

## MARDI 22 JANVIER 1980 : L'ALIMENTATION

Le sujet de la conférence du 22 janvier, qui portait sur l'alimentation de l'Homme, avait attiré une assistance particulièrement nombreuse. Monsieur le Professeur BOUR, médecin de l'Hôtel Dieu, spécialiste de la nutrition, directeur de l'Institut de diététique de la Faculté de Médecine de Paris, traita avec art les trois aspects qui avaient été prévus : l'alimentation dans le passé, aujourd'hui, et dans le futur.

Le conférencier nota tout d'abord que notre alimentation s'était transformée dès la fin de la Seconde Guerre Mondiale, soit depuis une trentaine d'années, d'une manière qu'il faut reconnaître comme irréversible, à la fois dans les produits consommés, et dans la façon de s'alimenter, la façon pouvant être plus dangereuse que les produits.

Les produits «industriels» sont d'une salubrité qu'on peut qualifier de totale ; rares y sont les microbes pathogènes ; on ne peut toujours en dire autant des produits récoltés, transportés, entreposés.

Il y a trente ans, les produits arrivaient tels quels dans nos cuisines ; les ménagères étaient chargées de leur transformation. Aujourd'hui, dans une famille : 40 % d'aliments sont des produits primaires, 60 % des produits élaborés par des artisans et des industriels ; la femme est ainsi libérée en bonne partie de la «corvée» (sic) de la cuisine.

Les aliments sortent de l'usine où les matières premières ont subi les interventions des facteurs physiques et chimiques. L'agriculture se transforme en une industrie agro-alimentaire de plus en plus déterminante.

Pour le contrôle de la salubrité des aliments, la France a la meilleure réglementation dont l'application a parfois ses faiblesses ; en particulier des produits étrangers, moins sévèrement contrôlés, pénètrent chez nous.

La réglementation en France est simple : tout ce qui n'est pas autorisé est interdit. Aux États-Unis, c'est la règle contraire : «tout ce qui n'est pas interdit est autorisé».

La façon de s'alimenter varie avec le type de société. Autrefois, les aliments étant limités en quantité et en nature, l'alimentation connaissait une certaine stabilité ; elle était à base céréalière et avait grande valeur énergétique. Depuis 1948, la diversification règne : en 1966, on connaissait en France mille produits ; aujourd'hui, ils sont six mille.

L'urbanisation, avec son chauffage central, l'automobile, les ascenseurs, fait que la dépense d'énergie physique est moindre. Mais les apports alimentaires n'ayant pas baissé, il en résulte des troubles que l'on peut qualifier de «maladies de la civilisation». On est arrivé à une alimentation carnée apportant des protides (et parfois des graisses) et réduisant les glucides.

Ce régime convient-il aux omnivores que nous sommes par nature ; pour un temps court, peut-être.

Il semble qu'en ville, il y ait un début d'adaptation par une diminution de l'apport énergétique.

Parmi les maladies de la société, Monsieur BOUR cite :

- les maladies cardio-vasculaires, où les graisses jouent un rôle important,
- la constipation avec ses conséquences (diverticules de la paroi intestinale, varices) due à un manque de fibres celluloseuses (végétaux verts, fruits, etc) dans la nourriture.

Il décrit le rôle du sel dans l'hypertension artérielle (14 g y compris ceux des produits primaires par jour doivent contenter un Français. Les Japonais en consomment 20 à 30 g).

La conférence de Monsieur BOUR d'une très grande richesse, accompagnée de la projection de diapositives, de croquis au tableau vert, a passionné l'auditoire qui a posé de nombreuses questions (sur les eaux minérales - les matières plastiques qui enveloppent les aliments ou contiennent des liquides - la teneur des eaux en calcaire - la saccharine - les huiles de maïs, de tournesol, de coprah, etc...)

Monsieur BOUR y a répondu avec un sens pratique. Il faut d'ailleurs remarquer que l'exposé de Monsieur BOUR, d'une haute valeur scientifique, dit avec simplicité, a toujours permis aux auditeurs de trouver eux-mêmes les applications dans leur vie quotidienne.

Ce sens de l'**utile** découlant de la **science** a valu à M. BOUR de chaleureux applaudissements :