

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>



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



MÉDECINE
CULINAIRE

<https://www.medecineculinaire.ca>



<https://europealaram.com>



<https://olive4all.hypotheses.org>



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



Écosystèmes de prévention du surpoids infantile

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



<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**.

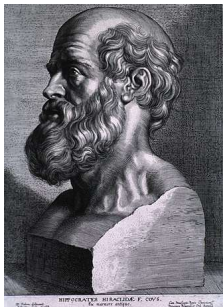
Physiologie du Goût, 1825



Lucien Tendret
1829-1896

Les médecins doivent étudier la cuisine pour connaître 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

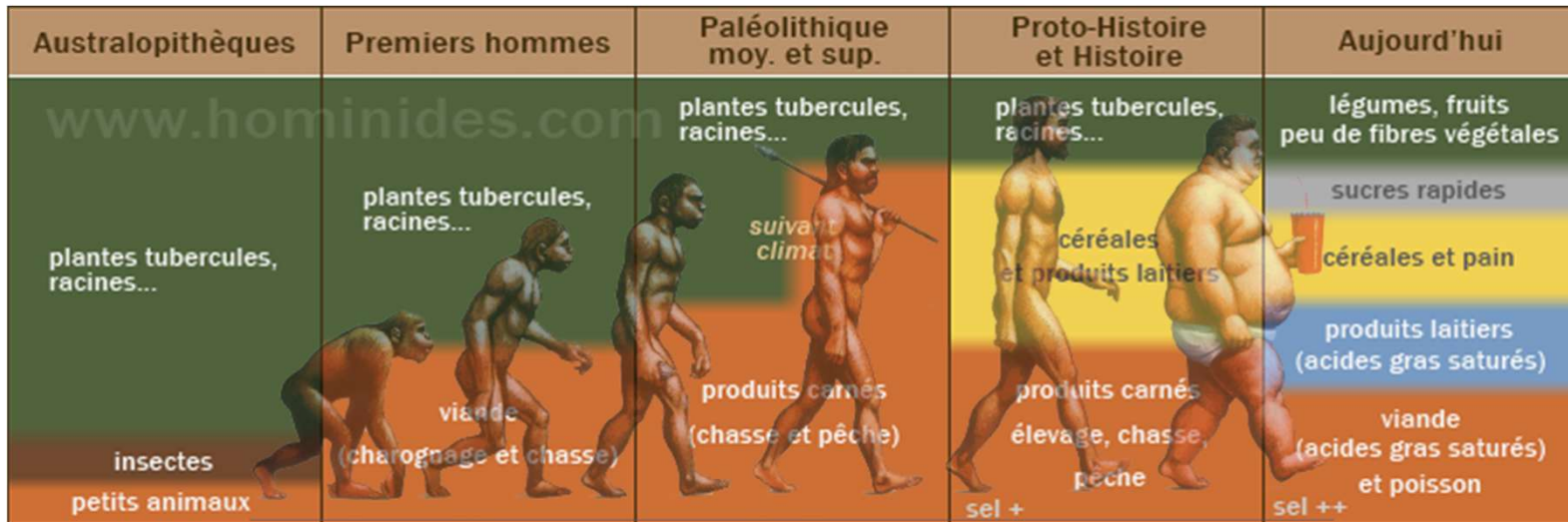
Hippocrate, 460-377 av. J.-C.

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.

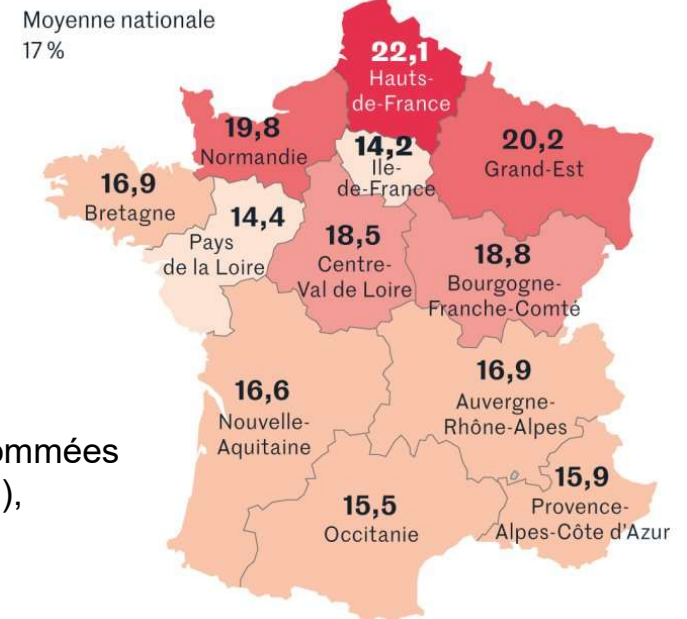
Si la part de l'alimentation baisse régulièrement dans les budgets des ménages, le contenu calorique des achats ne cesse, lui, d'augmenter, avec une **différence qualitative d'autant plus flagrante que les revenus sont faibles.**

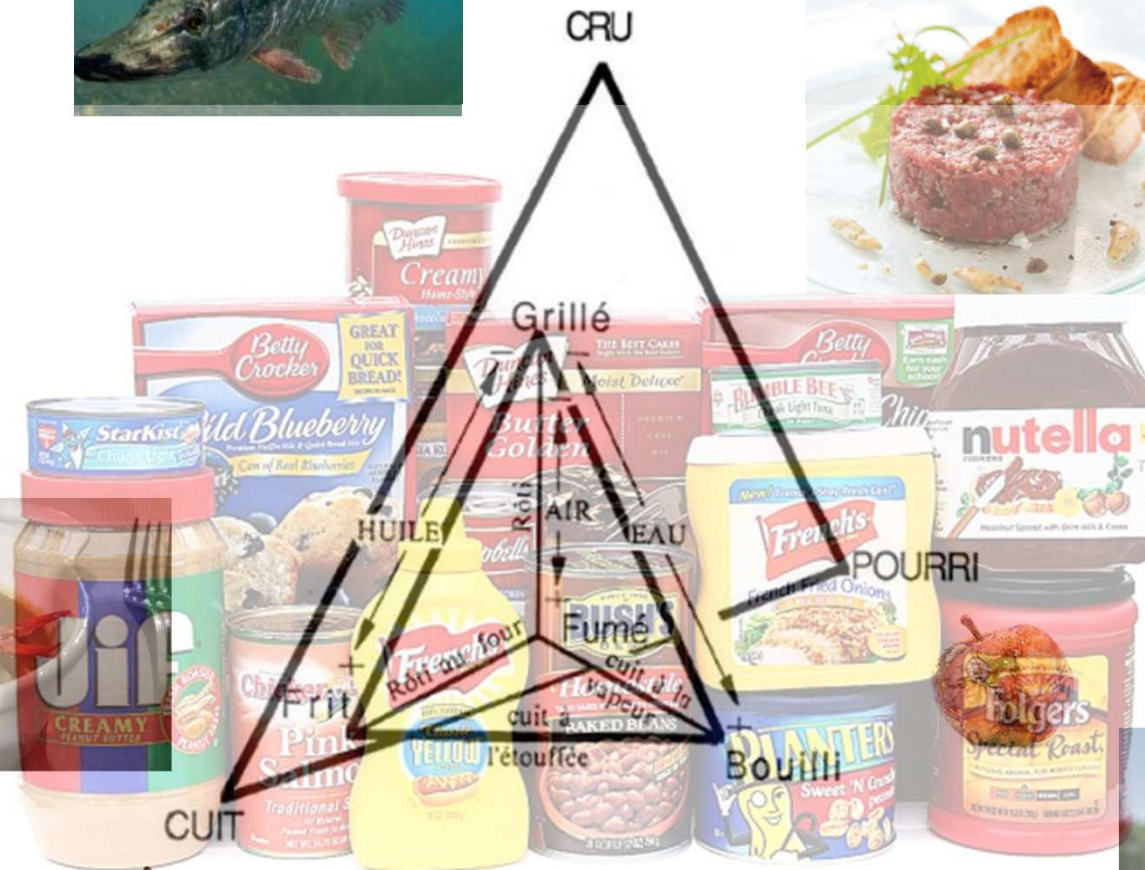
<https://theconversation.com/bien-manger-oui-mais-comment-139791>

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'Île-de-France

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

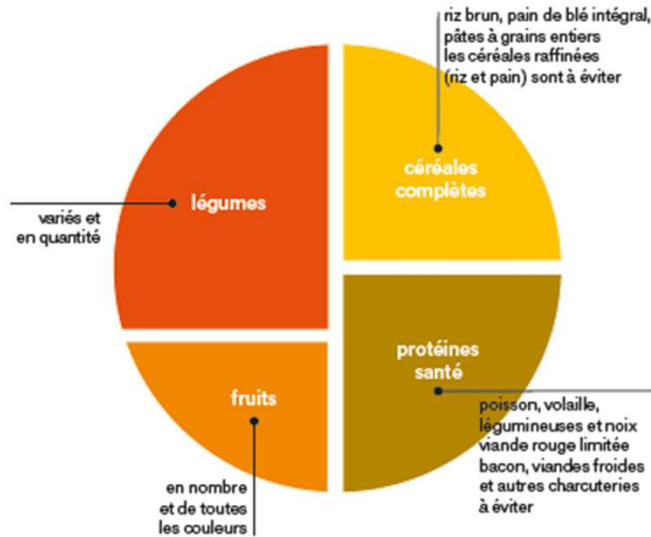


A photograph showing two apples on a white background. On the left is a small, greenish-yellow apple with several dark brown spots, indicating rot. On the right is a much larger, ripe red apple with a small stem. This visual metaphor represents the concept of exponential growth, where a small initial investment (the small apple) grows into a large sum (the large apple) over time.

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.



IT'S WHEAT-FREE, DAIRY-FREE, FAT-FREE, NUT-FREE, SUGAR-FREE AND SALT-FREE...ENJOY!



eau



thé ou café si possible sans sucre



lait et produits laitiers à limiter



boissons sucrées à éviter



"huiles-santé" : olive et colza (cuisson, salades et accompagnement)



beurre à limiter, gras trans à éviter

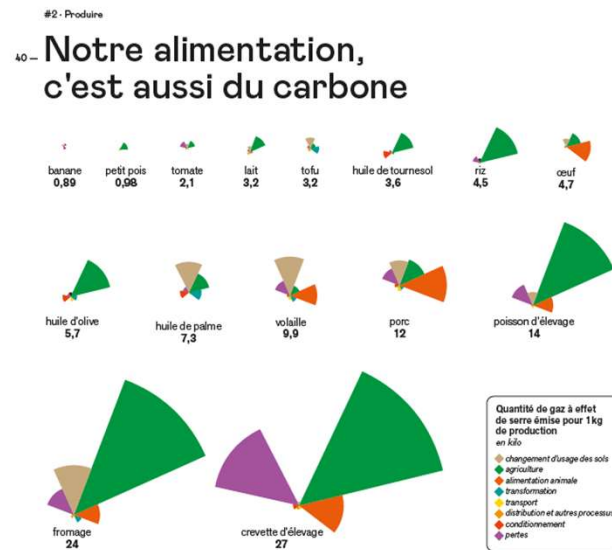
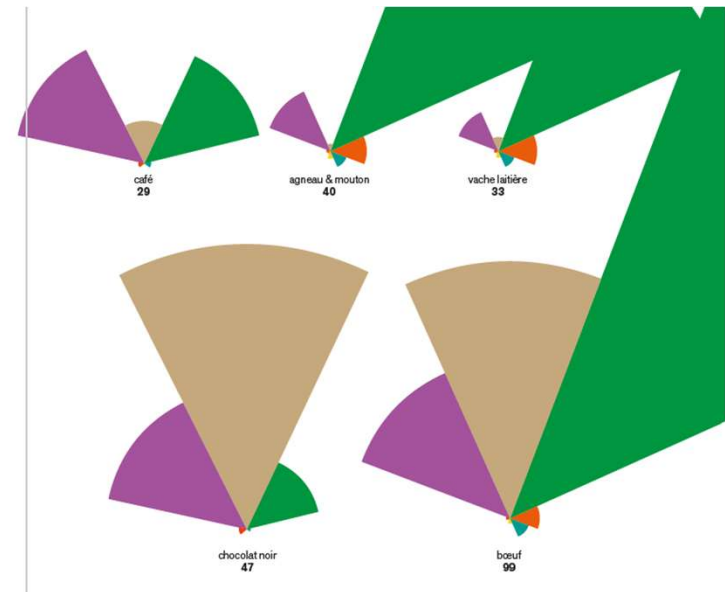


plaidoyer pour le gras

Christophe Lavelle & Frédéric e. Grasser Humair

Où l'on démontre que le gras n'est pas l'ennemi de notre santé et 30 recettes pour en profiter

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



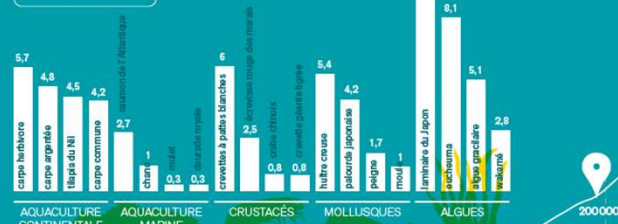
#2 - Produire

38 - La (sur)pêche et l'essor de l'aquaculture

Nous consommons aujourd'hui en France 34 kilos par an et par personne de produits de la mer (pêche et aquaculture), contre 20 kilos il y a 60 ans, témoignant de l'intérêt croissant pour ces produits qui bénéficient d'une bonne réputation nutritionnelle tout en heurtant de manière moindre - par rapport à l'abattage des animaux terrestres - la sensibilité du consommateur. Mais cet engouement pour les poissons, coquillages, céphalopodes, gastéropodes et crustacés entraîne une pression majeure sur cette ressource, pour la plupart surexploitée au niveau mondial.



Principales espèces élevées en millions de tonnes en 2022



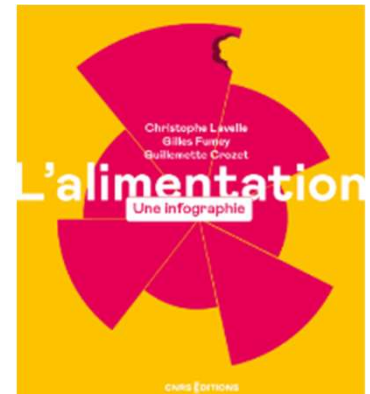
Production aquacole dans le monde, en millions de tonnes

100 000

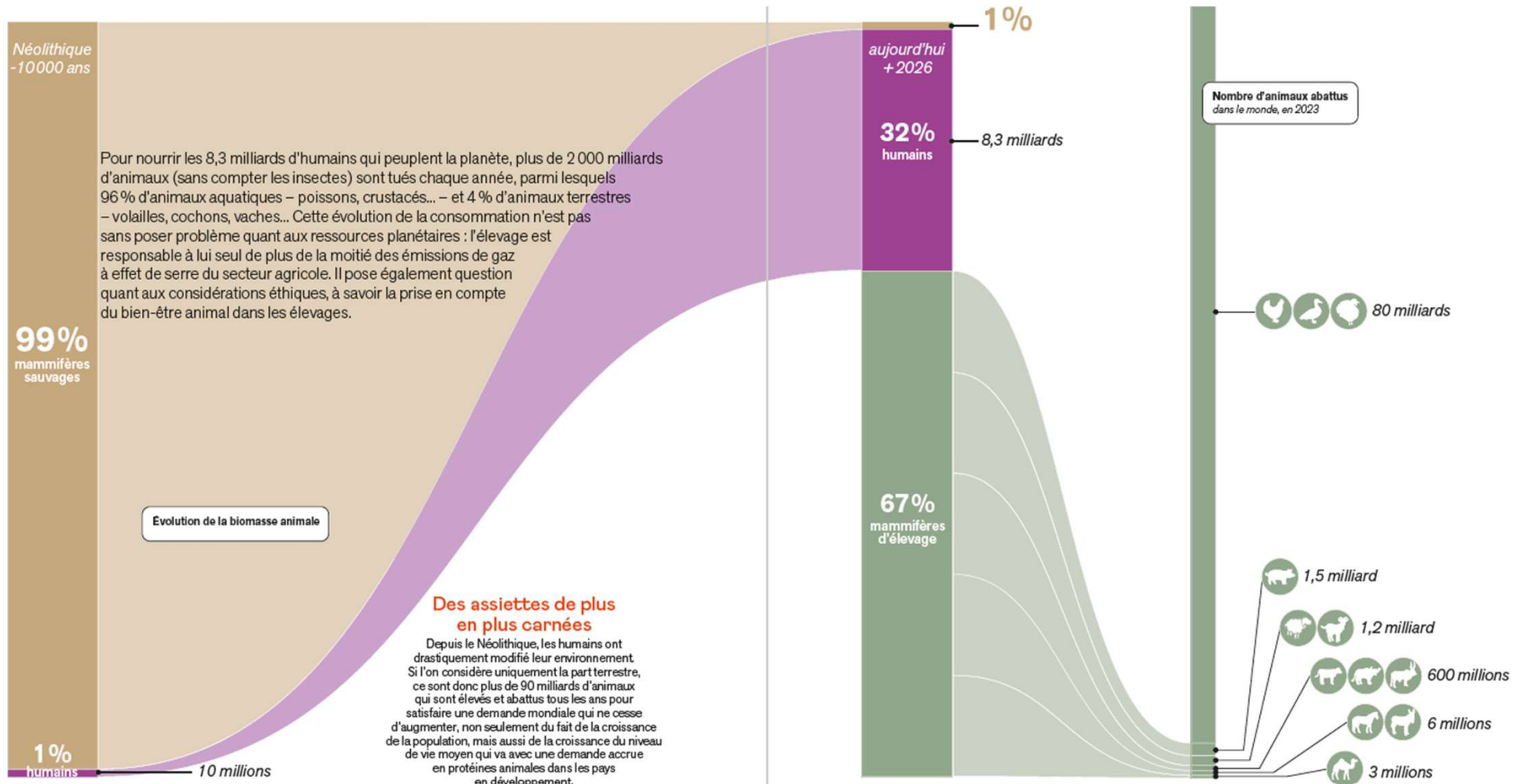
Capture de pêche sauvage dans le monde, en millions de tonnes

L'essor mondial de l'aquaculture : une fausse bonne solution ?

L'aquaculture, dont sont issus aujourd'hui plus de la moitié des produits de la mer consommés dans le monde, ne constitue pas encore une solution idéale car elle reste le plus souvent non durable très gourmande elle-même en ressources halieutiques : il faut de 1 à 3 kilos de poissons sauvages pour produire 1 kilo de poisson d'élevage carnivore. L'impact peut être dramatique sur les écosystèmes : pollution des fonds par les fèces et les aliments non consommés, apparition de parasites qui peuvent affecter les populations sauvages, destruction des écosystèmes naturels pour installer les bassins...

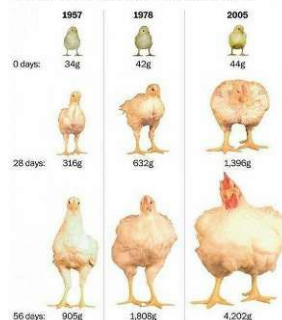


L'anthropocène



Raising bigger chickens

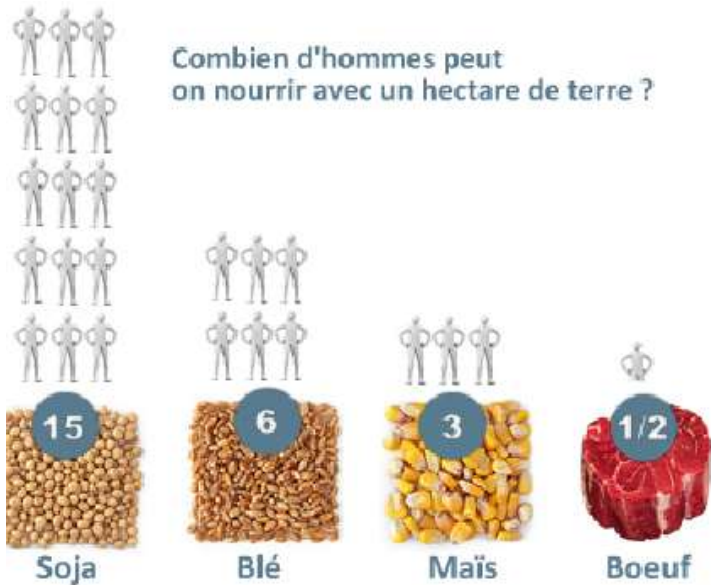
The size of commercially raised broiler chickens has increased.



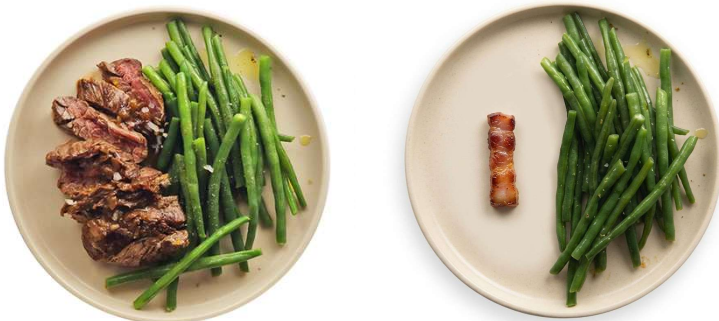
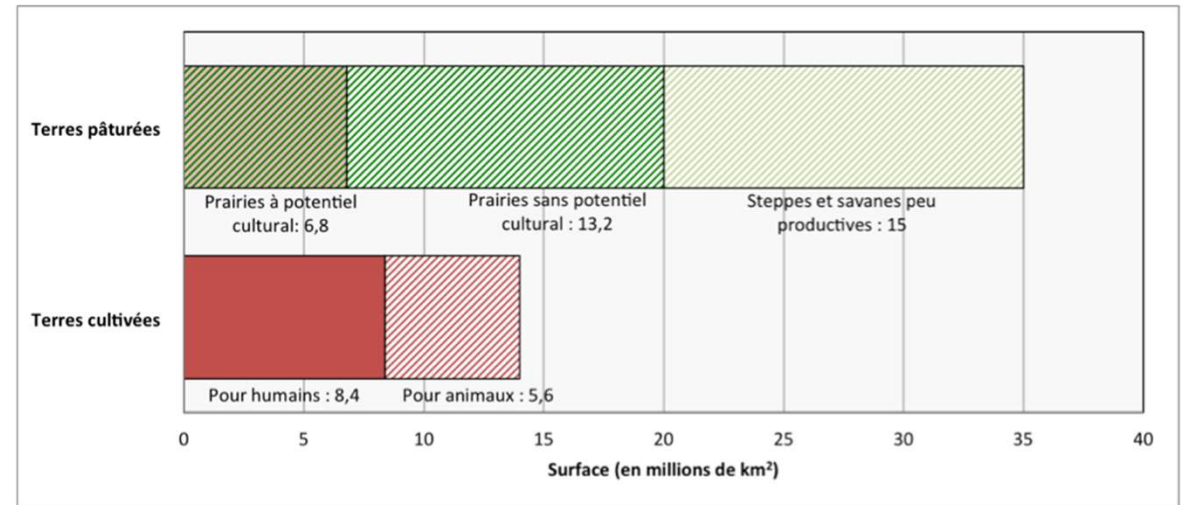
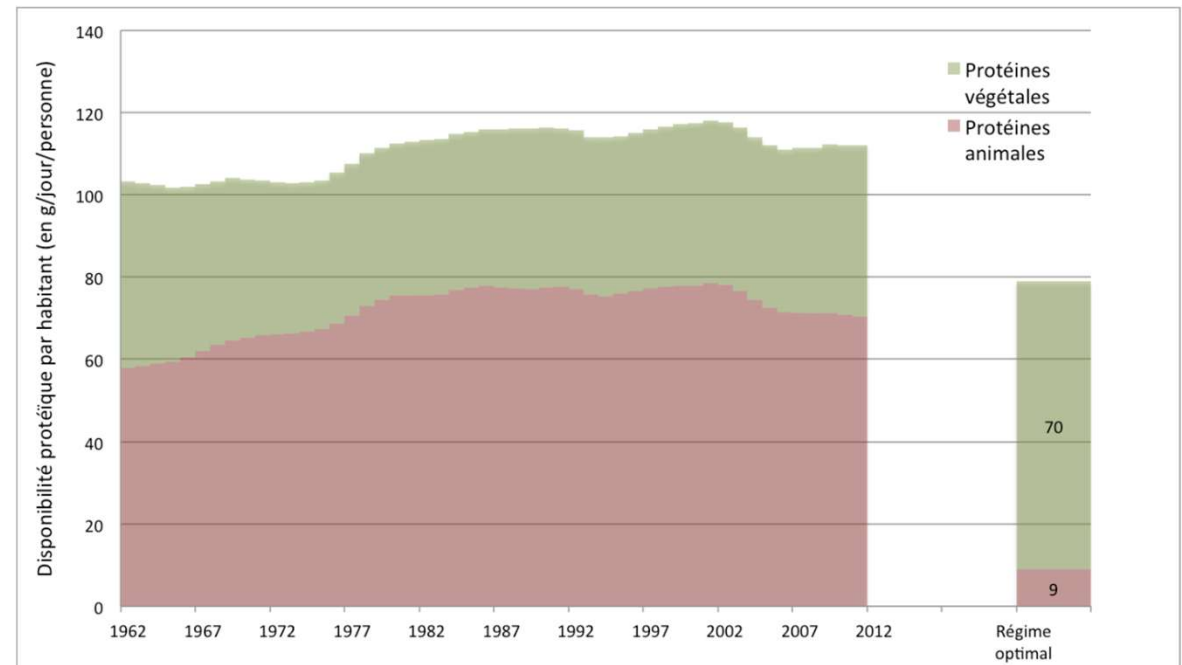
Nous ne nous sommes pas contentés des qualités que la nature avait données aux gallinacés; l'art s'en est emparé, et sous prétexte de les améliorer, il en a fait des martyrs. Non seulement on les prive des moyens de se reproduire, mais on les tient dans la solitude, on les jette dans l'obscurité, on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

Where People Spend the Most Time Eating & Drinking

Time spent eating and drinking each day in hours/minutes*



* Selected countries - 2015 or nearest year
Source : OCDE



statista



Obesity rates

As % of total adult population (aged 15 years and over) 2016 or latest year



Note: * means that self-reported height and weight data are used in these countries, while measured data in other countries.
Source: OECD (2018), OECD Health Statistics 2018
www.oecd.org/health/obesity-update.htm



OECD

« 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!)