

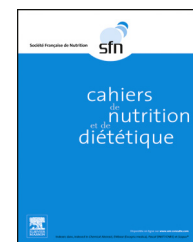


Disponible en ligne sur

ScienceDirect
www.sciencedirect.com

Elsevier Masson France

EM|consulte
www.em-consulte.com



Informations

News

Vie de la société

■ Bourses de voyage

La Société française de nutrition souhaite favoriser la participation de jeunes chercheurs à des congrès nationaux et internationaux, pour y présenter un travail de recherche en nutrition. Ce prix doit leur permettre de financer une partie des frais de voyage, d'inscription au congrès et d'hôtellerie à l'exclusion de la restauration.

Ces prix s'adressent à des candidats, étudiants ou jeunes chercheurs non statutaires, doctorants ou en stage post-doctoral, ayant un résumé accepté par le comité scientifique du congrès, de préférence pour une communication orale. Le directeur du laboratoire dont est issu le candidat devra être membre de la SFN et à jour de cotisation annuelle.

Le montant de la bourse de voyage est fixé au maximum à 800 € pour un congrès à l'étranger et 500 € pour un congrès en France.

Date limite d'envoi de la demande : 6 semaines avant le départ au congrès. Les dossiers incomplets ne seront pas évalués.

Téléchargement du dossier : www.sf-nutrition.org.

Actualités

■ Avec ou sans viande ?

Si l'intérêt nutritionnel de la viande n'a jamais été mis en défaut, des arguments nouveaux semblent remettre en question sa place dans notre alimentation. À l'occasion des entretiens de nutrition de Lille, Michel Krempf a fait le tour des arguments en faveur et en défaveur de la consommation de viande. Pour commencer, il rappelle que les Français consomment en moyenne 50 g/j de viande (hors volailles) soit 350 g/semaine ce qui est en accord avec les recommandations de l'OMS d'en consommer moins de 500 g/semaine. Il existe toutefois une grande disparité des consommations car si 47 % des français en consomment moins de 315 g/semaine, 29 % en mangent plus de 490 g/semaine.

Parmi les arguments favorables à la consommation de viande, figurent en premier lieu sa composition. Elle

est riche en protéines hautement digestibles, contient l'ensemble des acides aminés essentiels, dont de nombreux acides aminés ramifiés. Au total, 50 g de viande couvrent à eux seuls les besoins quotidiens en vitamine B12 ; 50 % des végétariens ont un déficit en B12 ; 20 % seraient même en carence, ce qui les expose à des altérations de l'épaisseur de l'intima média et à une diminution du flux sanguin. Elle apporte aussi du fer mais à des teneurs variables selon les morceaux, si bien que l'on ne comble pas tous les besoins en fer avec 200 g de viande. Enfin, elle contient de nombreux minéraux dont du zinc et du sélénium (voir article CND 2017;52:134–149).

Les arguments en défaveur de la consommation de viande viennent en partie de certaines études ayant observé une association entre consommation élevée de viande rouge et augmentation de 20 % du risque de mortalité, de 12 % du risque de cancer colorectal, de 16 % du risque de mortalité cardiovasculaire, de 27 % du risque d'événements coronariens, de 12 % du risque d'AVC et de 16 % du risque de diabète. Toutefois, dans ces études, les grands consommateurs de viande (> 100 g/j) cumulent bien souvent les comportements alimentaires et de vie défavorables (sédentarité, faible consommation de fruits et légumes, IMC et apports caloriques élevés...). Pour Michel Krempf, il est difficile d'attribuer ces risques à un seul aliment. Par ailleurs, ces sur-risques sont davantage observés dans les études américaines que dans les études asiatiques et européennes. Et la reproductibilité de certaines études comme celles sur le cancer colorectal est parfois faible.

D'autres arguments évoquent les notions de bien-être animal, d'écologie et de durabilité, notamment chez les consommateurs les plus jeunes. Si selon la grille de Rockström et al., la viande a finalement peu d'impact sur l'environnement, la question de la réduction des consommations des protéines animales se pose à l'horizon 2050 lorsque la planète comptera plus de 9 milliards d'individus. Si bien que certaines instances nationales et internationales réfléchissent à la durabilité de la consommation des protéines animales et proposent une restriction des apports en viandes au profit d'alternatives végétales. Pour le scientifique, « l'équilibre et la pondération doivent nous guider pour éviter de tomber dans les excès dogmatiques de tous bords ».

Michel Krempf. 19^{es} Entretiens de nutrition de l'Institut Pasteur de Lille. 15 et 16 juin 2017. <https://www.nutrition.pasteur-lille.fr/evenements/nos-evenements/>.

C. Costa

■ Les excès alimentaires nourrissent les réflexions

Cette année, les « excès alimentaires » étaient au programme des 19^{es} Entretiens de nutrition de l'Institut Pasteur de Lille. Historien, psychiatre, sociologue, physiologiste et épidémiologiste se sont penchés sur le sujet pour nous aider à mieux les appréhender.

L'historien Florent Quellier a recherché dans l'ancien régime ce qui relève de l'excès et l'a retrouvé attaché à 4 contextes : celui religieux où la gourmandise est un des sept péchés capitaux, celui lié à la culture de la faim à une époque où la pénurie sévit, un autre, lié au processus de « civilisation de l'appétit » où l'on condamne le goinfre et le glouton, et enfin l'excès lié à une société inégalitaire attachée aux marques de distinction sociale. « La définition par l'église catholique et par les codes des bonnes manières, des excès alimentaires a été conservée jusqu'à maintenant », remarque l'historien. L'excès est défini par l'idée de manger « hors » ou « avant » les repas, au-delà des besoins, gloutonnement et avec avidité, vouloir des mets trop délicats et rechercher uniquement le plaisir gustatif. Les représentations picturales de l'excès mettent en avant l'animalité (ce sont les animaux qui mangent quand ils ont faim), la saleté, le manque de bonnes manières et la luxure. Goinfreries et crevailles sont réprochées par les moralistes. Toutefois, l'excès ou « le trop » est fonction de l'âge, du sexe et du rang social : « la table d'un évêque doit être meilleure que celle d'un curé et il n'y a excès que si l'on ne respecte pas ce qui est autorisé selon son rang social ». L'église condamne le « trop » mais se méfie aussi du « pas assez » (mortifications alimentaires). Elle reconnaît la nécessité d'honnêtes débauches pour délasser les corps. À ce titre, le temps des noces est le jour par excellence des excès alimentaires et l'occasion de consommer des plats inhabituels : pain blanc, viande, vin, sucreries et gras. « Des mets essentiel dans la culture de l'excès ». Si certains comportements sont condamnés par l'église comme la glotonnerie, l'ivrognerie ou la recherche de trop plein (crevaille), il existe toutefois un calendrier agrolithurgique des moments durant lesquels faire bonne chère. A une époque fortement marquée par les crises de cherté et la peur de la disette, ces moments d'excès proposent un contre modèle alimentaire, celui de l'insouciance, de l'abondance et du gaspillage, qui aide à supporter le quotidien. Le gaspillage alimentaire est, en particulier, symbolique des élites. Avec le « service à la française », avalanche de plats et de services, l'aristocratie se distingue des autres en montrant qu'elle n'a pas à se soucier de la faim. « On joue sur l'apparence car les plats ne sont pas toujours consommés, la rotation des plats étant trop rapide pour se servir », explique F. Quellier. Toutefois, ce gaspillage est symbolique car les plats entrent ensuite dans un processus de redistribution aux tables secondaires ou aux domestiques.

Pour le psychiatre Bernard Waysfeld, l'excès est individuel. Il fait face à des normes fixées de toute part : par la religion, même si les règles tendent à disparaître, par la société dans un besoin de conformité, par les adolescents car « être normal c'est être comme l'autre », par

les images, qui prescrivent les normes de minceur, et par les politiques avec le PNNS. Mais qu'est-ce qu'être normal ? interroge B. Waysfeld. Il cite Joyce McDougall parlant de « normopathie » pour décrire des individus qui se conforment à l'excès aux normes sociales sans exprimer leur propre subjectivité. Les troubles du comportement alimentaire et les excès sont paradoxalement les risques de l'hypernormalité. Revenant à sa spécialité, le psychiatre indique que parmi les troubles alimentaires, il existe les excès quantitatifs comme l'hyperphagie prandiale et les excès qualitatifs qui regroupent une large palette de troubles alimentaires (grignotage, compulsions, boulimies, boulimarexie, boulimie nocturne, dépression saisonnière). Pour lui, le psychiatre doit prendre en compte la personne au-delà du symptôme et distinguer les excès accidentels et transitoires (grossesse, dépression transitoire, stress, ennui...), des excès nécessaires (défense ou adaptation comportementale), afin de ne pas s'acharner sur des surcharges sur lesquelles la psychologie joue un rôle mineur.

Pour la sociologue Amandine Rochedy, le mangeur contemporain est un individu « par » et « dans » l'excès. Il s'est construit « par excès » car possède une surabondance de biens, de supports sociaux et économiques et est confronté à une surabondance de sollicitations et de pressions. Il est « dans l'excès » car son comportement est marqué par le « trop », dans un contexte sociétal qui le contraint à ce type de pratiques. D'un point de vue alimentaire, le mangeur fait face à une abondance voire à une opulence alimentaire ou l'individu doit choisir ce qu'il mange, avec qui et quand. Paradoxalement, l'omniprésence des injonctions et des recommandations aux bonnes pratiques alimentaires à tous les moments de la vie (enfants, adolescents, adultes, personnes âgées) a renforcé la médicalisation de l'alimentation. La santé se place progressivement au-dessus des autres dimensions et entraîne l'omniprésence de la prévention. « Un phénomène indubitablement accentué par le PNNS », ajoute la sociologue. Si bien que la « bonne alimentation » en termes de qualité et de quantité est réduite à sa dimension fonctionnelle laissant de côté ses dimensions sociales et culturelles. Les discours ont ainsi progressivement glissé vers une « pathologisation » de l'excès alimentaire qui confronte le mangeur à des risques sociaux et économiques. La santé devient une nouvelle norme sociale structurant la société et pouvant à son tour entraîner de réels comportements déviants : obésité, troubles du comportement alimentaire... La sociologue cite l'exemple de l'alimentation du jeune enfant pour illustrer les effets pervers de la nutritionnalisation de l'alimentation. Les parents font l'objet depuis plusieurs années d'un excès d'information sur ce sujet, diffusé dans les recommandations de santé publique, mais aussi dans les médias et dans le monde marchand. Cette sur-information révèle des contradictions et renforce les inquiétudes parentales. « On assiste à l'émergence de nouvelles formes de responsabilités individuelles avec une culpabilisation du travail maternel et une dérégulation sociale », indique la sociologue. « Des inquiétudes qui risquent de se renforcer avec la thématisation des 1000 premiers jours de vie », ajoute-t-elle. Face aux injonctions à la maîtrise de soi, des mouvements contradictoires naissent : l'invitation au plaisir et à l'affirmation de soi (alimentations particulières). Les jeunes cristallisent les effets de cette société d'abondance. Leur consommation d'alcool ne cesse d'augmenter comme une revendication de l'excès. Amandine Rochedy conclut à la pluralité du cheminement du mangeur. Alors que la vision « par l'excès » permet de mettre en lumière l'omniprésence

Download English Version:

<https://daneshyari.com/en/article/5571633>

Download Persian Version:

<https://daneshyari.com/article/5571633>

[Daneshyari.com](https://daneshyari.com)