



CERCLE DE DOCUMENTATION ET D'INFORMATION

Mardi 3 mars 1987

Des modes, des besoins et des nécessités.

Histoire et géographie des régimes alimentaires

Le mardi 3 mars, Monsieur NORES, Chef de Clinique à l'Hôpital Raymond Poincaré, nous a parlé de l'histoire de l'alimentation.

L'alimentation humaine est au coeur de l'économie politique et même de l'histoire de l'homme.

Il existe de multiples exemples historiques de son rôle.

Beaucoup de guerres ont été faites pour étendre le champ des capacités économiques et pour contraindre d'autres peuples à acheter ce qui était produit.

Les romains ont conquis l'Egypte et la Lybie car c'étaient des greniers à blé ...

L'HOMME ET L'ANIMAL.-

On trouve sur le plan de l'alimentation chez l'homme une singularité qui n'existe pas chez les animaux.

L'animal a un instinct inné qui lui permet de choisir sa nourriture et d'en déterminer la quantité nécessaire. (le kaola ne mange que des feuilles d'eucalyptus, le ver à soie des feuilles de mûrier ...).

On ne trouve pas de maladie de la nutrition dans la vie sauvage.

Chez l'homme il n'en est pas de même. L'homme est un omnivore. Sur le plan de l'évolution, l'omnivore a gardé des vastes possibilités que les autres animaux, engagés dans des voies rigides, dans des "impasses", ont perdues depuis longtemps, et sans aucune chance de les récupérer.

On a calculé que depuis l'apparition de l'homme, 600 espèces de grands mammifères "spécialisés" ont disparu, faute de pouvoir s'adapter aux conditions, toujours changeantes, des milieux.

Sur le plan alimentaire, l'omnivore jouit, par définition, d'une liberté quasi illimitée, qui lui confère une extraordinaire souplesse d'adaptation à des milieux très différents. Mais cette liberté a son re-

vers. Si l'être omnivore ne subit pas la servitude d'un type alimentaire limité, il est par contre l'esclave de la diversité.

En effet, pour un omnivore, il n'existe pas "d'aliments complets" susceptibles de satisfaire sans peine, en même temps, tous ses besoins et tous ses "appétits".

Son régime est composé toujours d'une mosaïque d'aliments incomplets, d'aliments qui se complètent. Son équilibre nutritif ne peut être réalisé que par la consommation de plusieurs substances partiellement nutritives, par un ensemble alimentaire, par "repas".

Il semble que la position de l'animal omnivore ne soit pas des plus "confortables". En effet, l'omnivorisme exige un comportement alimentaire extrêmement complexe. Si pour l'animal "spécialisé", plus ou moins monophage, c'est uniquement le problème de la quantité de nourriture qui se pose, le type alimentaire non spécialisé pose surtout le problème de la qualité des aliments. Cela implique une possibilité de choix très fine, un "instinct alimentaire" très sûr et aussi un éventail de goûts et d'appétences pratiquement illimité. Tandis que l'animal omnivore réalise son régime complet en consommant successivement plusieurs types d'aliments incomplets, l'homme, être technicien, découvre un procédé beaucoup plus ingénieux, celui de mélanger, d'assembler plusieurs substances alimentaires et de les consommer simultanément.

Ce qui frappe dans l'humanité actuelle, c'est la diversité des types alimentaires, des goûts et des techniques culinaires, suivant les différentes civilisations. L'homme prépare la nourriture selon des règles rigides qui sont celles de la société où il est né. Ces goûts, auxquels il est très attaché, et qu'il considère toujours comme les meilleurs, sont ceux qu'il a appris au cours de la période "d'acculturation" par excellence, qui est l'enfance.

L'omnivore exige un effort continu de "choix". Choix veut dire préférence, option et finalement décision qui implique responsabilité. Malgré les habitudes qui arrivent à réduire considérablement les problèmes de choix, l'omnivore restera toujours devant l'immensité et la diversité de son monde alimentaire, un être inquiet.

EVOLUTION DE L'ALIMENTATION.-

Pour la période de la préhistoire on s'est basé sur des données archéologiques et ethnographiques pour découvrir comment l'homme se nourrissait.

Ere de la récolte.- (voir tableau page suivante)

A l'époque paléolithique l'élément clé était la cueillette et la petite chasse qui impliquait une vie nomade ou semi-nomade avec le plus souvent consommation immédiate et sur place. L'utilisation du feu comme auxiliaire de l'alimentation devait apporter une évolution très rapide.

ERE DE LA RECOLTE

CHRONOLOGIE	DÉCOUVERTES INVENTIONS	ECONOMIE	ALIMENTATION	
			TECHNIQUES	INVENTAIRE
PALÉOLITHIQUE - 800 000 ans à - 10 000 ans Homo Erectus puis Homo Sapiens	- Feu - Outillage : bois os pierre taillée - Armes : flèche coup de poing	- Cueillette - Chasse - pêche	Cuisson Broyage Fermentation Dépeçage Furage Séchage	- Fruits, baies feuilles, racines, noix - Coquillages, crustacés, poissons, larves, insectes, vers, oeufs, gibier
MESOLITHIQUE - 10000 ans à - 4 000 ans	- Mortier à pilon - Poterie	- Sélection des espèces comestibles	Mouture	- Graines

Au mésolithique apparaît un embryon de cuisine qui rend les aliments consommables et qui implique la notion de repas pris en commun, donc de convivialité donc de rites ...

La grande chasse et les grandes tendances carnivores sont un élément important car il montre l'aptitude de l'homme à s'adapter à son milieu.

Pendant plus de 200 000 ans, des périodes glaciaires ont transformé l'Asie et l'Europe en une région arctique où les hommes ont dû s'adapter car la cueillette n'était plus possible. Le génie de l'homme a été de s'orienter vers la chasse et la pêche. Des troupeaux de rennes, d'élans ... ont été chassés à cette époque. Le chasseur carnivore était doublé d'un boucher habile. Les grandes proies étaient dépecées sur place. Les os étaient fendus pour en extraire la moelle. La chasse a développé la coopération sociale .

Monsieur Nores interrompt son exposé pour nous lire des extraits "des manières de table "d'Erasmus (1469-1536) :

"... En essuyant tes mains, chasse aussi de ton esprit toute idée chagrine ; dans un repas, il ne faut ni paraître triste ni attrister personne ... Une fois assis, pose tes deux mains sur la table, mais non pas jointes ou sur ton assiette ... Poser un coude ou tous les deux sur la table n'est excusable que pour un vieillard ou un malade. Si l'on te donne une serviette, place-la sur ton épaule ou sur ton bras gauche ...

Commencer un repas par boire est le fait d'ivrognes qui boivent, non parce qu'ils ont soif, mais par habitude. C'est non seulement inconvenant, mais mauvais pour la santé ... Avant de boire, achève de vider ta bouche et n'apporte pas le verre de tes lèvres avant de les avoir essuyées avec ta serviette ou avec ton mouchoir, surtout si l'un des convives te présente son propre verre ou si tout le monde boit dans la même coupe. Ecarquiller ses yeux en buvant pour regarder n'importe où est malséant, tout comme se renverser le cou en arrière jusque dans le dos, à la manière des cigognes, pour ne pas laisser une goutte au fond du verre ... Il y a des gens qui, à peine assis, portent la main aux plats. C'est ressembler aux loups ou à ces gloutons qui tirent la viande de la marmite et la dévorent avant qu'on ait, comme dit le proverbe, fait les libations aux dieux.

Ne touche pas le premier au plat qu'on apporte ; cela montre de la gourmandise et c'est aussi très dangereux car si l'on introduit sans méfiance dans sa bouche des aliments trop chauds, on est forcé de les recracher ou bien de se brûler le gosier et de toute façon on est ridicule et pitoyable.

... Il est grossier de plonger ses doigts dans les sauces."

Ere de la production (voir tableau page suivante).-

L'agriculture et l'élevage apparaissent au néolithique. De nomade, l'homme devient sédentaire.

ERE DE LA PRODUCTION

CHRONOLOGIE	DÉCOUVERTES INVENTIONS	ECONOMIE	ALIMENTATION	
			TECHNIQUES	INVENTAIRE
NEOLITHIQUE - 4 000 ans à - 2 000 ans	- Pierre polie - Irrigation - Domestication des animaux	- Agriculture - Jardinage - Elevage - Pâturage	Perfectionnement dans la cuisson Traite	- Céréales non pani- fiables, Bouillies - Galettes - Porc, volaille, - Lait
ANTIQUITÉ - 2 000 ans à + 500	- Charrue - Ecriture - Moulin à eau	- Synthèse entre agriculture et élevage - Différenciation sociale (villes et campagnes)	Four à cuire Panification Vinification	- Céréales panifiables, - Blé, pain, - Beurre, lait fermenté - Fromages - Huile végétale - Vin
MOYEN AGE 500 au XV ^e siècle	- Attelage perfectionné - Moulin à vent		Distillerie	
EPOQUE MODERNE XVI ^e au XVIII ^e siècle	- Imprimerie - Papier			- Pomme de terre - Maïs - Café, thé - Eaux de vie

Apparaissent alors successivement l'observation, puis le choix, enfin la sélection des espèces végétales comestibles.

Le porc et la poule sont domestiqués.

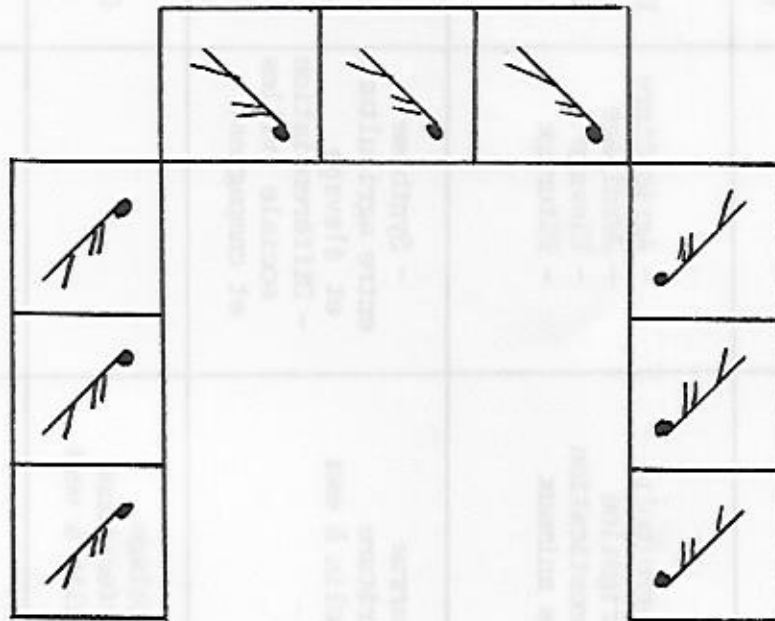
La domestication des espèces herbivores a permis la traite qui a révolutionné la nourriture humaine.

A l'Antiquité et suivant les régions apparaît la charrue qui a favorisé l'extension des surfaces cultivées.

Monsieur Nores interrompt le cours de son exposé pour nous parler des positions utilisées par les Grecs et les Romains pour prendre leurs repas.

TRICLINIUM A LA ROMAINE

(3 lits à 3 places)



Les Evangiles le disent clairement : en ce jour solennel, le Christ et ses disciples se "couchaient à table". De fait, pendant un millénaire, dans le monde civilisé de la Méditerranée, lorsqu'on voulait non seulement s'alimenter mais prendre le temps d'un repas, on commençait par se coucher. A la grecque, appuyé sur le coude gauche, sur un lit spécialement incliné et flanqué d'un guéridon individuel. A la romaine, légèrement de biais, sur des lits à 3 places, disposés sur trois côtés d'une pièce, avec une table au centre, le quatrième côté

té restant libre pour le service de ce triclinium. A la romaine, deuxième manière, à partir du II^{ème} siècle ap. J.C., sur une sorte de divan collectif en demi-cercle entourant une table ronde et muni, du côté de la table, d'un gros bourrelet continu sur lequel on pouvait poser assiettes et gobelets.

Les Hébreux mangeaient assis.

Le déclin du lit de table, dans l'Empire byzantin, correspond à la crise entraînée par les invasions arabes après 632.

Le savoir-boire au pays de Dionysos. Dionysos (Dieu grec de la vigne et du vin) lui-même avait fixé les règles du bon usage : "je mélange trois cratères (coupe) seulement pour les gens raisonnables. Pour la santé, le premier que l'on vide. Le second, c'est pour l'amour et le plaisir. Le troisième, c'est pour dormir. Celui-là une fois vidé, les invités sages rentrent chez eux. Le quatrième n'est plus à moi, mais à l'excès. Au cinquième, tapage ; au sixième : escandres. Le septième est pour les coquards. Au huitième, au poste ! au neuvième, accès de bile ; au dixième, folie furieuse et projectiles". Euboulos, poète athénien, IV^e s. av. J.C.

"Recettes" du fin buveur. D'abord une grave question : faut-il verser le vin sur l'eau ou l'eau sur le vin ?

Le vin vieux, qui a toutes sortes de mérites, meilleur pour la santé en général, bon pour la digestion, pour le sang bien rouge, pour dormir. Avant mélange comme additif qui écarte les migraines et facilite le transit de la boisson, on peut mettre une portion d'eau de mer contre cinquante de vin. Celui-ci sera ainsi plus "doux" et son bouquet sera exalté.

Ere industrielle (voir tableau page suivante).-

L'économie se modifie fondamentalement grâce aux nouvelles découvertes. L'agriculture intensive, l'élevage intensif, l'industrie alimentaire apparaissent. La pomme de terre et le maïs se développent. Un grand exode vers les villes naît. La consommation de viande croît. Le commerce international fait disparaître les produits saisonniers. Il faut insister sur le rôle déterminant de l'évolution des moyens de communication dans le transport des marchandises donc des produits alimentaires qui permettent - au moins dans nos régions et dans nos sociétés - par leur diversité, leur abondance et leur coût d'offrir à chacun ce qu'il souhaite quelle que soit la saison.

L'homme aujourd'hui, mieux pourvu que ses ancêtres, est plus exigeant, plus instruit et plus perméable en apparence aux conseils de la science. Le comportement alimentaire est cependant affectif, basé sur le plaisir. La raison n'a qu'une emprise limitée.

Depuis une dizaine d'années des aliments sont en ascension, d'autres en déclin. Aux produits bon marché se substituent des produits plus chers. Des normes diététiques et esthétiques s'accroissent. Des "sanctions" frappent l'excès de poids. L'homme moderne devant le progrès est inquiet. Aux aliments de notre époque on reproche leur carac-

ERE INDUSTRIELLE

CHRONOLOGIE	DÉCOUVERTES INVENTIONS	ECONOMIE	ALIMENTATION	
			TECHNIQUES	INVENTAIRE
EPOQUE CONTEMPORAINE	<ul style="list-style-type: none"> - Vapeur - Electricité - Engrais industriels - Acier 	<ul style="list-style-type: none"> - Agriculture intensive - Elevage intensif - Industrie alimentaire 	<ul style="list-style-type: none"> - Meunerie mécanique - Pasteurisation - Surgélation - Réfrigération 	<ul style="list-style-type: none"> Pain blanc Conserves Aliments industriels

tère industriel, cela veut dire qu'ils sont produits en grande quantité, en "série" suivant des techniques perfectionnées, dans des conditions qu'on ignore. Cette production en masse implique nécessairement une certaine uniformisation, une "standardisation", ce qui entraîne automatiquement un appauvrissement du goût. Une substance alimentaire s'adressant à une population nombreuse a des chances d'être acceptée dans la mesure où son goût est plus neutre, plus proche de la moyenne. L'"aliment industriel" apparaît donc comme une substance produite par des moyens "artificiels", dans un but uniquement lucratif, sans goûts prononcés, sans qualités sensorielles nuancées, sans "personnalité".

Il y a peu d'aliments aujourd'hui qui peuvent échapper à ces accusations. C'est le pain qui, le premier en date, a posé des problèmes de ce genre. C'est d'ailleurs une très ancienne affaire qui remonte au XVIIe siècle. Vers 1668, la Faculté de Paris fut appelée à décider si le "franc levain" pourrait être remplacé sans dommage pour la santé par la levure de bière. A la suite de longs débats, cette "vilaine écume, contraire à la santé et préjudiciable au corps humain" fut acceptée seulement dans la pâtisserie de luxe.

Beaucoup plus tard, lorsque le pain blanc de blé faisait la conquête de l'Europe occidentale, des protestations lyriques s'élevèrent de tous les côtés pour défendre le bon pain bis, le pain de ménage, contre le pain "industriel et fade" des boulangers.

La conclusion qui semble s'imposer est que l'homme de notre siècle accepte volontiers le pain blanc des boulangers, tout en gardant souvent un souvenir ému pour le pain évocateur du "bon vieux temps".

Il réapparaît dans le domaine alimentaire un sentiment qui vient de très loin : la méfiance devant les différentes opérations auxquelles les aliments "naturels" sont soumis, et qui menacent leurs qualités, leurs propriétés natives. Cette méfiance rend particulièrement suspecte la "chimie", la technique, notions qui prennent dans l'esprit de beaucoup de consommateurs un sens nettement péjoratif.

EVOLUTION GENERALE DE L'ALIMENTATION.-

- Economie alimentaire : il y a depuis la préhistoire une diminution de l'espace vital, de la surface de production alimentaire (avec la culture intensive).
- Sécurité alimentaire.
- Evolution du goût.
- Apparition de l'aliment d'agrément.
- Simplification de l'alimentation.

CONSEQUENCES BIOLOGIQUES.-

- La durée de vie des hommes primitifs était beaucoup plus courte que l'homme moderne.

- La taille de l'Homme a augmenté.
- La population du monde a crû.

POURQUOI TOUTE CETTE EVOLUTION ALIMENTAIRE ? QUEL EST LE MOTEUR DE CES CHANGEMENTS ?

Dans ce domaine deux thèses s'affrontent depuis longtemps. Suivant la première, les grandes inventions et découvertes, donc les grands changements alimentaires, sont provoqués par la nécessité. C'est la théorie des "défis" auxquels l'homme arrive à trouver une réponse efficace, pour survivre.

Suivant la deuxième thèse, qui est celle des psychologues, le mécanisme des découvertes techniques serait tout autre. Les conditions des découvertes ne sont pas le besoin et la désespérance mais la recherche du plaisir et la curiosité.

On pourrait peut-être penser que ces deux thèses ne sont pas tellement inconciliables. Si la découverte en soi peut être gratuite, son utilisation, sa diffusion, obéit souvent à de réelles nécessités.

ROLE DES REPUGNANCES.-

Ce qui rebute l'homme dans l'alimentation est ce qui ressemble ou lui rappelle son corps.

Monsieur Nores a terminé son exposé en projetant quelques diapositives et en donnant quelques recettes de plats à la romaine et du Moyen-Age.

Au Moyen-Age, les livres de cuisine privilégient 3 types de préparations qui correspondent aux trois points forts du repas médiéval au moins dans l'aristocratie.

- les potages associent un mets solide à un liquide.
- les rôtis ou rôts.
- les entremets.

Recette de la patina de pêche (romaine)

Pour 4 personnes : 8 petites pêches blanches, une cuillère à soupe d'huile d'olive, une cuillère à café de cumin.

Peler les pêches, les couper en morceaux, les faire cuire à l'eau, à feu doux, pendant 20'. Les pêches disposées dans un plat seront arrosées d'une sauce à l'huile et au cumin.

Recette du Brouet d'Allemagne (Moyen-Age)

Pour faire un brouet d'Allemagne, prends des poules grasses ou des chapons et fais-les bouillir fortement.

Ajoute de la menthe, de la marjolaine, du persil, du romarin et de la sauge, et broie bien cela dans un mortier avec du safran ; détrempé avec le bouillon et mets à bouillir, en veillant à ce que cela ne bouille pas trop et mange.



Aphorismes de Brillat-Savarin (1826)

