Zeitschrift: Jeunesse et sport : revue d'éducation physique de l'École fédérale de gymnastique et de sport Macolin

Herausgeber: École fédérale de gymnastique et de sport Macolin

Band: 36 (1979)

Heft: 3

Buchbesprechung: Bibliographie

Autor: Jeannotat, Yves / Moesch, H.

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 15.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

BIBLIOGRAPHIE

Pour ma bibliothèque

Yves Jeannotat

(Bibliographie établie avec le concours de la Librairie Payot SA, Lausanne)

Deux ouvrages sur nos habitudes alimentaires

L'alimentation des Français

par H. Dupin

Editions ESF – 1978
17, rue Viète
75017 Paris

Le titre de cet ouvrage ressemble fortement à celui du dossier de la Fondation française pour la nutrition, analysé ci-dessus. Il en est de même pour le sujet. Cependant, à la place de décrire une situation actuelle, momentanée, H. Dupin nous présente le problème de manière évolutive. Il nous fait participer au devenir de nos habitudes alimentaires et passe ensuite en revue tous les problèmes importants que ces changements provoquent.

De ce fait, le livre est subdivisé en deux parties:

- en premier, on présente l'évolution de l'alimentation en France. Il s'agit de répondre à la question: «En quoi nos parents et autres aïeux se nourrissaient-ils autrement que nous?» On peut aussi retourner la question en se demandant: «Quels changements provoque la vie actuelle dans nos habitudes alimentaires?»
- en second, l'auteur examine les répercussions qu'ont nos habitudes alimentaires actuelles sur notre mode de vie et sur notre santé. Il propose aussi une série de corrections qu'il serait souhaitable d'appliquer à notre alimentation

Le Français mange, en moyenne, deux fois moins de pain qu'il y a 40 ans, deux fois moins de pommes-de-terre, mais sa consommation de viande a doublé et celle des lipides a fortement augmenté. En regard de cette évolution plutôt défavorable, signalons un changement positif: la consommation de fruits a doublé, passant de 31 kg par tête en 1950 à plus de 60 kg en 1975. Le fait le plus préoccupant, dans cette évolution des habitudes alimentaires, est certainement la proportion toujours plus importante des lipides que nous mangeons. D'environ 25 à 30 pour cent avant la guerre, cette proportion a passé à plus de 42 pour cent de nos jours.

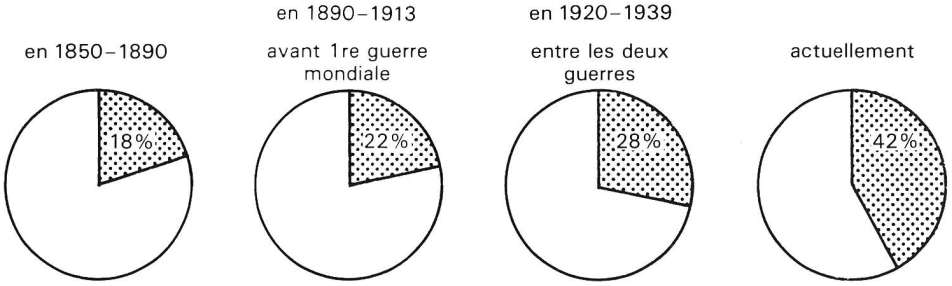
Chose intéressante, cette augmentation peut-être liée à la croissance de la consommation de viande. En effet, même en mangeant de la viande maigre, le contenu en lipides est important. Dans un morceau de port maigre, par exemple, 72 pour cent des calories sont apportées par les lipides. Par contre, le poisson, à contenu de lipides bien moins élevé, est de moins en moins présent sur nos tables. Bien que la variété des aliments consommés soit devenue bien plus grande, cela ne veut pas toujours dire que la qualité nutritionnelle soit devenue meilleure. A cet égard nous nous faisons un plaisir de citer le texte:

«La recherche de la nouveauté, de l'originalité, de l'exotisme va parfois très loin: on vend, pour les cocktails mondains, de grosses chenilles grillées, celles-là même que les touristes regardent avec dégoût sur les marchés du Zaïre ou du Cameroun. On a vendu à Paris, au moment des fêtes de fin d'année, dans une maison fort connue proche de la Madeleine, du python congelé, des termites enrobés de chocolat (30 F. le kilo), du ragoût d'écureuil palmiste (il s'agit en fait de rat palmiste, petit animal à queue touffue qui ne peut être appelé rat quand il est vendu dans un magasin «chic» à Paris).»

Pour notre propos, c'est le développement et l'utilisation de plus en plus répandue de l'aliment-service qui pose un problème. L'aliment-service est un aliment, voire un menu entier précuit, puis généralement surgelé. Utilisé même dans les restaurants gastronomiques et de luxe, il doit son succès à l'économie de temps réalisée dans la préparation des repas. Du point de vue nutritionnel, il pose cependant un problème: sa composition globale n'est pas connue. De plus, elle est rarement adaptée à nos besoins nutritionnels.

Or, le sportif peut de moins en moins vivre sans restauration collective, puisque 20 pour cent des repas de la population sont déjà pris à l'extérieur. Comme l'alimentation dispensée dans ce cadre reflète au mieux la moyenne nationale (plutôt mauvaise), sa nourriture est automatiquement mal équilibrée. Si notre sportif veut s'alimenter convenablement, il doit compenser d'une manière ou d'une autre les défauts des repas pris à l'extérieur. L'intérêt de ce livre réside dans le fait qu'il permet de préci-

Place des calories apportées par les lipides dans l'ensemble des calories totales de la ration



ser en quoi cette alimentation collective est déficiente, car en ne connaissant pas le défaut, il n'y a pas de correction possible.
C'est le chapitre concernant l'évolution des méthodes de production et de transformation des aliments qui nous fait comprendre le pourquoi et le comment de l'irrésistible ascension de l'aliment-service. Les aliments à durée de préparation très courte n'étaient pas concevables il y a quelques années encore. Les qualités gustatives, d'un niveau infiniment plus élevé que celles des conserves de l'après-guerre, sont le résultat d'une progression totalement ignorée de la majorité du public.
La suspicion qu'entoure l'industrie alimentaire semble être due, en partie du moins, à ce que l'on ne connaît pas l'efficacité des méthodes modernes de conservation et que l'on méconnaît en même temps les dangers réels des méthodes de conservation traditionnelles.
Ce qui frappe avant tout dans cet ouvrage très fourni et bien documenté, c'est l'honnêteté de la présentation des faits. En un temps où le sensationnel seul compte «puisqu'il fait vendre», il est réconfortant de trouver encore un auteur qui puisse exposer un sujet si complexe avec toutes les nuances nécessaires à une compréhension juste et complète.
En conclusion, ce livre a les mêmes mérites qu'un plan de ville dans une cité que vous ne connaissez guère: il vous permet de vous situer dans le dédale alimentaire de la vie, sans vous égarer puis, une fois habitués aux avenues des chapitres principaux, à tirer agréablement profit des possibilités d'excursions qui vous sont offertes dans le domaine nutritionnel.

(H. Moesch)

Prix indicatif: 22 fr.

Les Français et leur alimentation

Collectif
Fondation française pour la nutrition – 1978
71, avenue Victor Hugo
75116 Paris

Cet ouvrage est composé de trois parties.
En premier, nous y trouvons les résultats d'une enquête faite par la section «Nutrition» de l'INSERM (= Institut national de la santé et de la recherche médicale) sur les *craintes du consommateur.* Il s'agit d'une étude de 100 interviews de femmes.

La deuxième partie du livre concerne une enquête faite en France par la SOFRES.

Le sujet en était quadruple:
- les attitudes générales à l'égard des produits alimentaires
- les relations entre alimentation et santé
- les attitudes à l'égard des produits nouveaux
- les problèmes de protection et d'information des consommateurs

2000 personnes, représentatives de la population, ont participé à cette enquête réalisée en décembre 1976.

La troisième partie est un recueil des réponses de 26 spécialistes des différents aspects de l'alimentation et de la consommation aux questions et doutes exprimés par les Français dans les enquêtes citées ci-dessus.

Un inventaire national de préjugés

Les deux enquêtes, qui se complètent admirablement, mettent en évidence la mentalité des gens et leurs réactions envers l'alimentation.
Le savoir nutritionnel se révèle être en fait un assemblage de préjugés, que l'on habille le plus souvent du nom de «principes» ou de «savoir».

En voici quelques-uns, parmi les plus importants:
- 3 personnes sur 4 estiment que l'étiquetage d'un aliment est une information non valable. Or, ce sont les seules indications qui sont officiellement contrôlées. En rejetant cela, le consommateur n'a plus *aucun* élément d'appréciation sur l'aliment acheté. Que fait-il alors? Il se base une nouvelle fois sur ses croyances propres et autres idées fixes.
- un autre préjugé courant est de croire, en matière de nutrition, en premier lieu aux dires des amis et de la famille. Cela consiste à vouloir prétendre que chaque voisine, chaque oncle et certainement toutes les marraines sont des spécialistes-nés de l'alimentation. Nous avons donc là un mécanisme très efficace pour généraliser l'incompétence en matière de nutrition
- un troisième préjugé prédominant révélé par ces enquêtes: admettre que les médecins et les infirmières sont des sources idéales de renseignements pour tout ce qui touche à la nourriture. Bien que ce soit souhaitable, cette hypothèse est malheureusement totalement fausse.

En effet:
- les médecins et infirmières apprennent à s'occuper des malades, mais certainement pas de gens en bonne santé
- les connaissances de ces professions dans le domaine nutritionnel atteignent tout au plus le niveau de l'école ménagère. En fait, *aucune* formation ne leur est dispensée (à moins qu'ils ne se spécialisent dans ce domaine après les études).

Avenir meilleur?

Le constat principal du livre est que la situation n'est pas rose. On en tire la conclusion qu'il faut améliorer l'information au consommateur, donc à chacun d'entre nous.
Alors, informons! Mais qui va vraiment s'intéresser à cette information? Les mêmes enquêtes nous disent en effet que *seuls 8 pour cent désirent être informés!* Le reste préfère s'en tenir à ses propres impressions régies par la subjectivité.
Par conséquent, en route, idéalistes de tout poil et enseignants à l'esprit missionnaire! Au travail, et espérez que ceux qui vous entendent veuillent aussi vous écouter!
Avec la réputation d'optimiste forcené qui me poursuit, je crois pourtant avoir trouvé un moyen d'améliorer cette information. Pour cela, il suffit de lire les interviews des professionnels de l'alimentation, groupées en fin de livre.
Quoiqu'elles soient de qualité inégale, ces interviews forment un ensemble étonnant de conseils, d'explications, de suggestions dont la lecture nous donne une image bien arrondie de tous les aspects de notre alimentation.
Bien que l'on y parle un peu souvent de décrets et autres moyens législatifs qui ne sont pas respectés à cause du manque de moyens de contrôle (un phénomène qui ne se voit pas seulement en France), on retient surtout les idées constructives. Comme exemple, nous citerons une suggestion de L. Bouis pour aller au-delà de la forme actuelle de la protection du consommateur: déterminer les conditions de vente d'un aliment par négociations entre industriels et consommateurs. Cela semble une solution d'avenir, car, comme l'exprime F. Lepâtre: «Si nous nous rendons compte que certains types de fabrication ne plaisent pas au consommateur, on ne peut pas espérer qu'il va les acheter de force!»
Nous conclurons en relevant que, du point de vue de la santé, tabac et alcools forts sont très fortement mis en cause car, disent les auteurs, il est parfaitement ridicule de faire une affaire d'Etat de micro-contaminations et de pseudo-effets négatifs de tel ou tel élément dans la nourriture, aussi longtemps que l'on n'élimine pas ces deux causes principales de mortalité.
En fin de compte, le conseil le plus raisonnable à donner est de prendre en quantité modérée une nourriture aussi variée que possible. Soyez critique envers vous-mêmes, chers lecteurs: n'auriez-vous pas déjà pris trop de mauvaises habitudes?

(H. Moesch)