Port-Marly – 09/10/2026

Construire ensemble l'alimentation de demain

200 ans après Brillat-Savarin

Christophe Lavelle
CNRS - Muséum National d'Histoire Naturelle – Sorbonne Université
christophe.lavelle@mnhn.fr

Quelques projets

https://www.kefirensemble.org

Renessens
Mieux prescrire pour mieux nourrir

https://www2.dijon.inrae.fr/senior-et-sens/renes1.php

SILVER BRAIN FOOD

MÉDECINE CULINAIRE

https://www.medecineculinaire.ca

https://europealarame.com

TRADINNOVATIONS

OLIVE FOR ALL

https://olive4all.hypotheses.org

https://www.parti-poetique.org/les-lieux/zone-sensible

OMEGA
Écosystèmes de prévention du surpoids infantile

https://resolis.org/programme/omega-education-et-nutrition

L'ÉCOLE COMESTIBLE

https://www.ecolecomestible.org

Qu’est-ce que « bien manger »?

JA Brillat-Savarin
1755-1826

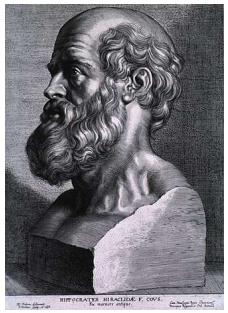
La gastronomie est la **connaissance raisonnée** de tout ce qui a rapport à l'homme, en tant qu'il se nourrit. Son but est de veiller à la **conservation** des hommes, au moyen de la meilleure nourriture possible. [Elle] tient à l'histoire naturelle, par la classification qu'elle fait des substances alimentaires; à la physique, par l'examen de leurs compositions et de leurs qualités, à la chimie, par les diverses analyses et décompositions qu'elle leur fait subir, à la cuisine, par l'art d'apprêter les mets et de les rendre agréables au **goût**.

Physiologie du Goût, 1825

Lucien Tendret
1829-1896

Les médecins doivent étudier la cuisine pour connaitre les divers éléments de la composition des mets, la santé est le plus précieux des biens et si on la conserve par l’alimentation, la science culinaire est des plus utiles. […] **Le but de la cuisine est d’entretenir et de conserver nos corps**, son objet est la préparation des substances pouvant devenir des aliments ou des remèdes ; elle garde le nom de cuisine si elle se propose la préparation des aliments et prend celui de pharmacie lorsqu’elle combine les médicaments. **Les progrès de la cuisine devraient rendre inutile la pharmacie** ; le législateur ne s’occupe pas du cuisinier, mais exige du pharmacien des connaissances variées et étendues, car l’homme est moins soucieux de conserver sa santé que de la recouvrer quand il l’a perdue.

La Table au pays de Brillat-Savarin, 1892



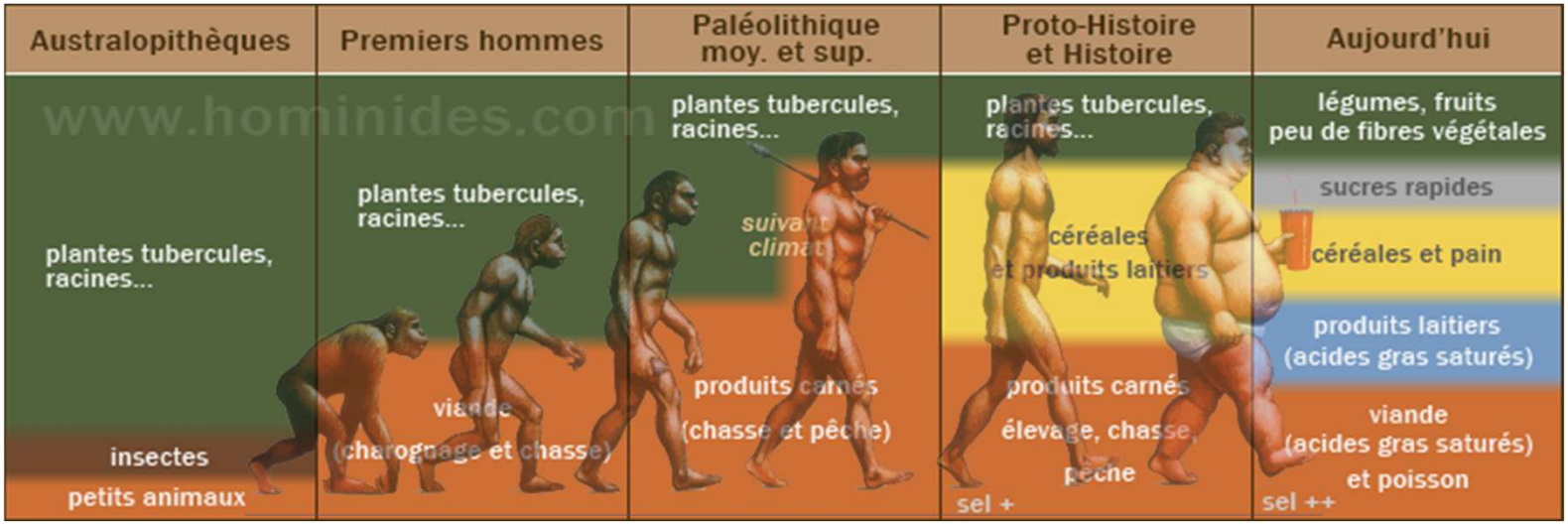
Que ton aliment soit ta seule médecine

Hippocrate, 460-377 av. J.-C.

Coquina medicinae famulatrix est (la cuisine est la servante de la médecine)

Térence, 190-159 av. J.-C.

Evolution



Quand plus de 800 millions de personnes souffrent de la faim à travers le monde, le nombre de celles qui sont en surpoids (IMC > 25) est proche des deux milliards, dont **650 millions considérées comme obèses** (IMC > 30). *En France: 47% en surpoids (dont 17% obèses).*

Aujourd'hui la majeure partie de population mondiale vit dans des pays où le surpoids et l'obésité tuent d'avantage que l'insuffisance pondérale.

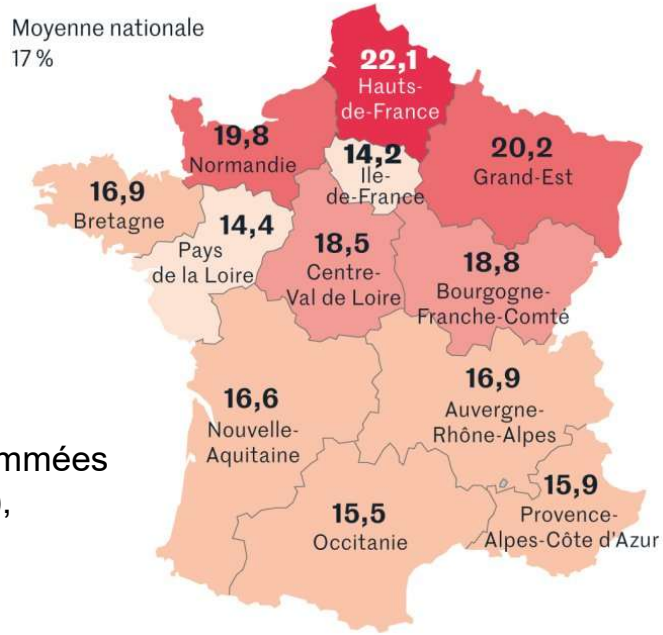
Si la part de l'alimentation baisse régulièrement dans les budgets des ménages, le contenu calorique des achats ne cesse, lui, d'augmenter, avec une **différence qualitative d'autant plus flagrante que les revenus sont faibles**.

https://theconversation.com/bien-manger-oui-mais-comment-139791

Les AUT: 80% de l'offre en grande surface et plus de 33% des calories consommées -> corrélation avec risques accrus de troubles métaboliques (obésité, diabète), cancers, maladies cardiovasculaires et dépression

Près de 8 points d'écart entre les Hauts-de-France et l'Ile-de-France

Prévalence de l'obésité, détails par région, en %

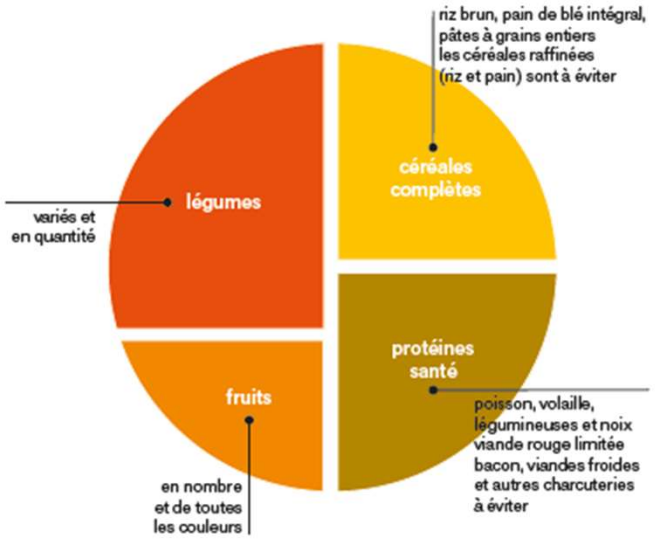


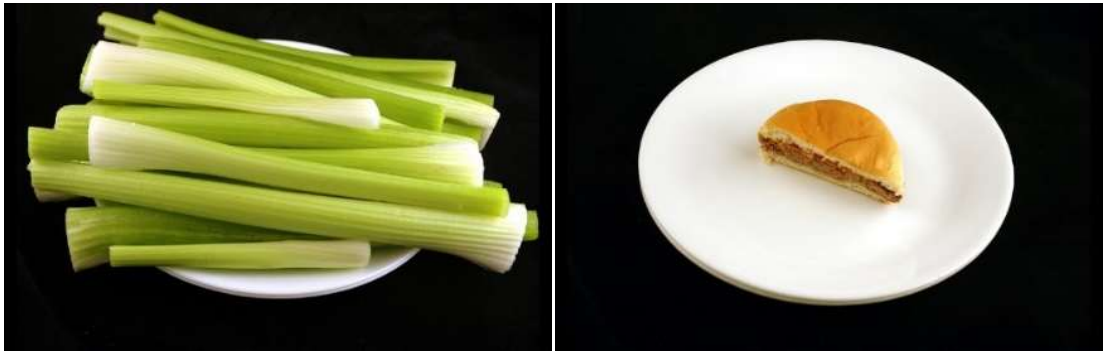
Transformer la matière: de la chimie… à l'alchimie

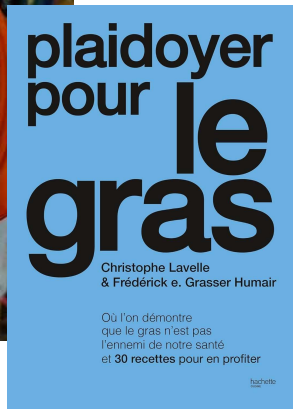
Entre contrainte… et plaisir!

De la pyramide alimentaire à l'assiette santé

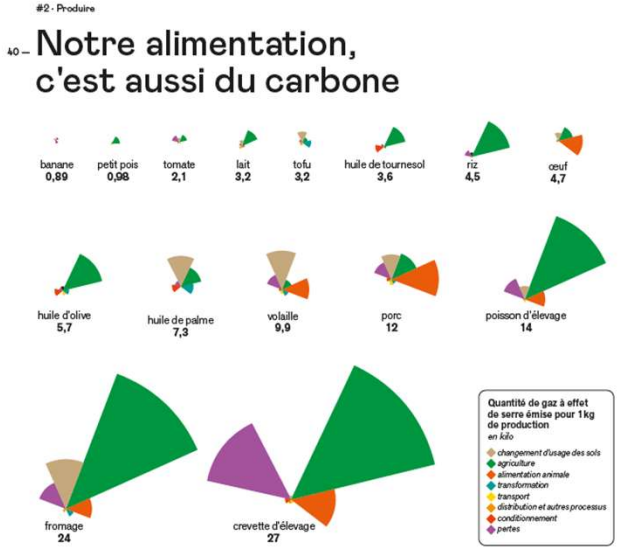
On a longtemps représenté le régime idéal par une pyramide, mais cette hiérarchisation verticale des aliments est trompeuse : omniprésence des glucides, diabolisation des graisses, regroupement absurde des protéines. Les nutritionnistes lui préfèrent aujourd'hui *l'assiette santé*, dont la moitié est occupée par des fruits et surtout des légumes, un quart par des céréales (si possible complètes) et un quart par des protéines de qualité : légumineuses, poissons, volailles, œufs.

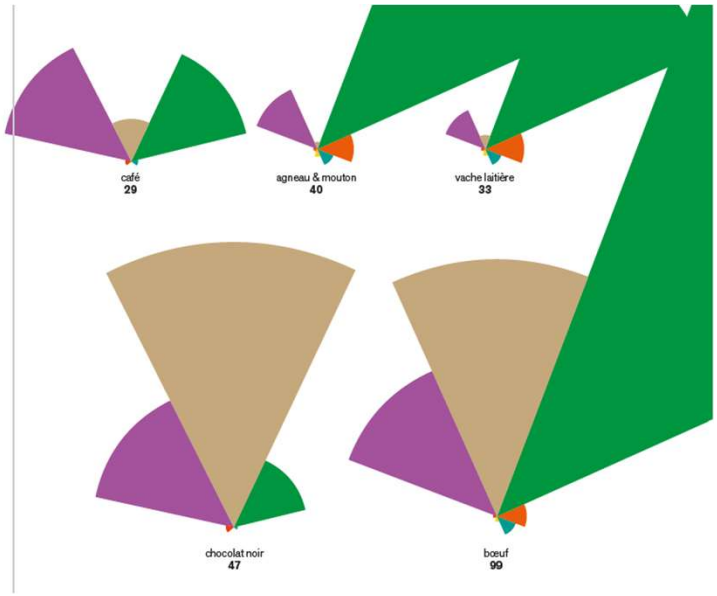


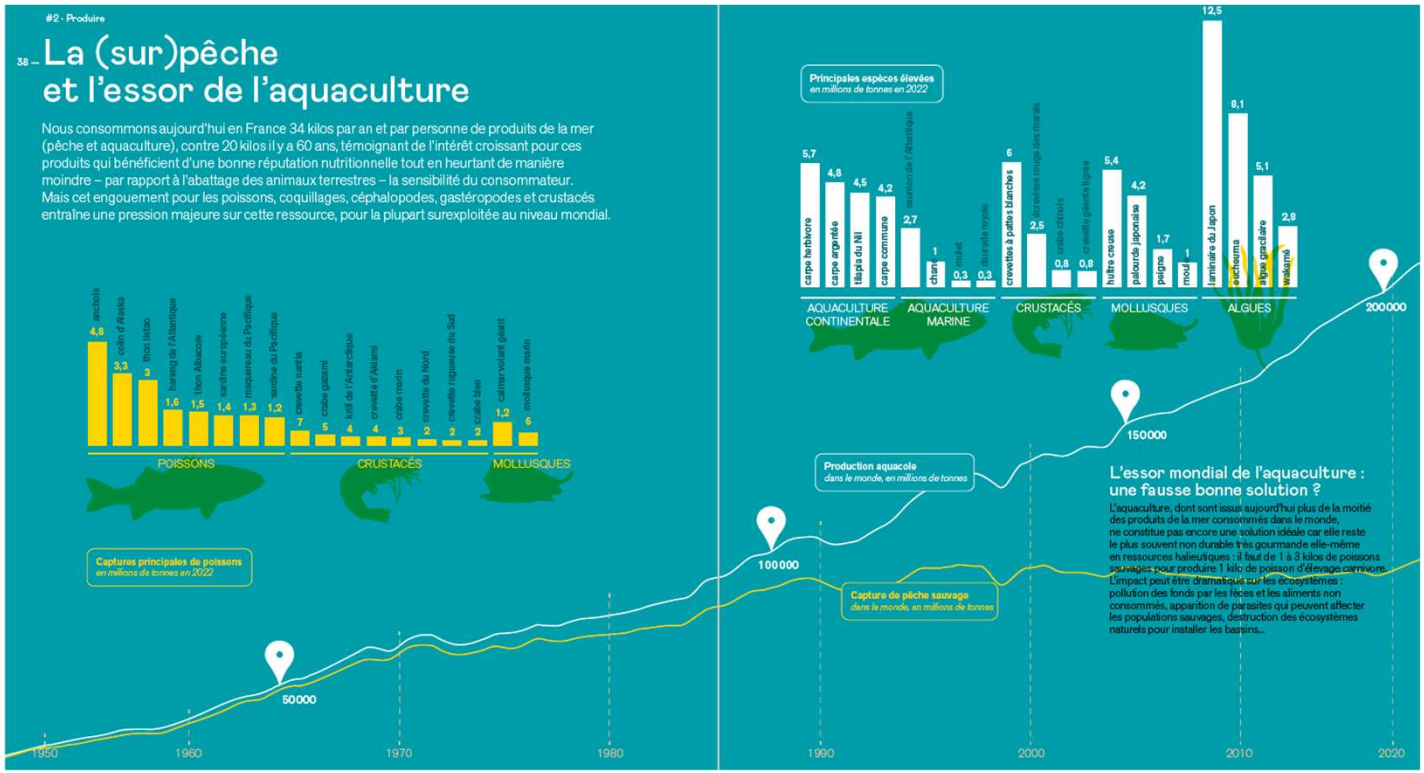


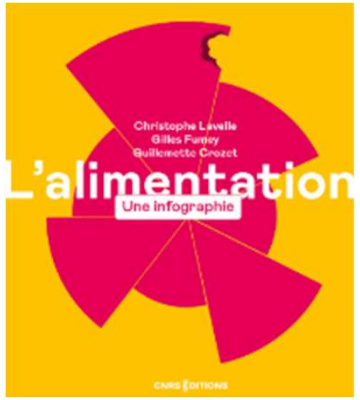


Et la planète dans tout ça? (GES, biodiversité,…)

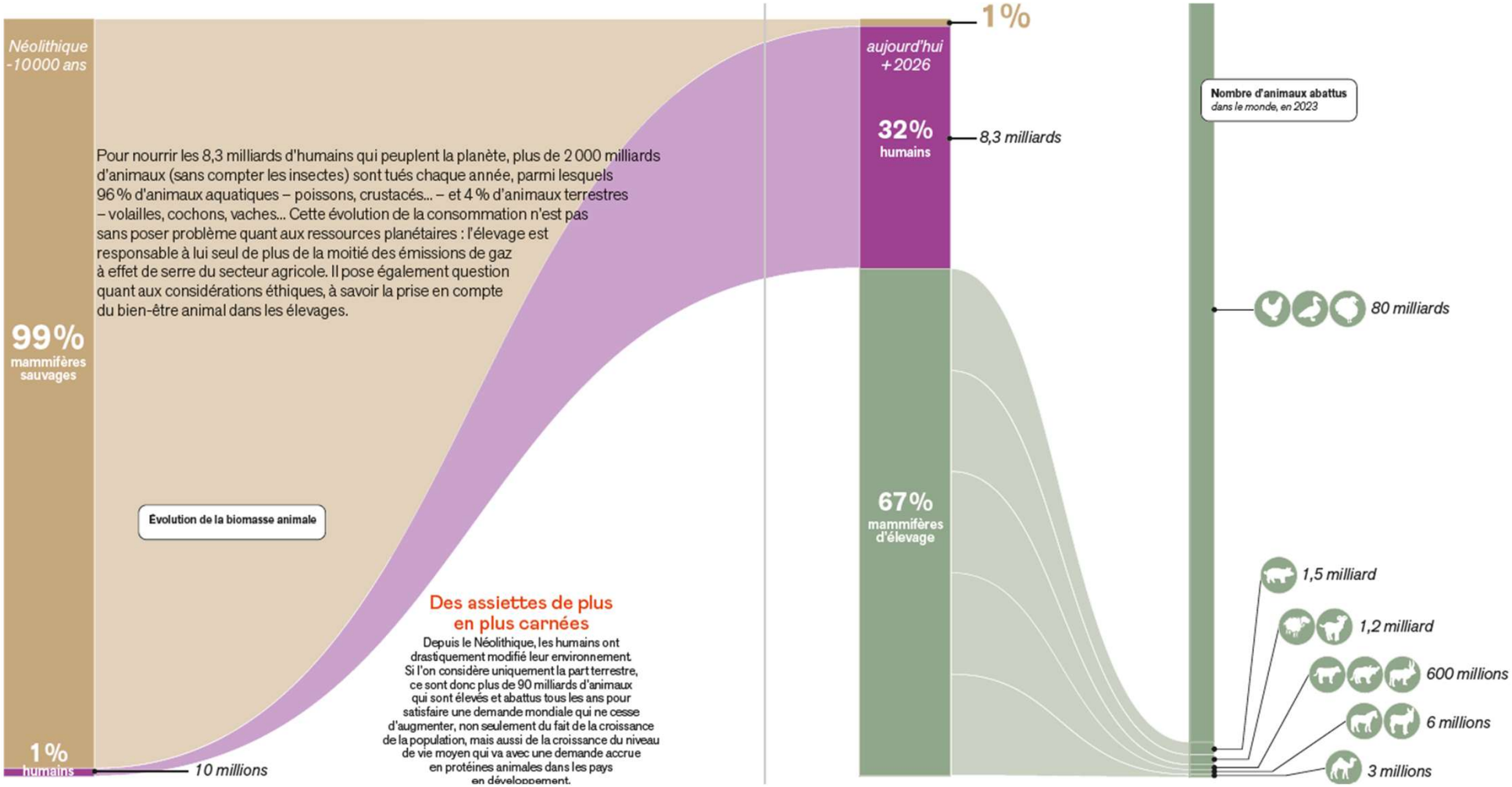


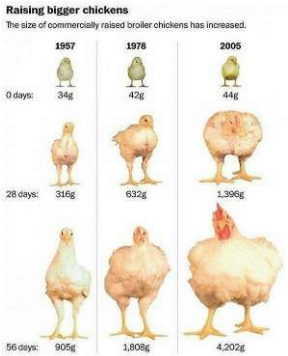






L’anthropocène

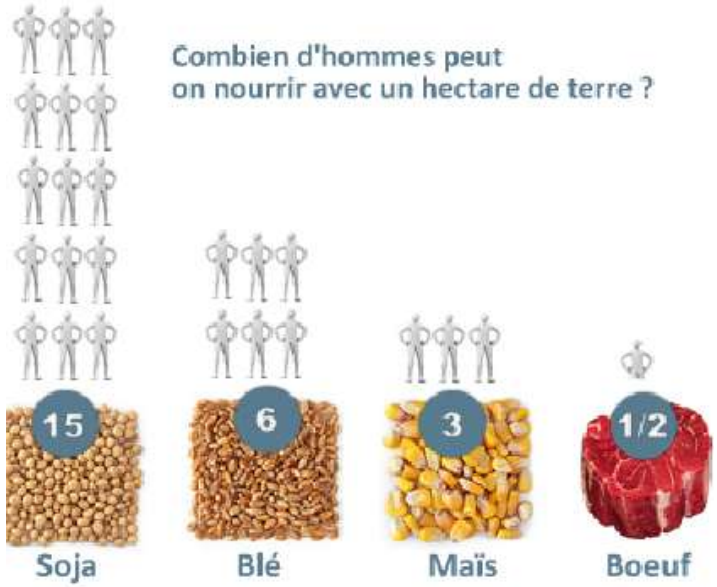




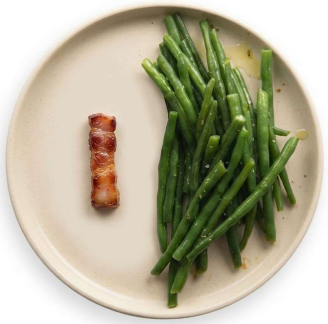
Nous ne nous sommes pas contentés des qualités que la nature avait données aux gallinacés; l'art s'en est emparé, et sous prétexte de les améliorer, il en a fait des martyrs. Non seulement on les prive des moyens de se reproduire, mais on les tient dans la solitude, on les jette dans l'obscurité, on les force à manger et on les amène ainsi à un embonpoint qui ne leur était pas destiné.

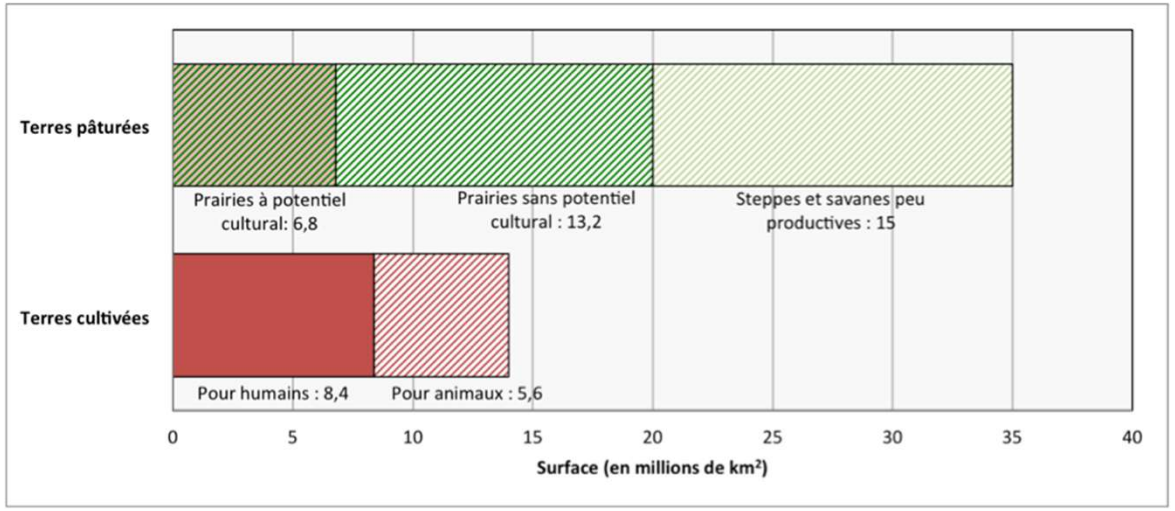
Jean Anthelme Brillat-Savarin (*Physiologie du Goût, 1826*)

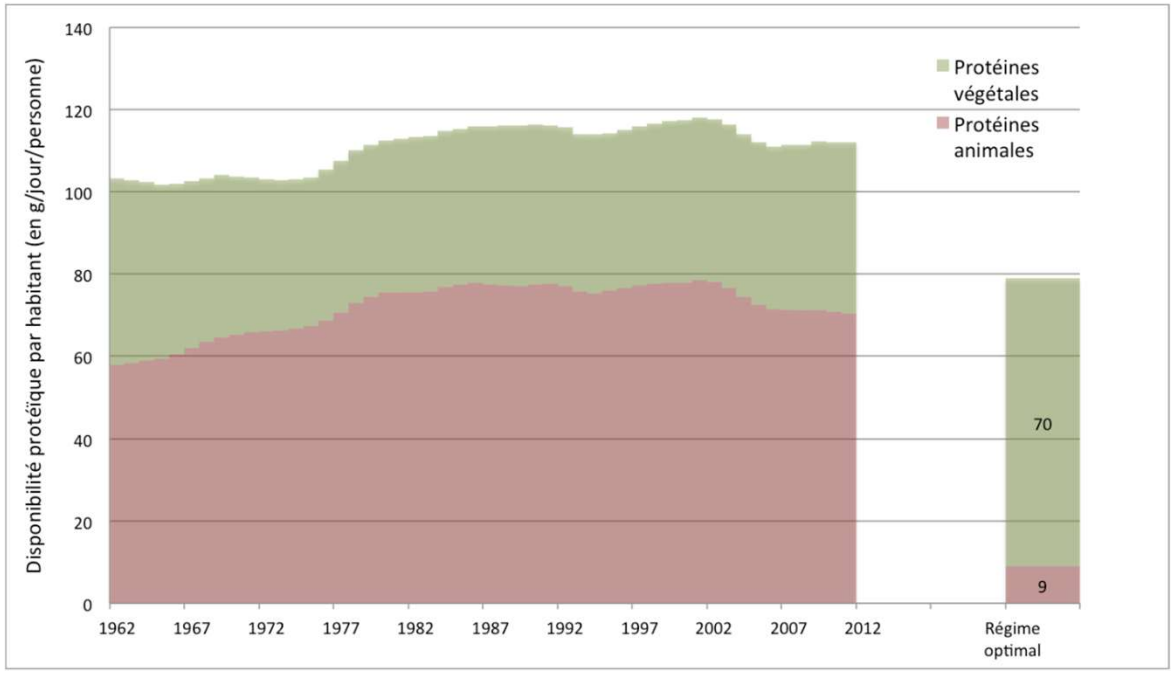
Végétaliser nos assiettes: à quel point?



A l'échelle mondiale, circonscrire l'élevage aux terres non arables (estives, landes, steppes) et aux coproduits agricoles permettrait d'atténuer le changement climatique (reforestation, afforestation) et de préserver la biodiversité.
En optimisant ces divers paramètres, la part de protéines animales dans notre alimentation s'en trouverait très fortement réduite : -70% environ à l'échelle mondiale, et près de **-85% en France**

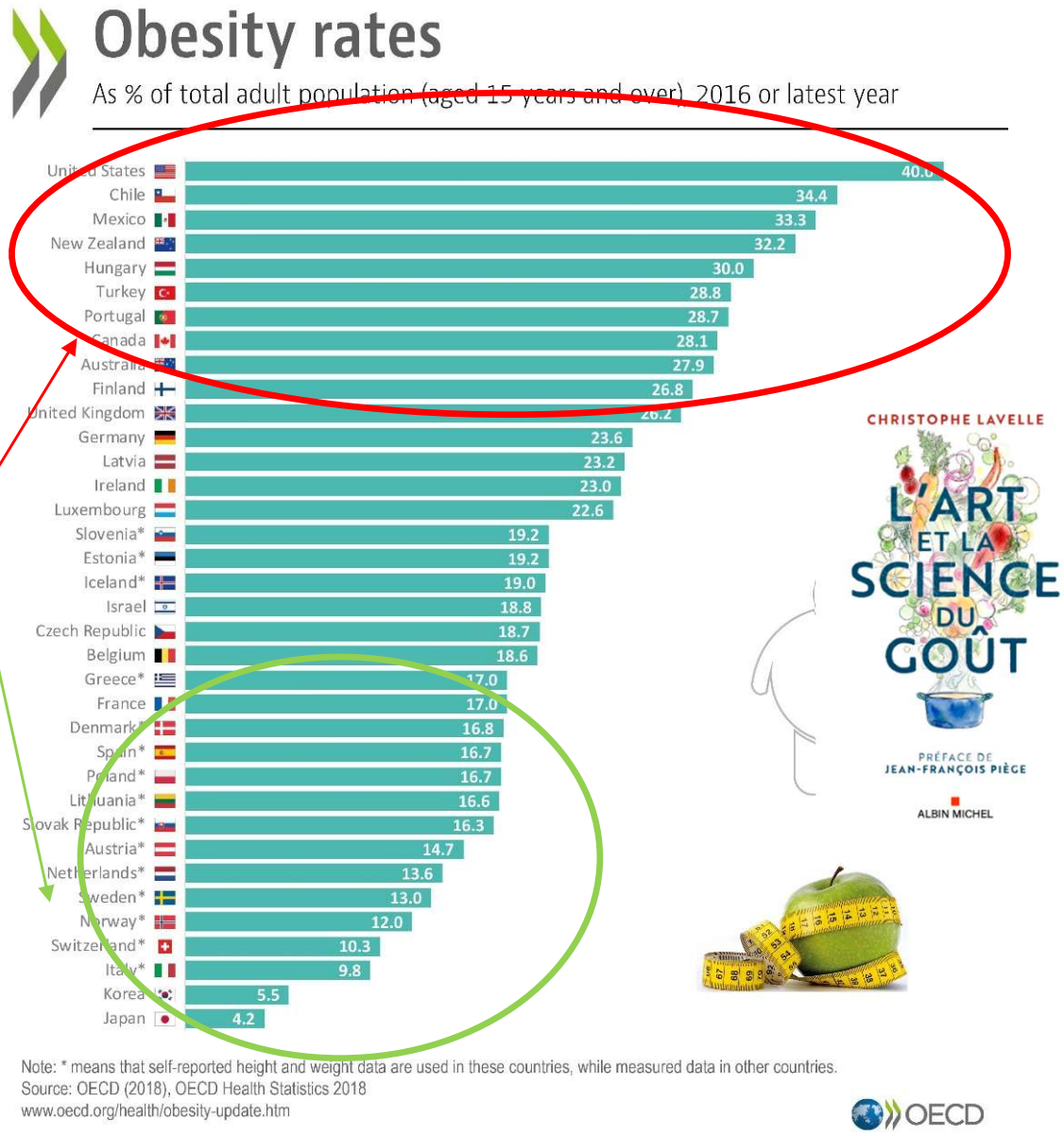






https://resiliencealimentaire.org/securite-alimentaire-que-manger

Corrélation n'est pas causalité, mais…



« La destinée des nations dépend de la manière dont elles se nourrissent. »

Jean-Anthelme Brillat-Savarin (1755-1826)

Merci de votre attention (et vive la convivialité!)