

SANTÉ ET ALIMENTATION UN DUO DÉJÀ ANCIEN ET TOUJOURS D'ACTUALITÉ

La santé est une valeur contemporaine importante. Depuis plusieurs années, l'influence de l'alimentation sur la santé est mise en évidence et à toutes les sauces.

Cependant, le lien entre l'alimentation et la santé si présent et médiatisé actuellement n'est pas une découverte récente.

HIPPOCRATE

Né en 400 avant JC et souvent considéré comme le père de la médecine, Hippocrate disait déjà « L'alimentation est notre première médecine ». Il voyait dans la manière de s'alimenter un moyen de prévenir et de guérir les maladies. Un régime préventif pour garder sa santé et un régime curatif pour soigner un déséquilibre.

Pour Hippocrate, la médecine comprenait 3 piliers : la diététique, la chirurgie et la pharmacie.

Sa pensée :

Les 4 éléments de notre corps sont le chaud, le froid, le sec et l'humide.

L'homme est constitué de 4 humeurs : le sang chaud et humide ; la bile jaune, chaude et sèche ; le phlegme, froid et humide et la bile noire froide et sèche.

Certaines de ces humeurs prédominent dans le corps selon l'âge, la saison, le climat.

L'homme étant en relation avec le cosmos, la recherche de l'équilibre se fait au travers de l'alimentation. S'il fait froid à l'extérieur, il faut du chaud à l'intérieur de l'homme. Les aliments sont dotés de deux qualités. Le poivre est par exemple chaud et sec, le sucre est chaud et humide.

Jusqu'au 16^{ème} siècle :

Au Moyen-Âge et à la Renaissance, les médecins continuaient d'affirmer le rôle essentiel de l'alimentation pour la préservation d'une bonne santé et pour se soigner en cas de maladie. Dans la lignée des préceptes d'Hippocrate.

Au 16^{ème} siècle :

Paracelse, médecin et alchimiste remet en question les théories des humeurs d'Hippocrate. Par contre, il s'intéresse à la chimie. L'emprise de la diététique hippocratique s'estompe. Tandis qu'une nouvelle diététique qui veille à l'équilibre entre les éléments découverts dans les aliments par l'analyse chimique (protides, lipides, vitamines...) commence à émerger.

DANS DES CUISINES

La cuisine a aussi son mot à dire sur le lien entre l'état de santé et le type d'alimentation.

Jusqu'au XVII^{ème} siècle, l'alimentation et la santé sont fort liées. Les écrits de médecine prennent en compte l'alimentation et les livres de cuisine parlent de santé. L'alimentation permet d'être et de rester en bonne santé ou de la rétablir.

Au XIX^{ème} siècle, la volonté de la grande cuisine française est de transformer et d'accommoder les produits issus de la nature. Elle n'intègre pas le souci de la santé dans sa pratique. La cuisine se délisse de la médecine se consacrant surtout au goût.

Au XX siècle, au début des années 70, la manière de cuisiner change. Il ne s'agit plus de transformer la nature mais de la mettre en valeur, de la mettre en scène. C'est l'époque de la nouvelle cuisine, de la cuisine minceur. Cette nouvelle façon de faire est moins accusée de provoquer des désordres de santé dus aux accommodements, aux sophistications. Le lien entre alimentation et santé se renoue.

LES PEURS VIS À VIS DE L'ALIMENTATION

De tout temps, les humains ont eu peur d'être empoisonnés par la nourriture absorbée.

Auparavant, la peur par rapport à la qualité des aliments était focalisée sur les intoxications alimentaires, dues principalement au manque d'hygiène, à la mauvaise conservation des aliments, à la consommation de produits toxiques... Ainsi en Europe du X au XIV siècles, l'ergot du seigle fut ravageur, il provoquait des gangrènes des pieds et des mains.

Depuis le siècle dernier, l'industrie agroalimentaire est associée directement au souci de santé en suscitant de la méfiance par ses modes de production intensifs et industriels. Des crises alimentaires se sont succédées et ont provoqué des craintes dans la population. Dioxine, poulets aux hormones, listéria, pesticides dans les aliments, OGM... L'inquiétude des gens se porte sur la manière de cultiver, sur les technologies utilisées, sur les découvertes scientifiques...

Face aux diverses crises alimentaires, les pouvoirs publics ont réagi en installant des organismes de contrôle des risques alimentaires.

Ainsi l'Agence alimentaire, l'AFSCA en Belgique : *Notre mission est de veiller à la sécurité de la chaîne alimentaire et à la qualité de nos aliments afin de protéger la santé des hommes, des animaux et des plantes.*

INÉGALITÉS SOCIALES

Une stratification sociale traverse l'histoire de la diététique.

Tout le monde n'avait pas les moyens de diversifier son alimentation pour se maintenir en bonne santé. Les pauvres mangeaient ce qu'ils trouvaient.

Ainsi, dans l'antiquité, il y avait plusieurs sortes de médecine.

Par exemple : la médecine pour les esclaves conseillait aux propriétaires terriens la manière de nourrir à bon marché les esclaves, afin que ceux-ci soient productifs.

La médecine domestique, elle, préconisait ce qu'il fallait faire quand il n'y avait pas de médecin dans les environs et ce qu'il fallait manger pour être en bonne santé.

Après le 16^{ème} siècle, on connaît la médecine des pauvres, des remèdes simples, efficaces et bon marché. La diététique populaire se diffuse via l'almanach.

Au 19^{ème} siècle, quand naissent la société industrielle et le capitalisme, les états industrialisés se rendent compte qu'ils ont besoin d'une main d'oeuvre en bonne santé et bien nourrie pour produire beaucoup de richesses. Dès lors, la science de la nutrition se développe Pour répondre aux besoins économiques.

PÉNURIE ET ABONDANCE

Pendant très longtemps, la recherche de nourriture qui permettait la survie des populations a été une des préoccupations essentielles de l'humanité. Lors des grandes famines, les gens mourraient comme des mouches. Durant des millénaires, la majorité de la population était confrontée à la peur de manquer de nourriture.

Depuis la deuxième moitié du XX siècle, dans la majorité des régions occidentales, l'abondance de nourriture a remplacé la pénurie. C'est une étape récente.

Actuellement, dans les pays occidentaux riches, la majorité des populations ne craignent plus la famine.

Elles sont plutôt confrontées globalement à des problèmes de suralimentation.

Les gens se dépensent moins physiquement qu'auparavant et ont en conséquence besoin de moins manger.

Des maladies liées au fait de trop manger sont apparues. Comme l'obésité qui est définie comme étant une épidémie contemporaine.

Ce passage du manque à l'abondance de nourritures n'est pas réalisé pour tout le monde, bien que la quantité de nourriture produite sur notre planète doive suffire pour nourrir tous les hommes.

Le manque de nourriture reste un problème majeur pour une grande partie de l'humanité.

On arrive à ce paradoxe et à cette injustice qu'une partie de la population souffre et meurt de faim encore maintenant tandis qu'une autre se trouve devant un excédent de nourriture.

Dans les pays riches occidentaux, une partie de la population n'a pas non plus accès à tous les aliments mis sur le marché. Elle vit au milieu d'une abondance qui ne lui est pas abordable à cause d'un pouvoir d'achat insuffisant.

L'EXEMPLE DU SUCRE AU FIL DE L'HISTOIRE

De remède, le sucre est devenu nourriture.

Avant les Grecs et les Romains, les Égyptiens et les Phéniciens utilisaient le sirop de la canne à sucre en médecine.

En Europe, le sucre a été introduit au 12^{ème} siècle par les grands navigateurs. Il était vendu dans les pharmacies comme un médicament précieux ou comme un produit de luxe réservé à la haute bourgeoisie.

Vers la fin du 19^{ème} siècle, le sucre est produit en grande quantité. Sa consommation augmente constamment et il devient un produit alimentaire courant et diversifié.

DES PROVERBES

Les proverbes se transmettent de génération en génération. Ils font partie de la culture orale, expressions familières et ordinaires. Formules simples et faciles à retenir.

Certains proverbes propagent le lien entre l'alimentation et la santé :

« *On est ce que l'on mange* »

« *Une pomme chaque jour éloigne le docteur* »

« *Qui mange une pomme tous les jours vit 100 ans* »

« *Qui boit de l'eau le matin, fait la nique au médecin* »

*« Le chou est la médecine des pauvres »
« Manger des carottes éclaircit le teint »
« L'ail est à la santé ce que le parfum est à la rose »
« Après la soupe : un verre de vin, autant de moins dans la poche du médecin »
« Le céleri rend sa force au vieux mari »*

DU CÔTÉ DE L'AGROALIMENTAIRE

Le souci actuel des gens pour leur santé n'a pas échappé à la vigilance de l'industrie agro-alimentaire. L'argument de santé est utilisé pour vendre des produits alimentaires qui sont présentés comme étant « bons » pour un aspect de leur santé.

Sont ainsi apparus sur le marché, les aliments, contraction des mots aliments et médicaments. Il s'agit de produits industriels fabriqués et destinés à la grande distribution. En général, ils sont vendus plus chers que les produits de base courants.

Ces produits sont enrichis artificiellement comme par exemple des jus de fruit enrichis au calcium, une huile qui participe au bon fonctionnement du système cardio-vasculaire, du yaourt qui contribue à l'équilibre de la flore intestinale et aide à réguler le transit.

UNE MORALE CONTEMPORAINE : LA BONNE SANTÉ?

Si vous êtes malades, c'est que vous avez fait quelque chose qu'il ne fallait pas faire et c'est donc bien de votre faute.

À notre époque, une nouvelle morale semble émerger : « Tout le monde doit être en bonne santé ». Les liens entre l'alimentation et la santé s'inscrivent dans ce cadre. Des campagnes de prévention s'adressent à tous les publics pour lutter contre certains comportements alimentaires jugés « mauvais » pour la santé. Dans cette optique, chaque individu devient responsable de sa santé.

Ces nouvelles pressions sur les bons comportements alimentaires à adopter s'exercent sur les individus. La bonne conduite est indiquée.

On ne pourra plus boire ni manger les aliments « interdits » sans culpabilité ou mauvaise conscience.

Pourtant tant de raisons font qu'on adopte des comportements à risques...

Est-il acceptable de reprocher à l'individu ses choix de vie sans prendre en considération les conditions de vie ? D'autant plus quand elles sont imposées par la société. D'autant plus que tous les individus ne bénéficient pas des mêmes conditions de vie. Certaines sont moins pénibles que d'autres...

Sans parler du rôle de la publicité, de l'industrie agroalimentaire qui propose toute une offre de tentations... Le tout dans un contexte de consommation effrénée.

CONCLUSIONS

L'influence de la façon de se nourrir sur la santé est démontrée par la médecine depuis bien longtemps.

Par contre, il est bien d'actualité de se demander si cette préoccupation ne risque pas de devenir obsessionnelle.

Faire de la « bonne » alimentation une charge et un devoir individuels fait passer au deuxième plan des questionnements sur le développement de l'agriculture et de l'industrie agroalimentaire, sur des conditions et des modes de vie contemporains, sur l'organisation collective des temps et de la mobilité...