



L'Homme face à son alimentation : Hier, aujourd'hui et demain

Que mangeaient les « premiers hommes » il y a deux millions d'années ? Comment son régime alimentaire s'est-il diversifié ? De quoi est-il composé aujourd'hui ? Qu'attendre demain ?

Après des monographies sur les enfants et la télévision, sur la tyrannie des régimes en 2010 et sur la régulation de l'appétit et ses troubles en 2011, la Fondation Louis Bonduelle poursuit son exploration des comportements alimentaires. Cette nouvelle monographie, établie à partir des communications de Pascal Picq - paléanthropologue au Collège de France, Martine Padilla - directrice de recherche en économie alimentaire et Serge Hercberg directeur de recherche à l'Inserm, professeur de nutrition et coordinateur de l'enquête NutriNet Santé présentées lors des Rencontres de la Fondation Louis Bonduelle en mai dernier, fait le point sur la manière dont les règles alimentaires se sont élaborées au cours des siècles.

Ceci est un résumé de la monographie : « L'homme face à son alimentation : Hier, aujourd'hui et demain »

Monographie complète sur demande

Mention obligatoire : Fondation Louis Bonduelle

Contact Presse

Magali Delmas

Vivactis Public Relations - Tél : 01 46 67 63 44 - mail : m.delmas@vivactis-publicrelations.fr

Aux origines des régimes alimentaires de l'Homme

Les Hominidés, ancêtres des « premiers Hommes », se nourrissent de fruits, de feuilles, d'insectes et de viande. Composé de différents types de nourriture, **ce régime fructivore/omnivore**, rare chez les mammifères, vient de la grande lignée des singes de l'Ancien Monde. Mais avoir un régime diversifié n'est pas simple et requiert des capacités cognitives et des savoirs culturels et techniques. C'est grâce à l'imitation par exemple que les Hominidés choisissent les bons aliments. **Les premiers outils leur permettent d'accéder à de la nourriture de bonne qualité nutritionnelle** comme les noix, les légumineuses à cosse solide, les parties souterraines des plantes ou encore de la viande qu'ils découpent avec leurs outils tranchants.

Les premiers hommes du genre Homo, apparus il y a environ deux millions d'années, conquièrent de nouvelles régions et **quittent l'Afrique grâce à... leur régime alimentaire**. Comme **ils parviennent à s'approvisionner efficacement en viande**, une nourriture disponible à toute saison à toutes les latitudes, ils ne sont plus obligés de rester dans la zone arboricole tropicale. Par ailleurs, **la domestication du feu et la maîtrise de la cuisson des végétaux**, et non pas de la viande comme on le croit à tort, sont à l'origine de transformations de leur corps, et notamment de l'augmentation de volume du cerveau.

Un saut dans le temps : dans une dizaine de régions du monde, sensiblement au même moment (-10 000 avant JC), **des Homo Sapiens se sédentarisent et commencent à domestiquer plantes et végétaux**. La diversité du régime alimentaire se réduit avec pour conséquence une énorme pression de sélection. **Seuls survivent les individus capables de digérer certaines nourritures**. Et l'espèce évolue : le squelette devient moins robuste, la taille corporelle et du cerveau diminue.

Manger aujourd'hui

La révolution industrielle du milieu du 19^{ème} siècle transforme radicalement le régime alimentaire et les modes de consommation. En moins de deux cents ans, on assiste à :

- **une production industrielle des aliments**. De plus en plus éloignés du produit brut, les aliments sont «prêts-à-manger» et enrichis en sucre, en graisses, sel, conservateurs et contiennent de moins en moins de fibres végétales. On estime que la consommation des produits traiteurs a été multipliée par 3 ou 4 en France au cours des vingt dernières années.
- **des changements de mode de consommation**. Alors que dans toute l'histoire de l'humanité, les repas représentaient des moments de partage et de convivialité, la prise alimentaire est aujourd'hui beaucoup plus individuelle, moins ritualisée. On parle de repas déstructurés.
- **Une modification des habitudes alimentaires**. Certains aliments comme le pain et les légumes secs sont délaissés au profit des viandes rouges, jugées plus nobles. Ainsi en 1900, la consommation quotidienne de pain s'élevait à 900 grammes par habitant, contre 110,5 en 2010.

La perception de l'alimentation change également. **Alors que jusqu'à présent nous mangions pour nous faire plaisir, l'alimentation est liée aujourd'hui à des soucis d'esthétique et des préoccupations de santé**.

Se nourrir demain

Recul de l'hyperconsommation, retour des produits bruts et de la cuisine, progression des aliments plaisir responsables et de la convivialité, désir de limiter l'impact environnemental, voici les tendances qui se sont dessinées ces dernières années.

Qu'attendre du futur ? Le retour vers le local se confirmera-t-il ou la mondialisation reprendra-t-elle le pas ? Nul ne peut le savoir mais des spécialistes imaginent déjà différents scénarios possibles. Et parmi l'un d'eux, la problématique du développement durable et de l'alimentation responsable qui semble se pérenniser. Il faut toutefois se méfier de réalités contre-intuitives. Un exemple ? Si se nourrir de produits locaux de saison est bénéfique pour l'environnement, il n'en est pas de même pour des produits locaux qui ne sont pas de saison. L'impact environnemental de la production sous serre et les engrais nécessaires est plus important que celui engendré par le transport de légumes ou de fruits importés et qui sont, eux de saison là où ils sont cultivés.

Enfin pourra-t-on nourrir le monde de demain ? Selon les différentes analyses, la demande alimentaire en calories pourrait augmenter de 40 à 68 % entre 2000 et 2050. Une augmentation importante mais les agronomes l'assurent : **la Terre peut nourrir de très nombreuses bouches.**

La question fondamentale reste : **comment assurer une répartition équitable d'aliments de bonne qualité ? En redonnant de l'humanité à l'aliment de demain.**

De l'importance de l'épidémiologie nutritionnelle

Le rapport à la nourriture a fortement évolué durant les cinquante dernières années et les pays développés doivent aujourd'hui faire face à une réelle épidémie de maladies comme l'obésité, les maladies cardiovasculaires et le diabète. Au cours des dernières décennies, l'épidémiologie nutritionnelle a éclairé les liens entre la survenue de ces pathologies et l'alimentation. En France, l'étude NutriNet-Santé, débutée en 2009 et visant à inclure 300 000 personnes, permettra de créer une gigantesque banque de données, une des plus grandes au monde dans le champ de la santé, sur la nutrition et la santé de la population française. Grâce à un suivi des participants sur une longue période (dix ans), cette étude examinera avec précision quelles sont les relations entre les apports alimentaires et la mortalité et l'incidence des grandes pathologies.



➔ A propos de la Fondation Louis-Bonduelle

Créée en octobre 2004, la Fondation Louis-Bonduelle a pour mission de contribuer à faire évoluer durablement les comportements alimentaires en plaçant les légumes et leurs bienfaits au centre de son action.

La Fondation œuvre sur le long terme, dans un cadre international, avec la volonté affichée d'aller plus loin que les discours d'intention générale en donnant à tous, des moyens efficaces, pratiques et souvent inédits de faire entrer les légumes dans son quotidien.

Son programme s'articule autour de trois axes :

- Informer et sensibiliser
- Soutenir et aider la recherche
- Agir sur le terrain.

« A la Fondation Louis-Bonduelle, nous croyons qu'au-delà de l'information à apporter à chacun, un accompagnement est indispensable pour faire évoluer les comportements alimentaires », Christophe Bonduelle, président de la Fondation Louis-Bonduelle.

Plus de renseignements, des actus, des recettes sur
www.fondation-louisbonduelle.org