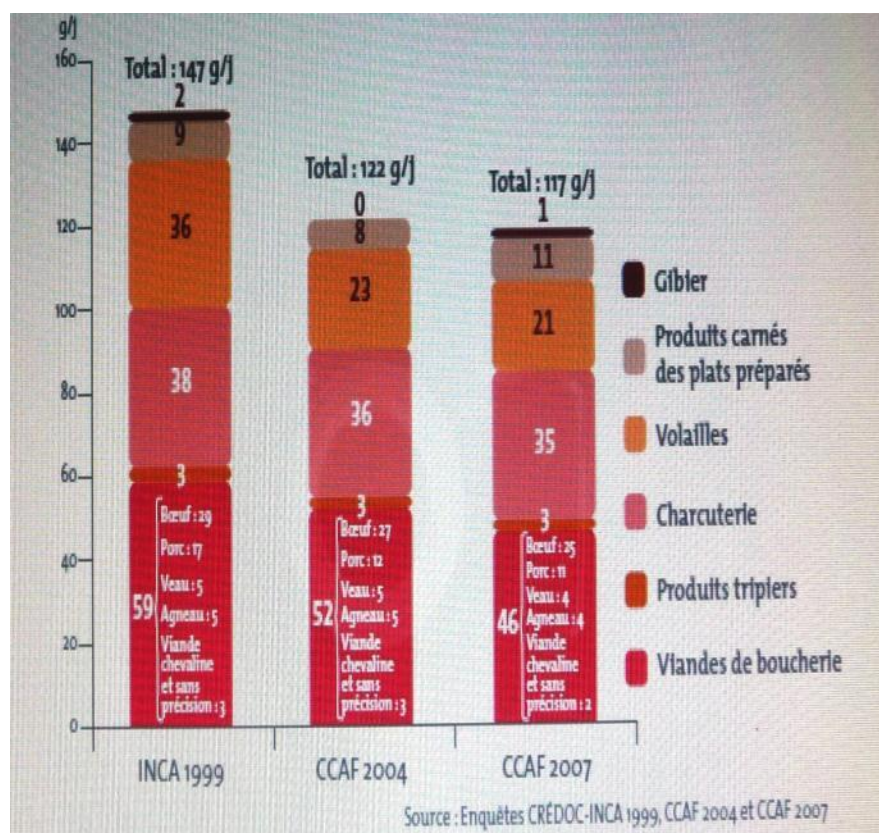
14 – DE 2000 A 2010, DERNIERS CONSTATS

La parution des statistiques étant postérieure aux années étudiées, voici les derniers chiffres que j'ai pu sélectionner parmi d'autres.

141 - ÉVOLUTION DE LA CONSOMMATION MOYENNE DE PRODUITS CARNÉS DES ADULTES (15 ANS ET PLUS) ENTRE 1997 ET 2007

Selon les enquêtes INCA 1999 et CCAF 2004, 2007, la consommation moyenne de produits carnés des adultes français diminue régulièrement depuis plusieurs années : elle a baissé de 20 % entre 1999 et 2007 (- 30 g/j), avec une diminution plus importante sur la première période, de 1999 à 2003 (-24 g/j) (graphique 6).

Cette baisse est plus importante encore chez les enfants de 3 à 14 ans puisque leur consommation moyenne de produits carnés est passée de 108 g/j à 89 g/j entre 1999 et 2003, puis à 83g/j en 2007.



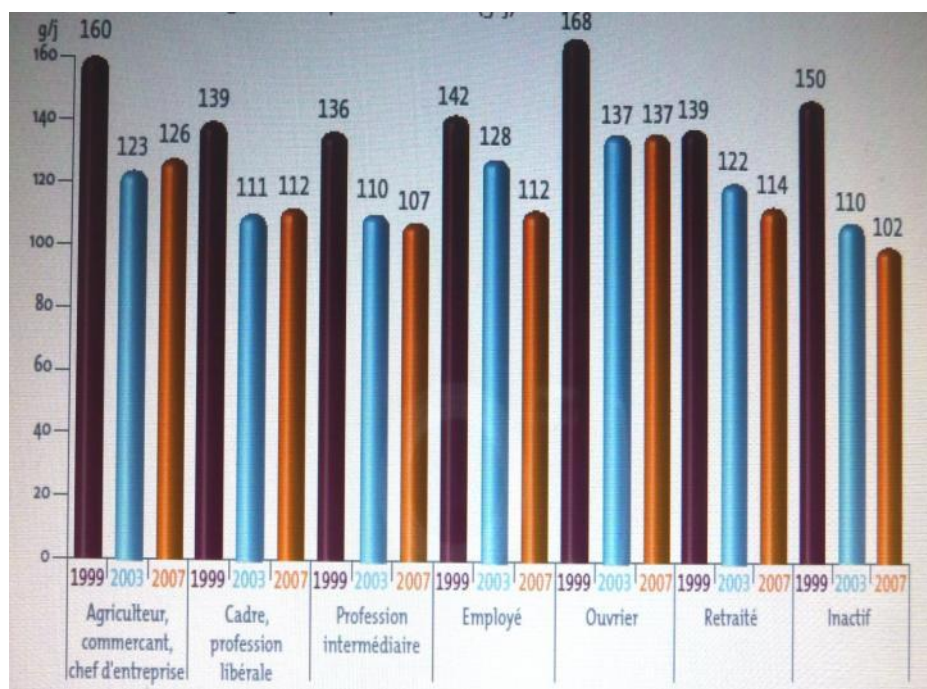
Graphique 5

Source : Enquêtes CRÉDOC-INCA 1999, CCAF 2004 ET CCAF 2007-

142 - ÉVOLUTION DE LA CONSOMMATION MOYENNE DE PRODUITS CARNÉS DES ADULTES (15 ANS ET +) SELON LA CATÉGORIE SOCIO PROFESSIONNELLE, Agriculteurs inclus, en grammes par jour

Le graphique suivant montre qu'en 1999 les catégories socio professionnelles qui réalisent le plus d'efforts physiques se distinguent nettement par leur consommation plus importante de produits carnés. Il s'agit des ouvriers : 168 g/j et des agriculteurs : 160 g/j. Les autres catégories ont une consommation proche de la moyenne, même s'il reste des différences entre les catégories les plus aisées et celles qui le sont moins. Dans l'ensemble, la consommation des viandes est à la baisse. Les classes aisées ont diminué leur consommation entre 1999 et 2003, les autres un peu plus tard entre 2003 et 2007. On peut supposer que les messages de santé ont progressivement été entendus.

Structurellement, la consommation de charcuterie, de bœuf et de porc est plus élevée chez les catégories socio-professionnelles les moins aisées, tandis que la consommation d'agneau et de volailles est plus élevée chez les catégories socioprofessionnelles supérieures (cadres et professions libérales). Toutefois, les employés, les artisans et les commerçants se distinguent nettement des ouvriers et des agriculteurs en ce qu'ils consomment beaucoup moins de porc. Par ailleurs, les cadres et professions libérales tendent à consommer beaucoup moins de charcuteries (- 25 % par rapport à la population totale) que toutes les autres catégories.



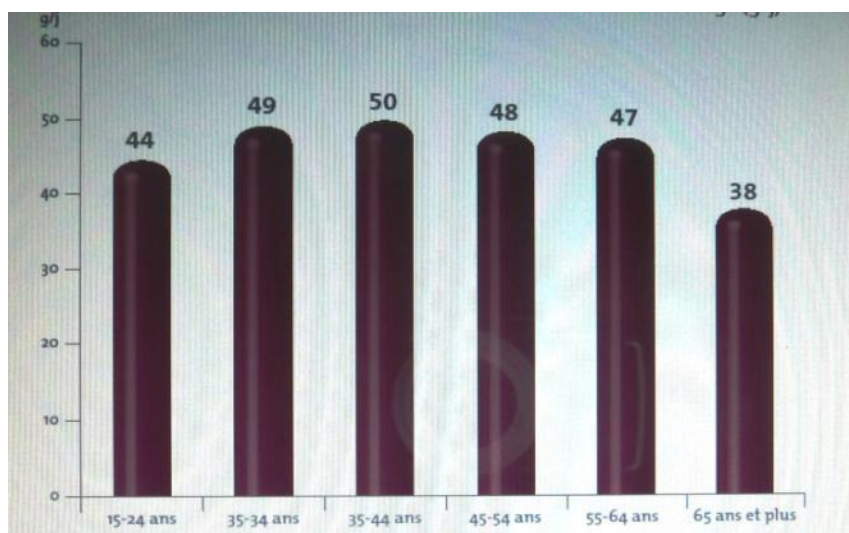
Graphique 6

Source : Enquêtes CRÉDOC-INCA 1999. CCAF 2004 ET CCAF 2007

Plus que la consommation du porc proprement dit, ce qui importe, c'est la consommation régulière des graisses saturées, essentiellement d'origine animale : viandes, charcuteries, saindoux, œufs, beurre, laitages, fromages.

On sait que dans certaines familles, malgré l'information massive relative à la santé et l'existence d'autres plats préparés moins gras, on privilégie encore les plats à base de charcuterie. A ce stade, on peut considérer que la réticence à changer les habitudes et le manque d'intérêt pour la santé sont aussi importants que le prix des aliments. D'après Pierre Combris, du Laboratoire de Recherche sur la Consommation de l'INRA : « C'est le poids des contraintes socio-économiques qui intervient dans les choix alimentaires ».

143 - CONSOMMATION MOYENNE DE VIANDE DE BOUCHERIE SELON L'ÂGE, en grammes par jour



Graphique 7

Source : Enquête CREDOC-CCAF 2007

L'âge a un effet important sur la consommation de viande de boucherie. Le poids moyen quotidien croît avec l'âge puis diminue sensiblement à partir de 65 ans, notamment pour la viande de bœuf. Celle-ci au contraire est la viande préférée des jeunes de 15 à 24 ans.

En matière d'apports nutritionnels, la consommation moyenne des viandes de boucherie contribue modérément aux apports énergétiques et lipidiques totaux des Français. En revanche, **elle représente une source majeure de protéines de haute valeur biologique, de fer bien assimilé par l'organisme, de vitamines B12, B3 et B6 et de zinc.**

144 - DÉPENSES ANNUELLES D'ALIMENTATION DES AGRICULTEURS EN 2001, AUTOCONSOMMATION INCLUSE, comparée à celle des autres catégories socioprofessionnelles

Les agriculteurs exploitants dépensent peu pour la restauration hors de leur logement ; ils y consacrent près de 4 points de moins que les cadres et 3 fois moins en valeur que ces derniers. L'écart de la part des dépenses alimentaires s'accroît à nouveau en intégrant **l'autoconsommation**, spécificité paysanne : elle **représente plus de 600 euros par an par unité de consommation pour les agriculteurs, 185 euros pour les retraités et seulement 100 euros pour les ouvriers.** La consommation alimentaire annuelle des exploitants agricoles est en moyenne de **2 970 euros par unité de consommation (1 adulte), soit 22,7 % de la consommation totale.**

France Métropolitaine	Produits alimentaires et boissons non alcoolisées + autoconsommation alimentaire (en euros par uc)*	Part de la consommation alimentaire dans la consommation totale* (en %)
Exploitants agricoles actifs	2 968	22,7
Artisans, commerçants actifs	2 640	17,0
Cadres actifs	2 738	12,6
Professions interméd. actives	2 459	14,5
Employés actifs	2 089	15,8
Ouvriers actifs	2 189	17,7
Retraités	2 800	21,7
Autres inactifs	1 855	18,4
Ensemble	2 467	17,3
<p>* uc : unité de consommation. Ex : 1 uc pour le 1er adulte du ménage 0,5 uc pour les autres personnes de 14 ans ou plus 0,3 uc pour les enfants de moins de 14 ans</p>		

Source : Insee, enquête Budget de famille 2001.

Si vous comparez ces chiffres de 2001 à ceux de 1995 (voir dernier par. page 624), vous en déduisez que **chez les agriculteurs, la part de la consommation alimentaire dans la part totale des dépenses du ménage est passée de 18,9% en 1995 à 22,7% en 2001, soit 3,8% en plus en l'espace de 6 années seulement, ce qui confirme le maintien d'un dépassement spécifiquement paysan.**

Cela peut correspondre à plusieurs raisons : activités très physiques souvent à l'extérieur et longues journées de travail qui accroissent les besoins énergétiques, importance symbolique des aliments produits à la ferme, peu de repas pris à l'extérieur, **mais aussi baisse du revenu moyen des agriculteurs, ce qui a pour corollaire de relever le pourcentage des dépenses alimentaires.**

CONCLUSION

Ici se terminent des éléments de réflexion sur la consommation alimentaire dont celles des viandes dans le monde agricole. Nul doute que vous aurez remarqué, en ce qui concerne les animaux de ferme dont le cochon, combien notre monde actuel a évolué par rapport à celui de nos ancêtres. Par exemple :

- **En ce qui concerne le cochon dans la société.** Pour une minorité, le cochon est devenu un animal de compagnie, affectueux et intelligent. Pour le plus grand nombre, français et autres nationalités, il est toujours un animal de consommation dont la viande abordable se prête à de nombreuses préparations culinaires, sans parler des charcuteries de qualité avec labels, genre saucisses sèches d'Ardèche, jambons de Corse ... qui ont toujours leurs amateurs.
- **En ce qui concerne l'abattage des animaux de ferme.** Il est toujours autorisé, mais les conditions d'abattage ont évolué. Celles-ci doivent respecter la loi relative à la Protection des Animaux au moment de leur abattage ou de leur mise à mort. Juste avant, l'animal doit être immobilisé et étourdi et la saignée doit commencer le plus tôt possible après l'étourdissement et en tout état de cause avant que l'animal ne reprenne conscience. En France, c'est l'Article L214 du Code rural (codification d'une Loi de 1976) qui mentionne leur caractère d'êtres sensibles.
- **Pour les chevaux,** savez-vous que la **SPA (Société Protectrice des Animaux) a été créée dès 1845** par Etienne Pariset, médecin et membre de l'Académie de Médecine, *pour organiser la défense des chevaux de trait qui sillonnaient la capitale et dont la maltraitance l'avait marqué.* Depuis, la SPA s'occupe principalement des chiens et des chats abandonnés. Par ailleurs, des Associations de Protection des Animaux de Ferme existent au plan mondial. Elles militent pour repérer les très mauvaises conditions de vie de certains animaux mettant en jeu la vie de l'animal.

- En ce qui concerne l'impact de la surproduction et de la surconsommation de produits d'origine animale sur la planète, c'est là que se situe le changement le plus important. Il est désormais admis :

* que l'élevage accentue l'effet de serre et la déforestation et que réduire sa consommation de viande permet de lutter contre l'effet de serre.

* que la viande consommée représente un lot de souffrances pour les animaux

* que l'élevage détourne des ressources nécessaires à l'alimentation humaine, car la faim progresse dans le monde

* que l'élevage représente un gaspillage des surfaces des sols. Pour produire 1 kg de bœuf de pâturage, il faut 269 m² et si on inclut le fourrage du bœuf, il faut 323 m²

* que l'élevage contribue à la pollution des eaux et à la formation des pluies acides (notamment en Bretagne où la teneur des sols en nitrates favorise les algues jusque sur les plages)

* que l'élevage industriel engendre l'émergence de substances gravement pathogènes pour les humains

* enfin que la surconsommation de viande augmente certaines affections humaines telles que les cancers (colon, prostate), maladies cardio-vasculaires, hypercholestérolémie, obésité, hypertension, ostéoporose, calculs biliaires, polyarthrite ce qui augmente les dépenses de santé et le déficit de la sécurité sociale...

En est-on arrivé à devoir se priver de viande de boucherie ? Je n'ai pas la réponse. Peut-être l'aurez-vous plus tard ? Encore que depuis la Préhistoire, l'homme a toujours mangé de la viande, elle était biologique mais souvent tuée en plein effort de chasse. Et pourtant notre alimentation a fait d'énormes progrès, la santé aussi. Personnellement, je crois que l'industrialisation toute récente à l'échelle de l'humanité ainsi que la mondialisation de l'économie ont favorisé la mise sur le marché de produits alimentaires apparemment sains, mais sans doute pollués par les conditions de production (engrais, traitements, transports) et parfois appauvris en oligo-éléments.

Par ailleurs dans les pays dits développés, les habitants ont du mal à réguler leur mode de vie, à se contenter du minimum quand on leur propose des quantités énormes d'aliments issus pour une part importante de l'agro-alimentaire et à préserver un minimum de temps et de réflexion pour cuisiner sainement. La tentation et la compensation d'autres difficultés incitent des consommateurs fragilisés et non suffisamment avertis à céder à une boulimie non seulement alimentaire mais aussi de conformité inconsciente à des normes sociales.

Et il faut bien admettre que vivre différemment du plus grand nombre, n'est pas facile. **En fait si l'on savait se contenter d'une nourriture simple, pas trop cuisinée, d'aliments bruts non transformés, produits de façon écologique, près de chez soi, on devrait éviter les affections des civilisations modernes, tout en échappant aux famines et aux épidémies funestes de nos aïeux. Faut-il revenir au jardin de Rousseau ?**

Vous avez sans doute entendu parler du véganisme, mode de vie consistant à ne consommer aucun produit issu des animaux ou de leur exploitation. Ce mouvement va nettement plus loin que les régimes végétarien et végétalien. Ces attitudes minoritaires sont néanmoins des réactions contre la consommation par l'homme de produits animaux entraînant de multiples conséquences sur la santé et l'environnement.

Sans être trop alarmiste, le plus urgent n'est-il pas à la fois de protéger la planète et de *cultiver son jardin, avec quelques animaux de basse-cour, comme l'ont fait les générations* « Privations » et « Rationnements » (voir graphique 3, page 621) ? L'Informatique permet désormais à nombre de personnes de travailler loin de leur siège social, la hausse des loyers dans les grands centres urbains va provoquer un retour à la campagne de familles qui ne l'auront pas choisi. *Vous assisterez certainement à des migrations pour raison économique de populations, soit à l'intérieur du pays, soit dans d'autres pays voisins, soit dans des pays d'autres continents non encore complètement exploités. Le niveau de vie du futur pour le plus grand nombre nécessitera des conflits qu'il est difficile de mesurer.*

Effet de serre selon l'alimentation

Par personne et par an en équivalent kilomètre automobile



Repas sans viande, sans produit laitier

Bio 291 km

Conv... 629 km



Repas sans viande, avec produits laitiers

Bio 1978 km

Conventionnel 2427 km



Repas avec viande et produits laitiers

Bio 4377 km

Conventionnel 4758 km



Eurostat : consommation moyenne des aliments en Allemagne en 2002
Publié par l'Institut de Recherche pour une économie écologique en Allemagne

SOURCES DOCUMENTAIRES de la Partie 5.60, Titre 1 : Par 11, 12, 13 et 14 :

- *Les graphiques sont pour la plupart extraits d'un « DOSSIER SANTE » publié par le CIV (Centre d'Information des Viandes) en février 2009 intitulé : L'alimentation des Français – Quelle place aujourd'hui pour la viande ?*

Les données présentées proviennent des enquêtes alimentaires menées par :

- *le CREDOC (Centre de Recherche pour l'Etude et l'Observation des Conditions de Vie)*
- *l'enquête INCA 1999 (Enquête individuelle et nationale sur les Consommations Alimentaires)*
- *les enquêtes CCAF 2004 et 2007 (Comportements et Consommations Alimentaires des Français).*
- *Les précisions relatives aux agriculteurs proviennent de l'INSEE, notamment d'une étude de 2007 : « Consommation et mode de vie des agriculteurs » par Vanessa Bellamy de la Division Condition de Vie des Ménages de l'Insee et Claire Plateau, de la Division Agriculture de l'Insee.*

II – RECOMMANDATIONS POUR LA SANTÉ VERS L'AN 2000

Quitte à vous surprendre, il me semble naturel de terminer la Partie 5 sur « l'Autoconsommation à la ferme vers 1900 » par le thème de l'Alimentation - Santé. En effet, **le rapport entre l'alimentation et la santé concerne autant les agriculteurs d'aujourd'hui que les toutes les autres catégories socio-professionnelles, tellement les conditions de production et d'approvisionnement des aliments ont changé depuis les années 1950.** Il se trouve d'ailleurs que depuis mon adolescence, ma mère Maria Gérard, sympathisante des préceptes du Docteur Carton dans les années 1950, m'avait sensibilisée à ce problème, que je percevais alors avec un certain scepticisme. Avec le recul, elle avait raison, d'autant plus que le contexte agro-alimentaire et économique des années 2000 facilite encore moins les choix.

Il est bien connu que nous sommes inégaux devant la santé et que la maladie peut avoir des origines très diverses, souvent liées à l'environnement. Les maladies infectieuses des pays pauvres sont différentes des maladies chroniques des pays développés. Néanmoins, l'OMS et la FAO ont démontré d'une même voix depuis 2000, que **le modèle alimentaire occidental implanté dans un pays en développement entraîne à moyen et long terme les mêmes maladies que dans les pays riches : cancers, diabète, affections cardio-vasculaires, obésité ...**

Depuis le milieu du XXème siècle, les nouveaux modes de vie des habitants des pays d'Europe de l'Ouest, ont fortement diminué nos besoins caloriques. Les multiples transformations technico-économiques et les échanges ont créé une profusion des aliments pour les consommateurs, y compris pour les agriculteurs qui achètent des aliments tout en continuant leur autoconsommation. Depuis les accidents de la vache folle et autres pathologies survenus depuis 1985, les producteurs et les consommateurs font davantage attention à la qualité des aliments qui inclut leur traçabilité.

Par ailleurs, tout au long du XXe siècle, les immenses progrès de l'hygiène, de la réglementation sanitaire et de la médecine, **ont permis d'améliorer nettement la durée de vie des populations et de mettre en évidence les relations entre l'alimentation et la santé, non établies jusqu'alors au plan épidémiologique.**

Désormais différents organismes de Santé publique publient périodiquement des études détaillées et des recommandations destinées aux professionnels de santé mais aussi au grand public. Certains dépliants sont même destinés aux milieux scolaires. Les contenus varient selon le public visé: malades chroniques : malades du cœur, obèses, diabétiques, allergiques... ou catégories de rationnaires : enfants, seniors, personnes âgées, sédentaires, sportifs, travailleurs de force...

Je me contenterai ici des Recommandations générales destinées à une personne adulte disposant d'une santé normale, désireuse de se maintenir en forme et de préserver son capital santé. Elles sont présentées en fonction des habitudes alimentaires du plus grand nombre, ce qui explique l'ordre des recommandations qui diffère de l'étude habituelle des groupes d'aliments.

Vous trouverez page suivante en exemple un tableau visuel très résumé destiné à être mémorisé facilement. **Les conseils ont été établis en 2002 par un groupe de travail de l'AFSSA (Agence Française de Sécurité Sanitaire des Aliments) puis validés par des Experts en Santé publique réunis par la DGS (Direction Générale de la Santé.** Le document qui s'intitule « La Santé vient en mangeant » (9^{ème} réédition en 2011) est présent sur le site de l'INPES (Institut National de Prévention et d'Education à la Santé) : www.inpes.sante.fr

21 - CONSEILS NUTRITIONNELS ISSUS DES OBJECTIFS DU PROGRAMME NATIONAL NUTRITION SANTÉ, EN 2002 pour toute personne non soumise à un régime particulier d'ordre médical								
CONSOMMER			LIMITER					
1 - Fruits et légumes, au moins 5 par jour			1 - Matières grasses ajoutées surtout les graisses cachées					
2 - Pains, céréales, pommes de terre et légumes secs à chaque repas et suivant l'appétit			2 - Produits sucrés Incorporés dans des aliments					
3 - Lait et produits laitiers : fromages, yaourts, desserts lactés 3 par jour				3 - Boissons : de l'eau à volonté, thé, infusions, mais limiter l'alcool				
4 - Viandes et volailles, produits de la pêche et œufs 1 à 2 fois par jour				4 - Sel Trop présent dans les aliments préparés				
Activité physique : Au moins l'équivalent d'une demi-heure de marche rapide par jour								

22 - PRÉCISIONS COMPLÉMENTAIRES :

<p>A propos des fruits et légumes</p> <ul style="list-style-type: none"> On les consomme crus, cuits, nature, préparés, frais, surgelés ou en conserve. S'ils sont d'origine biologique, c'est mieux, mais il est préférable d'en consommer cultivés de façon traditionnelle plutôt que de ne pas en manger. Préférer les produits de saison et en provenance de la région. <p>A propos des féculents</p> <ul style="list-style-type: none"> Les aliments céréaliers complets ont l'avantage d'apporter des fibres, des vitamines, des enzymes indispensables à leur assimilation et à leur bonne digestion ainsi que des minéraux. S'ils sont produits de façon biologique, on évite les engrais chimiques et les produits de traitement qui se concentrent dans les enveloppes. Il est nécessaire d'en consommer à chaque repas. Leurs teneurs élevées en fibres, vitamines, minéraux jouent aussi un rôle favorable en interagissant avec la production et l'absorption du cholestérol. Comme les céréales ne possèdent pas toujours les acides aminés essentiels contenus dans les viandes, il est possible de les manger avec des légumineuses au même repas, pour constituer une « protéine humaine ». C'est ce qu'on appelle la « complémentation alimentaire » très développée dans certains pays où les enfants se développent sans problème de croissance ni de dentition. On peut citer : couscous et pois chiche, mil et haricots rouges, riz et soja, blé et lentilles ou fèves, polenta et haricots rouges ... <p>A propos des produits laitiers</p> <ul style="list-style-type: none"> Le besoin en calcium des adultes étant de 800 mg/jour, les personnes qui n'aiment pas les produits laitiers ou qui ne les supportent pas, peuvent compenser par d'autres aliments sources de calcium, ex : sardines en boîte (400 mg/100g), amandes (250 mg/100g), épinards (168 mg/100g), farine de soja (154 mg/100g), chocolat (105 mg/100g), figues sèches (64 mg/100g), orange (52 mg/100g)... sans compter certaines eaux :

Hépar (555 mg/l), Courmayeur 553 mg/l), Contrex (550 mg/l). Parfois les laitages genre riz au lait sont mieux supportés que le lait seul de même que les fromages râpés, genre gruyère, dans des potages, sur des légumes ou des pâtes.

- Bien savoir que *pratiquer des sports, sorties ou activités en plein air recharge nos réserves en Vitamine D par l'intermédiaire de la peau. Or celle-ci est nécessaire à la fixation du calcium sur les os. Ceci ne veut pas dire s'exposer au soleil avec excès !*

A propos des viandes, poissons, crustacés et œufs

- Pour un adulte sédentaire, une ration par jour suffit. Alternier les aliments protéinés est préférable. Prévoir dans une semaine du poisson et des œufs 2 fois chacun et 3 fois de la viande; ou bien une semaine sur deux, 4 fois de la viande en alternant une viande blanche (volaille, lapin, porc, veau) avec de la viande rouge (bœuf, mouton, cheval). Dans l'assiette, *le morceau protéiné doit être inférieur au volume de l'accompagnement : légume, féculent.*
- Se souvenir que les œufs se prêtent bien aux desserts. Précédés de légumes et crudités en salade, l'apport en protéines sera suffisant.
- Préférer la viande locale de qualité (Bio, AOC, Label rouge ...), nourrie à l'herbe ou avec des végétaux produits de façon durable. Pour les poissons et crustacés, préférer les produits pêchés en mer non élevés dans des parcs délimités où l'alimentation est artificielle.

A propos des matières grasses

- *Dans tous les cas, ne pas exagérer la consommation des corps gras, mais ne pas les supprimer.*
- *Limiter surtout les graisses saturées, solides à température ambiante, présentes dans les viandes (en plus ou moins grandes quantités selon le type), les charcuteries, les fromages gras, le beurre, les crèmes, les yaourts et fromages blancs entiers, les huiles de palme et de coco, et tous les produits industriels gras et sucrés (ex : biscuits, gâteaux, chips, crèmes dessert, plats tout prêts, viennoiseries, pains de mie, sandwiches, pâtisseries, frites et autres fritures, beaucoup de céréales du petit-déjeuner...). Préférer les laits demi-écrémés biologiques aux laits entiers.*
- *Limiter les graisses insaturées « Trans » présentes dans les huiles raffinées : margarine, sauces, mayonnaise industrielle, fritures*
- **Privilégier à contrario les graisses insaturées**, plus ou moins liquides à température ambiante :
 1. **acides gras monoinsaturés** : acide oléique notamment présent dans des huiles végétales comme : *huile de colza, d'olive ou d'arachide et des graisses animales fluides comme la graisse d'oie, de canard et chocolat*
 2. **acides gras poly-insaturés dits acides gras essentiels** car l'organisme ne les fabrique pas, dont les Oméga 3 et les Oméga 6. Ainsi :
 - * *Poly-insaturés Oméga 3* : surtout dans les *huiles de lin, de noix, de colza, de chanvre, de germe de blé ou dans des poissons gras (saumon, thon), crustacés, mollusques et algues, un peu dans des légumes à feuilles vertes (laitue, brocolin, chou frisé, épinard) et quelques fruits (agrumes, melons, cerises) ...*
 - * *Poly-insaturés Oméga 6* : surtout dans les *graines et fruits oléagineux (noix, noisettes, amandes, maïs, cacahuètes) et dans les huiles issues de ces aliments : huiles de pépins de raisin, de tournesol, de germe de blé, de noix, de soja, de sésame...*

Des margarines dérivées de ces huiles existent. Les oméga ne supportent pas la cuisson. Actuellement, nos besoins en Omega 6 sont couverts. *Par contre nos apports en Omega 3 ne sont pas suffisants.* Pour augmenter ces derniers et avoir le bon rapport Omeg6/Oméga 3, il est conseillé de **manger du poisson, deux à trois fois/semaine, dont au moins une fois du poisson gras** (saumon, thon, hareng, maquereau, sardine) et de **varier les huiles utilisées** :

* **huiles de noix, de soja ou de colza pour les assaisonnements**

* **huile de tournesol pour la cuisson**

* **huiles à bases de graines mélangées (type Isio 4) pour l'assaisonnement et la cuisson.**

NB : sur l'huile d'olive. Aliment de base dans la cuisine méditerranéenne, elle contient principalement des acides gras mono- insaturés (76%), un peu d'acides gras saturés (15%) et des acides gras polyinsaturés (9%) des vitamines A, D, E et K. Les vitamines étant détruites à 40°, il faut choisir de l'huile extra vierge (0,8% maxi d'acidité) ou vierge (2% maxi d'acidité) pressée à froid et l'utiliser en assaisonnement. Par rapport à d'autres huiles, elle est assez stable à la cuisson (jusqu'à 180°) et garde saveur et goût. Ses caractères organoleptiques font partie des plaisirs de la dégustation.

A propos des produits sucrés

- Limiter les sucres visibles (morceaux de sucre) mais surtout les sucres cachés (sodas, confitures, chocolat, pâtisseries, desserts sucrés...)

A propos des boissons

- Seule l'eau est indispensable. Supprimer les jus de fruits au cours des repas (trop de sucres). En cas de boissons alcoolisées, retenir le maximum de 2 verres de vin de 10 cl par jour pour les femmes, 3 pour les hommes. En cas de conduite automobile, s'abstenir de vin.
- 1 verre standard = 10 g d'alcool ; il y a la même quantité d'alcool dans un ballon de vin que dans un demi de bière, une coupe de champagne, un verre de pastis.



10 cl Vin = 10 cl Champagne = 25 cl Bière = 6 cl Porto = 3 cl Whisky = 3 cl Cognac = 3 cl Pastis

A propos du sel

- Le rapport de cause à effet entre une consommation abusive de sodium/ potassium et l'hypertension artérielle fait encore débat. Généralement, l'excès de sel ne provient pas de la salière de la table (1-2 g), mais principalement du chlorure de sodium ajouté dans les aliments par les industries agro-alimentaires (10 à 12 g) : pain, charcuteries, fromages, soupes, pizzas... *Théoriquement, la dose limite à ne pas dépasser est de 6 g/j au Royaume-Uni, 5 g/j en Grèce, 3 à 5 g/j en Finlande.* Mais comment la mesurer ? *En France, l'objectif fixé en 2000 était de réduire de 20% en 5 ans la consommation de sel, ce qui correspondait à passer de 9-10 g/j à 7-8 g/j.* Pour y tendre, il faut à la fois enlever la salière de la table et réduire les charcuteries et plats cuisinés.
- En France entre 2000 et 2006, les ménages ont réduit leurs achats de sel de 16%, ce qui permet de penser que les Français auraient pris en compte les recommandations de l'AFSAA. Parallèlement, certains industriels de l'agro-alimentaire ont accepté de réduire le sel de leurs préparations. Par ailleurs on sait que l'habitude de manger salé vient d'avoir consommé des aliments salés dès le jeune âge.
- Enfin, quitte à utiliser du sel, préférer le sel marin iodé de l'Atlantique.

Le texte ci-dessus de l'encadré sur fond bleu est une synthèse des Conseils nutritionnels issus du programme national nutrition-santé : « La santé vient en mangeant », sept 2002.

A propos de l'activité physique

- **Les dernières recommandations de 2007 visant la promotion de la santé diffèrent des recommandations de 1995 basées sur la capacité cardio-respiratoire.**
- **Plusieurs critères sont pris en compte pour les adultes :**
 - * *l'intensité doit être modérée* (pratique de la marche rapide par exemple)
 - * *l'activité physique peut être quotidienne, mais la pratiquer 5 jours par semaine est suffisant*
 - * *la durée de l'activité recommandée de 30 minutes peut être modulée : 2 fois 15 minutes ou 3 fois 10 minutes (la durée de 10 minutes étant la durée minimum significative).*
 - * *les activités physiques peuvent être très diversifiées dans le cadre de la vie quotidienne, à la maison ou au travail, à proximité du domicile et lors des trajets/transports (marche rapide pour aller chercher du pain ou rejoindre son bureau, chercher un enfant à l'école, éviter l'ascenseur pour monter l'escalier, ...)*

Pour les adultes de 18 à 65 ans, il est désormais recommandé de pratiquer :

- *une activité physique d'endurance d'intensité modérée* pendant 30 minutes 5 jours par semaine
- OU *une activité d'intensité élevée* pendant *une durée minimale* de 20 minutes 3 jours par semaine. Ainsi il est possible de combiner la marche d'un bon pas pendant 30 minutes deux fois dans la semaine avec le jogging pendant 20 minutes deux autres jours de la semaine.

Les activités d'endurance sont différentes des activités de renforcement musculaire qui sont désormais recommandées. Celles-ci devraient être pratiquées au moins deux jours par semaine, non consécutifs, sous forme de 8 à 10 exercices utilisant les principaux groupes musculaires.

Par ailleurs, pratiquer une activité physique régulière contribue à un bon équilibre du cholestérol : l'augmentation des HDL (high density proteins) : le bon - et la diminution des LDL (low density proteins) : le mauvais.

Pour certains groupes de populations : enfants, seniors, personnes âgées, personnes malades ... des recommandations particulières ont été prévues, qui dépassent le cadre de ce chapitre. Si vous souhaitez compléter vos connaissances, vous pouvez vous reporter au site de l'INSERM (Institut national de la santé et de la recherche médicale): www.inserm.fr et ouvrir le dossier « Activité physique, Contextes et Effets sur la Santé ».

A titre personnel entre 1960 et 1980, j'ai vécu une période où seuls les professeurs d'Economie Familiale dispensaient aux élèves des sections techniques concernées, tant à l'Education Nationale qu'au Ministère de l'Agriculture, un enseignement de Nutrition humaine* qui abordait ces problèmes. A cette époque, même au sein des ONG *, ces considérations étaient vues avec un certain scepticisme. Il aura fallu attendre les années 1990 pour que ces notions atteignent le grand public et plus tard encore pour que certaines industries de l'agro-alimentaire entendent le message, à l'appui d'études médicales spécifiques.

* Organisation non gouvernementale

Il est évident que la connaissance de ces recommandations devrait inciter les personnes à en tenir compte dans la vie quotidienne, mais il est tout à fait admis que quelques dérogations occasionnelles n'ont pas de graves répercussions. **Ce qui est important, c'est de suivre la bonne tendance dans la durée, sans se mettre martel en tête.**

Pour terminer, voici comme exemples, des schémas d'assiette alimentaire faciles à mémoriser et une pyramide alimentaire permettant de hiérarchiser les priorités entre les groupes d'aliments.

STRUCTURE D'UNE ASSIETTE SANTE



Assiette d'un repas principal



Assiette américaine de Michelle Obama

- 1 portion de protéines : viande, poisson, œufs, légumineuses (1 ou 2 fois /jour)
- 1 portion de céréales et féculents : grains, pâtes, pain, pommes de terre...
- 2 portions de légumes et de fruits crus ou cuits plus 1 part de salade
- 1 portion de produit laitier

UNE PYRAMIDE ALIMENTAIRE



gastronomierestaurant.blogspot.com/

Il existe quantité de pyramides alimentaires dans le monde adaptées aux conditions locales ou sociales. J'ai retenu celle-ci adaptée à la France et à un large public sans régime, toutes générations confondues.

Le haut de la pyramide correspond aux aliments à utiliser avec parcimonie. Plus on va vers le bas, plus la quantité nécessaire est importante. On doit consommer le moins possible de sucreries (y compris les jus de fruits) pour favoriser les apports de viandes ou équivalents et surtout les végétaux frais et cuits (céréales* et féculents) en préférant les corps gras d'origine végétale.

*Les graines de céréales en légumes sont préférables aux céréales élaborées et souvent sucrées du petit-déjeuner.

Des schémas à apposer devant le frigo pour petits et grands, pour que le cerveau les enregistre.
