L'excès alimentaire

Autor(en): **[s.n.]**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **La Croix-Rouge suisse**

Band (Jahr): **92 (1983)**

Heft 4

PDF erstellt am: **25.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-683186

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

L'excès alimentaire

Depuis plusieurs années, les nutritionnistes français, unis derrière la mémoire de Jean Trémollières, multiplient les cris d'alarme, soutenus par les cardiologues et la chanson populaire: «On est foutus, on mange trop.» Les objectifs de l'éducation nutritionnelle inscrite au VIIe plan sont clairs: manger juste, c'est d'abord manger moins.

La suralimentation est un phénomène de masse récent: depuis l'origine des temps, le rôle de Gargantua était réservé aux classes dirigeantes, nobles ou bourgeoises. C'est vers 1850 que se situe le point d'inflexion de la courbe ascendante du niveau calorique moyen. Un siècle plus tard, après quelques périodes de restrictions forcées, l'avalanche des progrès techniques et la paix retrouvée modifièrent tout le mode de vie. Alors que tout incite l'homme à dépenser moins d'énergie corporelle, l'agriculture, la distribution et l'industrie agro-alimentaire produisent jusqu'à l'excédent, que les pressions publicitaires à la consommation ne suffisent plus à résorber.

Mais la science évolue plus vite que l'esprit humain, marqué pendant des millénaires par la crainte de la famine et de son cortège de malheurs, peur que les progrès médicaux n'ont pas apaisée: le gros bébé reste un beau bébé. Comme s'il voulait emmagasiner pour l'espèce, l'individu moderne consomme.

L'excès alimentaire: une notion statistique

La notion d'excès est indissociable de la notion de norme ou de référence. Cette première évidence est un obstacle de taille. Pour les uns, la norme est la consommation moyenne d'une population donnée à une période donnée. C'est ainsi que les standards de la FAO, établis en 1949 à partir des pays occidentaux, plaçaient 80% de la population mondiale dans un état de dénutrition incompatible avec la moindre activité. Pour d'autres, telles les compagnies d'assurances soucieuses de leur équilibre budgétaire, seules l'espérance et la qualité de la survie doivent servir de base de calcul.

Il est aujourd'hui évident que chaque peuple, chaque civilisation possèdent une norme spécifique variable dans le temps. C'est ainsi que deux enquêtes de l'Inserm ont montré qu'en France, entre 1952 et 1966, la ration moyenne du citadin était de 2800 calories, soit 14% au-dessus du taux alors recommandé. En 1970, elle était de 2500 calories, restant supérieure à des normes, elles aussi, abaissées. Des indicateurs différents ont dû être utilisés pour mettre en évidence les excès: l'incidence des maladies cardiovasculaires. Les études statistiques mondiales d'A. Keys ont fait l'unanimité, suivie en France par le Groupe d'études et de recherches sur l'épidémiologie de l'artériosclérose: «Mangeons moins, nous vivrons mieux.»

L'excès alimentaire: une notion individuelle

Une moyenne n'a d'intérêt que pour les planificateurs et ne doit pas, par scientisme ou idéologie, devenir la règle. Les besoins individuels sont très variables selon l'âge, le sexe, la morphologie, l'activité, les habitudes antérieures, etc. C'est par rapport à eux qu'il faudra définir la situation de chaque individu. Certes, quelques tableaux élaborés nous y aident, mais

c'est par une patiente et complexe observation que nous pouvons y parvenir. L'organisme assure avec une telle précision la régulation ingestion-dépenses qu'une erreur quotidienne de 3% aboutirait à une variation annuelle de poids de 5 kg. La thermorégulation joue un rôle majeur, mais Jean Trémollières a montré que le turnover des protéines subissait des variations de vitesse, l'excès régulier réalisant un vieillissement cellulaire prématuré. Ces deux derniers éléments sont bien difficiles à mettre en évidence par un examen clinique souvent rassurant.

Nous serions donc tentés de définir la ration idéale comme la ration minimale qui, pour un individu, satisfait à ses sensations de faim ou d'appétit, assure son équilibre psycho-affectif, maintient sa masse musculaire active à un niveau constant et lui permet de mener normalement ses activités. Une telle ration, située à la limite inférieure des besoins, laisse une place aux excès occasionnels. Il est intéressant de remarquer, dans les enquêtes les plus récentes, que ce comportement est spontané chez les citadins.

Les excès globaux et leurs conséquences

L'excès répété des apports énergétiques constitue la suralimentation. C'est toujours une situation pathologique, dans laquelle les mécanismes régulateurs de la faim et de la satiété sont déréglés: le pondérostat, puisqu'il faut l'appeler par son nom, est monté de quelques degrés et le poids d'équilibre de quelques kilogrammes. Le stress, l'inadaptation du comportement alimentaire à une variation du milieu affectif ou professionnel, l'angoisse, sont le plus souvent responsables des apports excessifs. Dans d'autres cas, la solide tenue de table ne fait qu'entretenir un surpoids acquis très tôt. Les étiologies non comportementales, représentées par les pathologies endocrinienne et iatrogénique, sont beaucoup plus rares. Quatre formes résument les comportements anormaux:

1. Les compulsions alimentaires, proches des fringales, souvent spécifiques d'un nutriment (le sucre presque toujours), dont une forme mineure est «l'envie» attendrissante d'une femme enceinte.

2. Le grignotage plus ou moins continu, besoin impérieux non de manger mais de porter à la bouche, satisfaction orale élémentaire et éphémère que l'on peut rapprocher des habitudes tabagiques.

3. La boulimie, ou ingestion brutale, par crises épisodiques, de quantités énormes de nourriture, sans choix qualificatif et qui peut prendre des allures de relation amoureuse avec la «bouffe».

4. L'hyperphagie prandiale et/ou la multiplication des repas relève souvent d'habitudes acquises dans l'enfance, considérées comme faisant partie du mode de vie, et l'on peut y voir un rappel de la relation maternelle.

La première conséquence des excès globaux est l'obésité. La forme acquise dans les premiers mois de la vie est hyperplastique et pratiquement irréductible. Le préjudice est esthétique, psychologique et mécanique, mais ces formes sont habituellement dénuées d'autres complications et l'espérance de vie est peu modifiée. L'éventuelle perte de poids qui suivrait l'observation d'un régime restrictif porterait plus sur la masse musculaire que sur la masse grasse: il ne faut pas faire maigrir ces obèses.

L'obésité acquise après l'enfance est marquée par l'hypertrophie des adipocytes dont les vacuoles lipidiques occupent la presque totalité du volume cellulaire. Cette forme s'accompagne de l'uricémie et de troubles mécaniques de l'appareil ostéarticulaire. Les complications vasculaires (HTA, artériosclérose coronaire et périphérique) découlent des troubles métaboliques. Les effets du vieillissement cellulaire et de l'accélération du turnover des protéines sont plus difficiles à apprécier: on y a vu un facteur carcinogène. Le retour au poids idéal est ici souhaitable.

Les excès spécifiques

Quatre déséquilibres fondamentaux sont responsables de notre suralimentation et, d'après les enquêtes effectuées, de l'augmentation de fréquence des maladies cardio-vasculaires:

1. L'excès de matières grasses, saturées ou monoinsaturées, notamment d'origine animale; alors que la proportion idéale est de 30% de la ration, elle atteint 42% en France avec un rapport graisses saturées monoinsaturées/graisses polyinsaturées très largement supérieur à 1.

2. L'excès de sucre raffiné, dont la consommation est passée de 16,6 kg en 1900 à 39,4 kg par an par habitant en 1974; l'utilisation du sucre dans l'industrie (boissons, biscuiterie, crèmerie et desserts lactés) en est la cause principale, qui exploite l'attirance du consommateur pour ces produits.

3. L'excès de protéines animales, toujours accompagnées de lipides saturés, répondant au mythe de l'aliment noble; la ration française se situe entre 3 et 4 fois la ration de confort, elle-même double de la ration protéique minimale estimée à 0,5 g/kg/jour, l'excès d'alcool enfin, largement débattu ces derniers temps, avec la remise du rapport du groupe de travail dirigé par le professeur Jean Bernard.

Ces quatre points sont la base des actions inscrites dans le cadre du VIIe plan, destinées à réduire la morbidité alimentaire. Elles coïncident avec les conclusions du rapport MacGovern de février 1977, fixant les objectifs nutritionnels des Etats-Unis: réduire à 30% la part lipidique, réduire de 40% la consommation de sucre, favoriser les céréales, fruits et légumes. Ces mesures seront partout difficiles à réaliser, car elles se heurtent à de nombreux intérêts financiers. Mais la lutte commence.

Perspectives

La disponibilité alimentaire continuera de croître, grâce aux progrès de la production, à l'amélioration des techniques agro-alimentaires. Le souhait récent des pouvoirs publics de développer ce secteur d'activité ne peut que confirmer cette évidence. En l'absence d'une éducation nutritionnelle généralisée, il faut craindre que la puissante publicité n'incite nos concitoyens à de nouveaux excès: le budget publicitaire d'une firme américaine n'est-il pas déjà supérieur au budget global de l'Organisation mondiale de la santé? Toutefois, un mouvement de recul a été amorcé, peut-être sous l'effet des premières campagnes et de la prise de conscience du corps médical. Ce mouvement doit persister pour que le suicide individuel de la «Grande Bouffe» ne devienne un suicide de civilisation.

(Article extrait de *Présence*, revue de la Croix-Rouge française.)