

De l'Homo habilis au mangeur contemporain : une brève histoire de l'alimentation des hommes

Eric BIRLOUEZ, cabinet Epistème (ericbirlouez@wanadoo.fr)
Agronome consultant et enseignant en Histoire et Sociologie de l'Alimentation

L'histoire de l'alimentation des hommes commence il y a 2,5 millions d'années avec l'apparition sur terre des premiers représentants du genre humain. Les Homo habilis se comportent comme des prédateurs : ils se nourrissent d'aliments « sauvages », qu'ils prélèvent directement sur la nature. L'épuisement rapide des ressources que leur procure leur environnement les contraint à mener une vie de nomades. Progressivement, ces premiers hommes inventent puis perfectionnent les outils nécessaires à leurs activités de cueillette et de collecte, de chasse et de pêche : sagaies, arcs et flèches, harpons... et aussi contenants pour les baies et graines de céréales sauvages qu'ils collectent, pour les escargots ou les coquillages qu'ils ramassent. Dès l'origine, les Homo habilis sont omnivores : ils se nourrissent aussi bien de végétaux que de produits animaux. Ces derniers ne représentent toutefois qu'une part minoritaire du régime alimentaire de nos plus lointains ancêtres : leur repas est principalement constitué d'herbes sauvages, de bourgeons et de jeunes feuilles, de racines et de tubercules, de fruits et de baies...

Mais peu à peu, les hommes se mettent à consommer toujours plus de viande. Dans un premier temps, ils capturent des proies de petite taille, puis ils se nourrissent de grands animaux qu'ils trouvent déjà morts (ils pratiquent le charognage, à l'instar des hyènes et des vautours). La chasse du gros gibier – bisons, mammoths, rennes, chevaux, cerfs... - n'apparaît que plus tard. Cette consommation accrue de viande a été à la fois un facteur de développement biologique (notamment du cerveau), de développement culturel et d'organisation sociale. En effet, pour chasser des grands animaux, il faut imaginer des stratégies collectives, se répartir les tâches, communiquer avec les autres chasseurs, en un mot... coopérer. Puis, une fois l'animal tué, il faut élaborer des règles de partage de la dépouille, acceptées et respectées par tous les membres du clan.

Le « régime paléolithique » se caractérise par une faible teneur en matières grasses (le steak de bison ou de renne ne comporte que 2 % de lipides). Le lait et les produits laitiers en sont totalement absents (à l'exception, bien sûr, du lait maternel pour les nourrissons et les jeunes enfants). En revanche, l'alimentation des premiers hommes est bien plus riche en fibres que celle d'aujourd'hui (notre pain et nos produits céréaliers sont fabriqués avec des farines très raffinées et nous mangeons relativement peu de fruits et de légumes, riches en fibres). A l'inverse, nos ancêtres préhistoriques consomment très peu de sel et de sucres (qu'ils trouvent principalement dans le miel sauvage et les fruits). Au fil des millénaires, leur alimentation devient plus riche en protéines, celles-ci provenant essentiellement de la viande dont la consommation s'accroît (au paléolithique, les protéines fournissent entre 20 et 35 % de l'énergie apportée par les aliments, chiffre bien supérieur aux 12 à 15 % recommandés par les nutritionnistes actuels). Mais en ces temps éloignés, disettes et carences nutritionnelles ne sont pas rares.

En cuisant ses aliments, Homo erectus n'aurait-il pas « pris la grosse tête » ?

Au cours de la période paléolithique, une première révolution se produit : celle de la maîtrise du feu (le plus ancien foyer pourrait dater de 790 000 ans). Entre autres usages, le feu permet à l'homme de cuire ses aliments. Les bénéfices sont considérables... Les aliments cuits sont plus facilement masticables et sont plus digestes. Une part de l'énergie nécessaire pour digérer des racines et tubercules crus se serait ainsi trouvée disponible pour le développement du cerveau. La cuisson des aliments aurait donc joué un rôle majeur dans l'évolution de la lignée humaine... Par ailleurs, la cuisson rend certains aliments consommables (crus, ils sont toxiques). Elle génère des saveurs et arômes qui rendent les nourritures plus appétissantes. Et, bien sûr, elle permet de conserver celles-ci plus longtemps. En cuisant et cuisinant leurs aliments, nos ancêtres ont à la fois

mangé davantage et pu accéder à des aliments plus variés, aux nutriments mieux assimilés, plus sûrs sur le plan bactériologique, et pouvant être stockés en prévision des périodes moins fastes.

L'agriculture n'apparaît que le 30 décembre, dans la matinée...

Une seconde révolution va bouleverser l'alimentation des hommes : l'invention de l'agriculture bientôt suivie par celle de l'élevage. Cette innovation est extrêmement récente : elle ne date en effet que de douze mille ans ! Si l'histoire de l'humanité était « concentrée » sur une année-étalon (avec l'entrée en scène du genre Homo le 1er janvier) l'agriculture n'apparaîtrait que le 30 décembre ! Durant 99,5 % de son histoire, l'homme ne s'est donc nourri que d'aliments « sauvages » qu'il prélevait directement sur la nature.

Pourquoi l'homme a-t-il inventé l'agriculture et l'élevage ? La réponse semble évidente : pour avoir suffisamment de quoi manger. Mais cela n'est pas du tout certain et d'autres explications ont été proposées. Peut-être a-t-il jugé plus confortable d'avoir à portée de main ses aliments préférés plutôt que de devoir parcourir de longues distances pour se les procurer. D'autres chercheurs évoquent l'évolution des représentations mentales sur la place de l'homme au sein de la nature : à un certain moment de leur histoire, nos ancêtres se seraient enfin sentis autorisés à maîtriser celle-ci.

Contrairement à une idée répandue, la sédentarisation a précédé de quelques milliers d'années l'agriculture. Mais la domestication des végétaux et des animaux a bien sûr favorisé l'essor des villages puis la naissance des villes, entre le début du Néolithique et la fin de l'Antiquité.

A la table des seigneurs, des moines et des paysans du Moyen Âge

Tout au long du millénaire médiéval (dans l'Europe occidentale), chaque individu est tenu de manger « selon sa qualité », c'est-à-dire de manière conforme au rang qu'il occupe dans la société. Ainsi, l'alimentation du noble doit lui permettre « d'afficher sa différence » vis-à-vis du moine et du paysan. Cette distinction sociale se réalise d'abord au travers des quantités ingérées : dans les banquets, la taille des portions servies aux invités se réduit à mesure que décroît leur position dans l'échelle sociale. Par ailleurs, les aristocrates consomment des aliments qui leur sont spécifiques : de la viande en abondance (symbole de richesse, de pouvoir, de force physique et de puissance sexuelle), de coûteuses épices (le caviar de l'époque !) et, lors des festins, des paons, faisans, cygnes, hérons, cigognes, grues... L'explication est symbolique, elle renvoie à une « vision du monde ». Volant haut dans le ciel, ces grands volatiles dominent en effet toutes les autres créatures : ils conviennent donc parfaitement aux « dominants », aux individus qui sont socialement « élevés ».

En revanche, les seigneurs du Moyen Âge mangent très peu de légumes car ce sont les aliments des paysans, une catégorie sociale qu'ils méprisent. De plus, les légumes poussent dans (voire sous) la terre, l'élément de la Création considéré comme le moins noble. A contrario, les aristocrates apprécient les fruits parce qu'ils croissent en hauteur et sont au contact de l'air, un élément prestigieux car il est associé au ciel où règne Dieu. Les nobles mangent de façon ostentatoire : ils cherchent à « en mettre plein la vue » à leurs hôtes. Cela les distingue des moines qui, eux, doivent se contenter d'un repas simple, frugal et sans viande. Quant aux paysans (90 % de la population), ils ont une alimentation peu diversifiée et basée sur les céréales. Celles-ci sont consommées sous la forme de galettes, de bouillies et, surtout, de pain (jusqu'à 1,5 kilo / jour pour un homme adulte). Elles sont complétées par des légumes, des légumineuses, des œufs, du lait et des fromages, un peu de viande et, lors des nombreux jours « maigres », du poisson.

Manières de table...

A l'instar de l'expression « payer en espèces » (c'est-à-dire en épices), l'expression « mettre » ou « dresser » la table provient elle aussi du Moyen-Âge. A cette époque, il n'existe pas de pièce dédiée aux repas : on mange dans la salle la plus adaptée aux circonstances (par exemple, en hiver, dans une petite pièce que l'on pourra bien chauffer). Quand vient l'heure de se restaurer, on « dresse » une planche de bois que l'on pose sur des tréteaux. Et on mange avec les doigts : en France, la fourchette n'apparaît qu'à la Renaissance (XVI^es.). De plus,

les mangeurs médiévaux ne disposent pas d'assiette : ils prennent les aliments dans le plat et les déposent sur le « tranchoir », une tranche de pain à la mie dense qui absorbe jus et sauces (et qu'on partage avec son voisin, pratique qui serait à l'origine du mot « co-pain »).

La Renaissance ou l'amorce d'un changement

Au début du XVI^e siècle, la fascination des élites françaises pour l'Italie et le mode de vie de ses cours princières influence fortement les manières de manger, de cuisiner et de se tenir à table des contemporains de François Ier et de Catherine de Médicis.

Un des changements majeurs réside dans la réhabilitation des légumes, champignons, abats... des aliments que les nobles avaient méprisés tout au long du Moyen Âge. En revanche, si les aristocrates manifestent toujours un goût prononcé pour les épices et la viande, on voit décliner progressivement la consommation de grands oiseaux (cygnes, paons, hérons...). Parallèlement, les fruits commencent à migrer vers la fin du repas (au Moyen Âge, la plupart d'entre eux étaient mangés en entrée). La Renaissance est aussi caractérisée par la « folie du sucre » : rois et princes raffolent des pâtisseries, macarons, crèmes frangipane, confiseries, confitures, pâtes de coings... ainsi que des sculptures et décorations en sucre. Le début du XVI^e siècle voit aussi l'arrivée sur le Vieux Continent des aliments « américains » : tomates, pommes de terre, maïs, piments, haricots... mais aussi cacao, vanille ou encore dindon (mais la tomate et la pomme de terre mettront près de... trois siècles avant d'être adoptées par les mangeurs français).

La Renaissance est aussi la période où, sous l'impulsion des humanistes, se codifient les « bonnes manières de table ». Et où l'acte de manger s'individualise : venues d'Italie, la fourchette et l'assiette font leur apparition chez les puissants. Mais le peuple, lui, doit toujours se contenter de pain, de bouillies de céréales, de légumes et de légumes secs... Aux XVII^e et XVIII^e siècles, disettes et famines continuent de frapper périodiquement.

A la fin du XVIII^e siècle, l'alimentation des Français commence à s'améliorer

A partir de la Révolution, les classes populaires commencent enfin à être un peu mieux nourries. Grâce aux progrès de l'agriculture, chaque Français voit augmenter la quantité de nourriture dont il dispose. Au sein de la ration alimentaire, la croissance la plus forte est enregistrée par les aliments de base (céréales, légumes secs, tubercules, légumes). La viande, le poisson, les produits laitiers et les oeufs – c'est-à-dire les produits d'origine animale - sont eux aussi davantage consommés.

A la fin du XIX^e siècle, le niveau de vie des Français ayant continué à augmenter, une seconde étape est initiée. La quantité totale de nourriture ingérée se stabilise (les estomacs sont parvenus à saturation). Mais des évolutions continuent de s'opérer. Ainsi, la composition de la ration alimentaire se modifie en profondeur : la consommation d'aliments « populaires » (pain, bouillies de céréales, pommes de terre, légumes secs) se réduit, tandis que s'accroît celle de produits plus prestigieux tels que la viande, les produits laitiers, le sucre ou encore les matières grasses ajoutées (beurre et huile).

Après la seconde guerre mondiale, l'essor rapide des aliments industriels accentue la hausse des lipides, des sucres rapides et du sel dans la ration des Français, ce qui favorise le développement de certaines pathologies. Aujourd'hui, les maladies cardio-vasculaires et les cancers représentent, dans notre pays, les deux principales causes de mortalité ; l'obésité touche plus de 15 % de la population adulte et le diabète de type 2 connaît une inquiétante progression.

La transition alimentaire et nutritionnelle

Ces évolutions de l'alimentation des Français ne constituent pas un cas particulier, bien au contraire. De manière plus ou moins rapide, tous les pays de la planète ont été, sont ou seront confrontés à des évolutions similaires. En effet, le développement socio-économique – en particulier l'accroissement du pouvoir d'achat et l'urbanisation – modifie en profondeur les habitudes et comportements alimentaires des individus. Ces changements ont eux-mêmes un impact sur la santé des populations : ils favorisent l'apparition de nombreuses pathologies chroniques « liées à l'alimentation » telles que l'obésité, les maladies cardio-vasculaires, de nombreux cancers, le diabète de type 2, etc. A ce processus, on a donné le nom de transition alimentaire et nutritionnelle. Celle-ci accompagne, dans les pays en développement rapide, la transition démographique (forte baisse de la mortalité suivie d'une chute de la natalité) et la transition épidémiologique (la mortalité par maladies infectieuses diminue tandis que les maladies chroniques « de civilisation » augmentent rapidement). Concrètement, la transition alimentaire induite par le développement économique se traduit par les changements suivants. En premier lieu, la part des aliments traditionnels de base chute : les mangeurs consomment de moins en moins de céréales (pain, bouillies de maïs ou riz selon la région du monde concernée), de tubercules (pommes de terre, patates douces, manioc...) et de légumes secs (fèves, pois chiches, lentilles, etc). L'augmentation du pouvoir d'achat - et aussi la diminution de l'activité physique - conduit en effet les populations à se détourner de ces aliments « de pauvres » et de ces produits rassasiants. En revanche, elles plébiscitent les aliments d'origine animale - la viande, les œufs, le poisson, les produits laitiers - plus appétents et considérés comme plus « nobles ». Les fruits et les légumes frais connaissent eux aussi, dans un premier temps, un accroissement (mais leur consommation diminue ensuite). Progressivement, les produits frais sont remplacés par les aliments transformés par l'industrie (viande en barquettes, céréales de petit déjeuner, biscuits, plats cuisinés, conserves, surgelés, etc). Dans les hypermarchés, les aliments locaux cèdent la place aux produits importés d'autres régions, pays ou continents. Les sucres rapides connaissent une hausse vertigineuse avec, notamment, l'essor des sodas, jus de fruits et autres boissons sucrées. La consommation de sel augmente également, de même que celle des matières grasses animales (beurre, crème) et végétales (huiles). Enfin, l'alcool (sauf dans les pays musulmans) voit également ses achats grimper en flèche.

A cet égard, le cas de la Chine est particulièrement illustratif. En une seule génération, les habitudes alimentaires ont connu des évolutions profondes. A partir de la fin des années 1970, la part des glucides dans la ration alimentaire des habitants de « l'Empire du Milieu » a commencé à diminuer tandis que celle des lipides augmentait et que les protéines animales se substituaient aux protéines végétales. Alors que la consommation (plus exactement la « disponibilité ») de viande atteignait à peine 9 kilos par habitant et par an en 1970, elle dépasse aujourd'hui les 60 kilos (elle a donc été multipliée par 7 en 40 ans). Le poisson, les œufs et même les produits laitiers (pourtant quasiment absents de l'alimentation chinoise traditionnelle) ont eux aussi enregistré une croissance soutenue, à l'instar du sucre et des produits sucrés, des corps gras, des produits de « snacking » et des boissons alcoolisées (les Chinois sont devenus les premiers acheteurs mondiaux de vin de bordeaux !).

Parallèlement à la hausse du pouvoir d'achat, l'urbanisation représente le second facteur à l'origine de la transition alimentaire et nutritionnelle. En 2007, le nombre d'urbains a, pour la première fois dans l'histoire de l'humanité, dépassé le nombre de ruraux. En 1950, seul 1 être humain sur 3 vivait au sein d'une ville. En 2050 (selon les prévisions de la FAO) ce sera le cas de plus de 2 personnes sur 3. Les impacts de cette urbanisation sur le type d'alimentation sont considérables. Les citadins (et les millions de ruraux qui migrent vers les villes pour fuir la misère) sont toujours les premiers touchés par la transition nutritionnelle. En effet, les villes proposent une offre alimentaire abondante, diversifiée et, pour partie, financièrement accessible aux personnes qui voient leur pouvoir d'achat s'améliorer (même très légèrement). Mais les aliments industriels qui garnissent les étals des super et hypermarchés sont également plus riches en gras, sucre et sel que les produits traditionnels consommés dans les campagnes. Par ailleurs, les citadins sont exposés 24 heures sur 24 au marketing et aux publicités des industries alimentaires. Les chaînes de télévision, les salles de cinéma et les sites internet véhiculent également un « modèle » alimentaire qui est celui des pays riches et industrialisés. Avec l'urbanisation, les rythmes et les modes de vie sont changés en profondeur : en ville, la plupart des emplois exigent moins de dépenses physiques que les travaux des champs, les transports en commun

contribuent également à réduire les dépenses énergétiques et les loisirs (passés devant un écran de télévision ou d'ordinateur) sont eux aussi plus sédentaires. Exerçant souvent une activité professionnelle à l'extérieur de leur domicile, et soumises à de longues heures de trajet pour rejoindre leur lieu de travail puis en revenir, les mères de famille urbaines disposent de peu de temps pour assurer l'approvisionnement alimentaire du foyer et cuisiner des produits frais. Enfin, la ville est le lieu où s'étale la profusion alimentaire et où se déploie la restauration hors foyer, avec notamment la *street-food* (l'alimentation de rue) et les enseignes de fast-food, créant ainsi un environnement alimentaire « obésogène ».

La viande et les produits de l'élevage au cœur du débat

Dans le groupe des PED (pays en développement), la consommation des produits de l'élevage a connu une forte hausse à partir du début des années 1980. Les prévisions de la FAO indiquent que cette tendance n'est pas prête de s'arrêter. Entre 2000 et 2050, la demande de viande devrait croître de 82 % en Asie de l'Est et du sud, de 65 % dans la zone « Asie centrale et occidentale et Afrique du Nord », de 33 % en Amérique latine et dans les Caraïbes. Le continent africain devrait voir doubler la consommation de viande de ses habitants (mais en partant d'un niveau bien plus bas que dans les autres régions du monde). Cependant, dans les pays émergents ou en développement, la consommation de produits animaux demeure encore bien inférieure à celle enregistrée dans les pays industrialisés. Ainsi, par exemple, les Français ingèrent encore, en moyenne, deux fois plus de viande que les Chinois (et les Américains 2,5 fois plus) ; de même, la consommation de lait et de produits laitiers par nos concitoyens est 20 fois plus élevée que celles des Chinois.

Il n'en reste pas moins que la forte croissance de la demande mondiale de produits d'origine animale nécessiterait, pour être satisfaite, un accroissement considérable de la production (selon la FAO, la production de viande devrait doubler d'ici 2050 pour répondre aux besoins des consommateurs chinois, brésiliens, indiens, etc). Or produire davantage de viande risque d'accentuer fortement la dégradation des écosystèmes et de la biodiversité (la déforestation et le surpâturage accélèrent le processus de désertification), d'une surexploitation des terres (pour produire un kilo de protéines de viande, il faut produire, selon le type de viande recherchée, entre 2 et 12 kilos de protéines végétales), d'un prélèvement « insoutenable » sur les ressources (1000 litres d'eau sont nécessaires pour produire un kilo de blé mais il en faut 13000 pour produire un kilo de viande de bœuf). Par ailleurs, l'élevage hyper-intensif génère d'importantes pollutions, altère la qualité de l'eau, inflige aux troupeaux des conditions de vie bien éloignées du « bien être animal », produit une viande gorgée d'antibiotiques et d'hormones de croissance... Enfin, les troupeaux de ruminants contribuent, pour une part significative, aux émissions mondiales de gaz à effet de serre.

Pour autant, l'élevage n'est pas une activité qu'il conviendrait de rayer de la surface de la terre. Conduit de façon « raisonnable et raisonnée », cette activité comporte aussi des aspects positifs, y compris dans les pays du sud les plus pauvres où il représente une source d'engrais naturel (par les déjections des animaux), fournit un moyen de traction écologique, constitue une source de revenu pour les paysans-éleveurs et contribue à l'équilibre nutritionnel de la ration alimentaire. Par ailleurs, les émissions de gaz à effet de serre sont, en partie, compensées par la fonction « puits de carbone » des prairies. Et, ne l'oublions pas, les ruminants consomment aussi l'herbe qui pousse sur les moins bonnes terres... et que les humains ne mangent pas. Les projections réalisées montrent toutefois qu'il sera nécessaire, pour répondre au défi alimentaire mondial, de réduire la part des produits animaux dans la ration des populations qui en consomment déjà beaucoup (et même souvent trop) et de limiter l'accroissement de cette part au sein des pays émergents...

Eric BIRLOUEZ (*)

(*)Ingénieur agronome de formation, Eric BIRLOUEZ est sociologue et exerce le métier de consultant indépendant. Il enseigne l'Histoire et la Sociologie de l'Alimentation au sein d'Ecoles d'ingénieurs et d'Universités, en France et dans plusieurs pays étrangers. Derniers ouvrages parus ou à paraître (aux éditions Ouest France) : « A la table des seigneurs, des moines et des paysans du Moyen Age » (2009) ; « Festins princiers et repas paysans à la Renaissance » (2011) ; « L'histoire de la cuisine et de la nourriture : du menu des cavernes à la gastronomie moléculaire » (2011) ; « A la table des grands personnages de l'Histoire » (à paraître fin 2012).