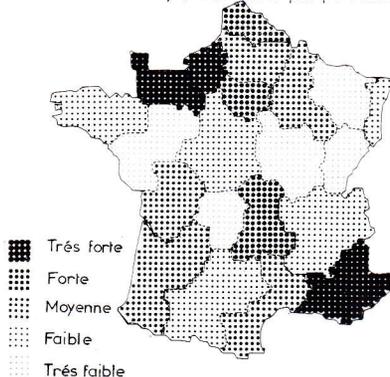


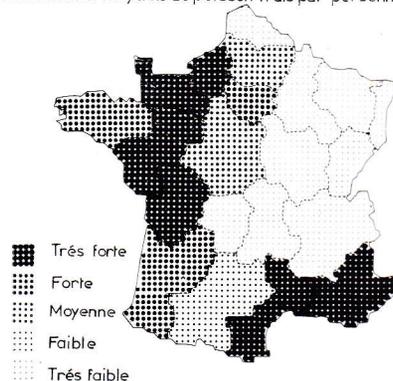
Les cartes ont été réalisées d'après la revue *Etudes et Conjoncture* (juillet 1967) par le Centre de Cartographie Economique et Sociale (C.A.E.S.).

Elles illustrent la première enquête permanente sur la consommation alimentaire des Français réalisée par l'I.N.S.E.E. pour l'élaboration du Plan.

Consommation moyenne de bœuf par personne



Consommation moyenne de poisson frais par personne



François DORMANS

# LA MISE EN GARDE



Y a-t-il, dans chaque famille, un homme de Cro-Magnon qui sommeille?

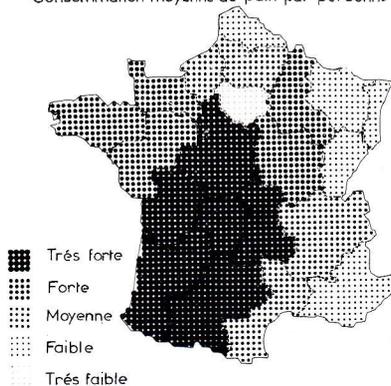
C'est la question qu'on est tenté de se poser au vu des résultats d'une récente enquête menée, sous la direction du professeur Hugues Gounelle, sur toute l'étendue du territoire et qui constitue, de la part des plus éminents diététiciens, un véritable cri d'alarme.

Car, les hommes d'aujourd'hui, comme leurs lointains ancêtres de la préhistoire, mangent trop de viandes, trop de graisses, en d'autres termes, mangent trop bien et se nourrissent mal.

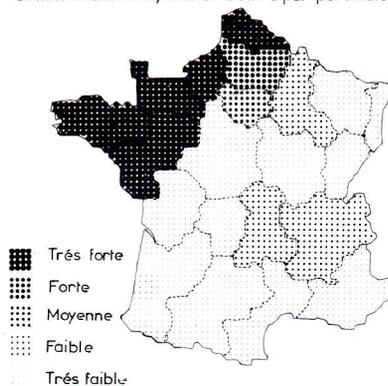
Les conclusions de cette enquête <sup>(1)</sup> permettent de dresser utilement, en même temps que la carte alimentaire de la France, un tableau significatif des erreurs alimentaires des français. Le moins que l'on puisse dire, c'est qu'il en est d'imprévues. Nul, par exemple, ne se serait attendu a priori à ce que les ruraux consomment moins de laitages, de fruits et de légumes — aliments riches en calcium et en vitamines, dont la carence se fait cruellement sentir dans le régime des français — que les citadins.

(1) publiée dans les « Annales d'Hygiène »

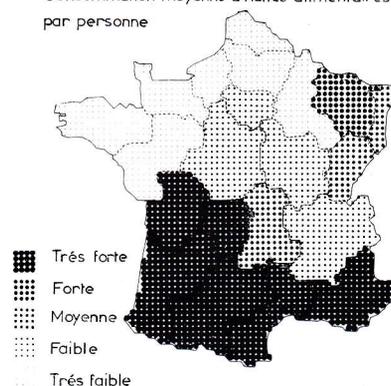
Consommation moyenne de pain par personne



Consommation moyenne de beurre par personne



Consommation moyenne d'huiles alimentaires par personne



# DES DIÉTÉTICIENS

Climat et habitudes aidant, toutes les régions ne sont d'ailleurs pas également à blâmer. Si la France du Nord fait l'objet de très sérieux avertissements, la France du Sud, en revanche, a su mériter l'éloge du jury. La palme revient, en effet, dans cette distribution de prix, au Languedoc méditerranéen, l'une des régions de France, au dire des experts, où l'alimentation est la mieux équilibrée, grâce, pour une bonne part, à la place prépondérante accordée aux fruits et aux légumes justement, alors que partout ailleurs grasses et farineux prédominent.

Equilibre assez exceptionnel, il faut croire, puisque le sud-est voisin prête déjà au reproche d'abuser des huiles, du beurre et des fritures, et que les menus tendent à y devenir, comme partout ailleurs, excédentaires en viandes et en graisses. Toutefois, ce sont, et de loin, le Nord, la Lorraine et l'Alsace qui sont le plus visés. Dans le Nord, la consommation des lipides dépasse la normale de 85 pour cent en moyenne, pendant que l'on y découvre un doublement, entre 1950 et 1964, de la mortalité par artériosclérose des coronaires, à mesure de l'accroissement de la consommation de margarine, de beurre, de saindoux, d'huile

et de charcuterie grasse. La consommation de vin progresse également à un rythme élevé et l'on y dénote que la mortalité par cirrhose du foie a augmenté en dix ans de 268 pour cent dans la région. La même propension au "suicide alimentaire" (l'expression n'est pas trop forte selon les diététiciens), est constatée en Lorraine où les rations caloriques dépassent la normale de 10 à 15 pour cent. La palme revient cependant à l'Alsace, pays du sucre, de la bière, du porc et de la choucroute, où 60 pour cent des femmes sont décrites comme « obèses », tribut qu'elles paieraient à leur gourmandise. Leurs maris sont loin de rester de reste puisque certains se voient accusés de se livrer à de véritables "orgies alimentaires"; tels dit-on ces équipages de pousseurs rhénans, dont une ration journalière est de 5 200 calories, soit près de 2 000 de plus que la ration normale.

Entre ces extrêmes, toute la gamme des excès est représentée avec leurs conséquences parfois dangereuses pour la santé de toute une région. C'est ainsi que le rachitisme infantile est fréquent en Bretagne par défaut de vitamines, que l'éthylisme sévit en Auvergne, où du vin est parfois ajouté aux bouillies des nourrissons dès l'âge

de 18 mois, et chez les adultes de la région toulousaine où la consommation de vin atteint parfois 4 litres par jour.

Dans la région parisienne, l'accent est surtout mis par les enquêteurs sur la carence en vitamine C à la fin de l'hiver et au début du printemps, en raison d'une consommation insuffisante non seulement de fruits et de légumes frais, ce qui est assez excusable, compte tenu de la difficulté de s'approvisionner à cette saison, mais aussi de choux, fenouils et poireaux qui constitueraient pourtant d'excellents substituts.

Ce dernier exemple, parmi tant d'autres, témoignerait des méfaits de l'ignorance de nos concitoyens qui, dans bien des cas, apparaissent les victimes d'une mauvaise information beaucoup plus que de penchants invétérés. Quelles seraient donc, au regard de ces habitudes néfastes, les composantes d'un régime équilibré?

La ration quotidienne de calories absorbées ne doit pas, tout d'abord, dépasser le chiffre-plafond de 3 200 calories pour les travailleurs actifs et 2 800 pour les sédentaires et les femmes. Sur ce total, la part des glu-

cides doit osciller entre 50 et 55 pour cent, celle des lipides est fixée à 30 pour cent, celle des protides animaux et végétaux peut varier entre 12 et 15 pour cent. Les viandes, les œufs et les fromages, sont riches en protides et en lipides mais ne contiennent pratiquement pas de glucides ; les légumes et les fruits ne contiennent pas de lipides, sont riches en glucides, en vitamines et en sels minéraux et ne contiennent pratiquement pas de protides, sauf les lentilles, les pois secs et les haricots blancs. Le poisson est aussi riche en protides que la viande, mais contient beaucoup moins de graisses ; il constitue une source irremplaçable de produits azotés dépourvus de sucres et de graisses. A ce titre sa consommation est vivement recommandée par les diététiciens qui déplorent que les français en mangent si peu, même ceux des régions côtières.

Certes, à titre de consolation, les français peuvent toujours se dire que leur problème alimentaire est celui de tous les citoyens des pays développés et, de ce fait, eux aussi trop bien nourris et guettés par les mêmes excès. Ils pourraient néanmoins prendre exemple sur les anglo-saxons dont les repas sont, estime-t-on, mieux équilibrés et la santé, par conséquent, moins menacée. C'est en particulier tout le problème du petit déjeuner.

Le café au lait traditionnel de la plupart des ménages français est, en effet, la bête noire des diététiciens.

Quitter son domicile l'estomac vide ou quasiment vide constitue, selon eux, un véritable crime dont le rendement au travail se ressent aux heures tardives de la matinée. Il est regrettable, à cet égard, que la tradition ancestrale latine n'accorde pas aux denrées d'origine animale, œufs, lard, poisson, la place qu'elles détiennent dans le sacro-saint « breakfast » britannique.

Autre mauvaise habitude déplorée par les spécialistes : la consommation exagérée de beefsteack. Toutefois, de l'avis du professeur Trémollières, il s'agit là d'un besoin difficile à déra-

ciner parce que trop profondément ancré dans le comportement alimentaire des français. Prétendre lutter contre ce penchant invétéré serait, à son avis, une erreur. Le fait a été scientifiquement démontré. Si l'on fait absorber des pilules alimentaires de qualité à des volontaires, 50 pour cent d'entre eux ne tardent pas à être pris de vomissements et à perdre l'appétit. C'est donc, en conclut-on, que la digestion débute avec le plaisir de manger : il convient donc médicalement de ne pas gâcher ce plaisir.

Palmarès des carnivores...  
Washington, 1 nov. (afp)...  
Le Néo-Zélandais est le plus gros mangeur de viande du monde, et le Français de l'Europe... Le premier en a consommé en 1966 229 livres et le second 152 livres....

Entre eux il y a l'Uruguayen (224 livres), l'Argentin (207 livres), l'Australien (198 livres), et l'Américain (171 livres)...

Autres constatations d'une statistique publiée par le département américain de l'agriculture: l'Argentin a été l'an dernier, le plus gros consommateur de viande de bœuf et de veau (171 livres), l'Allemagne de l'Ouest de viande de porc (66 livres), le Hongrois de viande de mouton (65 livres), et le Belge de viande de cheval (6 livres)...

La production mondiale de viande a augmenté de 4% en 1966 alors que la poussée démographique n'a été que de 2%...

Quelle pourrait être alors la solution?

Le professeur Trémollières cite en exemple le beefsteack végétal nippon.

Les japonais sont parvenus à tisser des steacks artificiels, dotés du goût et de l'arôme de la viande, à partir de fibres de protéines végétales. Le beefsteack végétal nippon pourrait, dit-on, permettre d'atténuer les conséquences fâcheuses des erreurs alimentaires des français, erreurs dont la totalisation détermine dans l'organisme la constitution de réserves alimentaires qui, estime-t-on, sont suffisantes pour qu'un homme se contente d'un seul repas toutes les trois semaines et une femme toutes les six semaines.

Reste à savoir si les français, chatouilleux sur le chapitre de la bonne chère, se convertiraient aisément à ces mœurs exotiques et, pour l'heure, encore très expérimentales. Pourtant, la courbe ascendante de la pléthore alimentaire est inquiétante, en particulier dans certaines familles ouvrières qui consacrent souvent près de 40 pour cent de leur budget à une nourriture et à des boissons quantitativement excessives et qualitativement déséquilibrées.

Le remède n'est-il pas alors la persuasion? Et pour convaincre les français que gastronomie et santé ne font pas toujours bon ménage, que bonne table n'est pas synonyme d'alimentation saine, c'est une véritable campagne d'information et d'éducation qu'il conviendrait d'entreprendre en nuanciant d'ailleurs selon les différentes régions. Mais est-il facile de déraciner des préjugés alimentaires d'autant plus solides qu'ils plongent leurs racines dans les traditions d'un pays volontiers chatouilleux sur ce chapitre, l'amour-propre national venant au secours des habitudes gustatives, et qui se vante de préparer « la meilleure cuisine du monde avec la chinoise », même si ces préférences coûtent cher à sa santé?

Face à ces traditions, voire ces préjugés, pour lutter contre les tabous, les diététiciens s'avouent d'autant plus mal armés qu'il faut bien le reconnaître, entre la cuisine et la médecine, leur discipline a eu, jusqu'à une époque récente, bien du mal à se trouver.