50 ans d'information alimentaire

Apparition et évolution des recommandations

Le choix des aliments, la façon de les préparer, mais aussi l'exclusion de denrées alimentaires, dépendent fortement de l'environnement et de la culture de chacun. Il existe ainsi une multitude de théories, de points de vue et d'enseignements sur ce qu'est LA bonne nutrition. Depuis 50 ans, la mission de la SSN est de relativiser, de modérer et de traduire en langage compréhensible des conclusions scientifiques compliquées.

La science est synonyme de progrès, d'émission, de confirmation ou de rejet d'hypothèses et d'acquisition de nouvelles connaissances. La diététique progresse elle aussi en permanence. Pour le citoyen qui se nourrit, il est parfois difficile de concevoir que les informations sur le sujet ne reflètent pas forcément l'état des connaissances et peuvent être influencées par une idéologie, des intérêts financiers ou des erreurs d'interprétation de la littérature scientifique. Il est donc important qu'une information alimentaire provenant d'institutions indépendantes puisse exister à côté de la multitude de recommandations fournies par les producteurs de denrées alimentaires, l'industrie pharmaceutique ou les experts autoproclamés de la santé. Le débat sur les différents avis en matière de nutrition a certes parfois été vif durant les cinquante dernières années, mais les exhortations de base en faveur d'une alimentation équilibrée ont très peu changé: une stabilité trop peu spectaculaire pour les médias qui ne cessent de présenter les hypothèses scientifiques comme des faits, pour les grands distributeurs et les producteurs qui s'attachent à publier sur l'équilibre alimentaire, et pour les coachs en nutrition de toutes origines, dont les cours, conférences et ouvrages sur les régimes paléo, végétariens, low carb et autres variantes sont très prisés.

Il était une fois, il y a cinquante ans

Il y a 50 ans, la santé était déjà un thème de préoccupation. Les femmes prenaient à cœur leur rôle de maîtresse de maison, devant nourrir leur famille de façon saine et équilibrée. Les temps de disette leur avaient appris à inventer un re-



pas savoureux avec presque rien. Contrairement à aujourd'hui, le savoir-faire culinaire était très développé. Plusieurs organisations en Suisse traitaient de l'alimentation: la Commission fédérale de l'alimentation, organe consultatif de l'Office fédéral de la santé publique, la Société suisse de médecine préventive et la Société suisse de recherche sur la nutrition (fondée en 1953) qui fusionna en 2004 avec l'Association suisse pour l'alimentation ASA (fondée en 1965) pour constituer la Société Suisse de Nutrition SSN (voir page 21). A cette époque, c'est la Régie des alcools qui informait sur ce sujet. Il existait déjà dans les années cinquante des campagnes de promotion pour la consommation de fruits et de pommes de terre. Mais la principale préoccupation de la Régie des alcools était, pour la santé publique, que ces produits de l'agriculture ne soient pas utilisés pour être distillés. La Régie

soulignait donc toujours l'importance d'une alimentation saine pour lutter contre l'alcoolisme, très répandu. Les informations passaient par des conférences, des écrits, des films et des expositions. La campagne «Schlank sein beginnt mit einem Apfel» (une pomme pour rester mince) a eu beaucoup de succès, et tous les écoliers connaissent l'opération «Pomme à la récré».

Les connaissances avant 1965

Mais la Régie des alcools voulait éviter l'amateurisme et s'est appuyée sur les connaissances scientifiques de l'époque en matière d'alimentation. Depuis 1959, elle était en contact à ce sujet avec la Deutsche Gesellschaft für Ernährung. Les vitamines avaient été découvertes et on savait que certains aliments, notamment les fruits et les légumes, devaient régulièrement figurer au menu si l'on voulait se maintenir en bonne santé. La recherche sur la nutrition était déjà bien avancée aux Etats-Unis, avec certaines revues spécialisées comme l'«American Journal of Clinical Nutrition». Mais à l'époque, ces publications étaient réservées à un illustre cercle d'experts, qui pouvaient interpréter, sélectionner et formuler avec habileté les résultats des travaux de recherche, dans l'intérêt de leurs donneurs d'ordre (la plupart du temps des producteurs de denrées alimentaires ou des entreprises pharmaceutiques) avant de les transmettre aux consommateurs, à la presse, et à d'autres diffuseurs. Régnait alors l'euphorie de pouvoir déterminer les chiffres des besoins en vitamines, vaincre le rachitisme, la pellagre et autres maladies carentielles et combattre les maladies cardiovasculaires en faisant baisser le cholestérol. Les résultats des études faites sur les animaux de laboratoire ont été utilisés pour faire des recommandations sur l'alimentation humaine, sans aucune vérification préalable. Mais il manquait d'études d'observation à long terme, portant sur de grands groupes de population. Ce n'est que peu à peu que ce type d'enquête a été publié dans les revues spécialisées.

La création de l'ASA

La Suisse avait elle aussi de plus en plus besoin d'une institution visant d'une part à informer la population en toute indépendance sur une alimentation équilibrée, d'autre part à veiller

à une coopération plus étroite entre la science et le terrain. Ces raisons poussèrent à la création d'un organe suisse, calqué sur le modèle allemand, et l'Association suisse pour l'alimentation ASA a été créée le 8 octobre 1965. Le Professeur G. Fanconi en était le président, le Prof. Somogyi, alors directeur de l'institut de recherche nutritionnelle Gottlieb Duttweiler, le vice-président, et le statisticien de la Régie des alcools, F. Welti prit la direction du secrétariat, dont les dépenses étaient couvertes par la Régie des alcools. Apparaissait pour la première fois en Suisse une institution qui n'évoluait plus seulement dans les hautes sphères de la science mais offrait aussi une plate-forme d'échanges et d'informations aux chercheurs et aux médecins du domaine de la nutrition ainsi qu'aux enseignants, aux cuisiniers et à tous les citoyens consommateurs. La forte progression du nombre de membres montre à quel point la population était déjà, à cette époque, intéressée par l'équilibre alimentaire. L'association comptait 53 membres individuels seulement en 1965 et 17 membres collectifs, mais en 10 ans ces chiffres sont passés à 4000 membres individuels et 112 membres collectifs, dont un grand nombre d'adhésions étrangères.

Les préoccupations de la Suisse

Vingt ans après la fin de la Deuxième Guerre mondiale, le spectre de la faim avait disparu. En Suisse, les instances correspondantes se sont donc occupées d'autres questions liées à l'alimentation. Dans les années cinquante, après le rapport d'un médecin praticien de Zweisimmen sur les dommages causés à la population par la malnutrition, le Conseil fédéral décida de faire une étude sur l'état nutritionnel de la population suisse des montagnes. Pour la première fois en Suisse, des enquêtes ont été menées sur le terrain, confirmant que «l'alimentation était parfois très peu variée dans les régions de montagne», comme on pouvait le lire dans un rapport très complet. C'est pourquoi l'exposition itinérante «Gsundi Choscht» fut surtout présentée dans ces zones montagneuses. Les médecins scolaires et les dentistes ont prévenu qu'il était indispensable de «lutter contre le goût de plus en plus prononcé des enfants pour les friandises, qui entraînait une dégradation préoccupante de l'état des dents». C'est ainsi que le 10

février 1966, la première réunion de l'ASA a envisagé les actions suivantes:

ORDRE DU JOUR:

- · Participation à l'exposition
- "Gsundi Choscht"
- · Organisation d'un congrès, avec trois interventions: une du Professeur Somogyi sur les objectifs et les missions de l'association, une du Professeur Fanconi sur les problèmes de nutrition dans les pays sous-dévelopmés et une de Mile Ryser sur les possibilités et les voies envisageables pour expliquer et éduquer en matière de nutrition.
- · Tracts sur les caries dentaires
- · Documents d'information à l'attention de la presse quotidienne et spécialisée, sur les thèmes suivants: la graisse de friture, l'hygiène des glaces, la teneur en graisse de la charcuterie.
- · Mise en place d'un service de conférences, éventuellement de services de gestion des photos, des films et de la presse.

C'est aussi lors de cette première réunion qu'a été proposé le prêt de films pédagogiques par le groupe Unilever. Le président, le Prof. Fanconi a réagi en exhortant à la plus grande prudence, «ces films étant truffés de publicités cachées». La SSN se trouve aujourd'hui encore devant le même dilemme: elle est financée par les cotisations des membres, ainsi que par les prestations, publications et projets partiellement cofinancés par des fonds publics. Les sources de financement sont très hétérogènes et les soutiens financiers viennent de tous les horizons. Toutes les actions de la SSN respectent des critères de transparence très stricts, qui permettent de garantir l'indépendance et la fiabilité de la SSN. Elles s'appuient sur la pyramide alimentaire suisse (voir p. 12). En même temps, la SSN dépend du financement d'organisations privées, car les fonds publics dédiés à la prévention et à la promotion de la santé sont en baisse et inférieurs à la moyenne en comparaison des pays de l'OCDE.

Manger à l'hôpital

L'enseignement de la nutrition était alors entre les mains des instituts de biochimie et de physiolo-

gie et des cliniques médicales. Dans les cliniques, il était courant d'avoir une «sœur diététicienne», responsable de la cuisine. Il s'agissait souvent de diaconesses ou de nonnes qui jouissaient d'un pouvoir non négligeable dans leur domaine. Le responsable, médecin de la clinique ou professeur, présentait sa conception des spécificités du régime, à partir desquelles les sœurs bricolaient des listes hasardeuses, avec d'un côté les aliments «interdits» et de l'autre les denrées «autorisées». Quand elles sont parties à la retraite, des diététiciennes ont été engagées et c'est ainsi que l'ère des sœurs diététiciennes a lentement pris fin. Une formation en diététique était déjà proposée dès les années 30 à l'hôpital cantonal de Zurich et dès les années 40 à celui de Genève. Mais l'école de Zurich s'est professionnalisée en 1967, celle de Genève séparée de l'hôpital en 1976 et une école de diététique s'est ouverte à Berne en 1972. Cependant, les besoins des hôpitaux suisses n'ont pu être couverts par les diplômés de ces formations et il a souvent fallu engager des diététiciennes venues d'ailleurs. Etant donné la difficulté de se procurer une littérature spécialisée et le manque de consensus entre les spécialistes médicaux, chacune des trois écoles a fini par enseigner les idées des spécialistes de son propre établissement. Ce fut notamment frappant pour le régime diabétique.

Diabète: la différence entre l'école bernoise et l'école zurichoise

L'école bernoise enseignait le régime diabétique selon Teuscher, l'école zurichoise selon Konstam, tandis que l'école genevoise s'est inspirée du modèle français. Ainsi, les Zurichois ont appris des tableaux de valeurs différents de ceux des Bernois et le système d'équivalences glucidiques utilisé pour les diabétiques de Suisse romande était même totalement différent. A cette époque, le régime diabétique s'appuyait sur des pesées très précises et il fallait apprendre par cœur toutes les teneurs en glucides, avec les poids respectifs des denrées. Les diabétiques romands avaient le droit de manger des aliments contenant du sucre, contrairement à ceux de la Suisse alémanique. Jusqu'en 1973, le régime diabétique restreignait fortement la quantité de glucides. Dans les années quatre-vingt, cette sévère limitation s'est assouplie, le régime diabétique devint au contraire plus riche en glucides et en fibres, et les patients devaient prendre trois repas principaux et



 \triangle Avec l'opération «Pomme récré», dans les années 50, la Régie fédérale des alcools voulait «familiariser les enfants [de l'époque] avec des aliments sains, mais aussi habituer les futures mères à manger des pommes».

trois collations. Conséquence: certains diabétiques en surpoids ont complètement dépassé les limites avec les collations recommandées. Dans les années quatre-vingt-dix, les concepts d'indice et de charge glycémiques sont entrés en jeu. Une libéralisation du traitement diététique est maintenant possible, grâce aux nouveaux médicaments, aux nouvelles formes d'insuline et aux pompes à insuline. Il n'y a plus non plus d'aliments interdits pour les diabétiques de Suisse alémanique. C'est bien sûr un grand soulagement pour les personnes concernées.

La graisse au banc des accusés

La question de la graisse fut l'objet d'un autre débat, avec de multiples et violentes petites guerres. La Fédération laitière se battait avec les producteurs de margarine. La querelle atteignit son paroxysme avec une annonce très remarquée de la Fédération laitière publiée dans la Medizinische Wochenschrift der Schweizer Ärzte (revue médicale hebdomadaire des médecins suisses) du 27/08/1985. Figuraient en grosses lettres: «Beurre contre margarine», avec un gros tampon rouge: «Finies les accusations!» L'industrie pharmaceutique, avec les hypolipidémiants, se réjouissait de

graver au fer rouge dans la conscience des simples consommateurs les dramatiques dangers du cholestérol. Pendant ma formation de diététicienne à l'Inselspital, j'ai ensuite étudié les effets du cholestérol. D'après mes cours, en 1981: «le cholestérol des aliments n'est absorbé qu'à environ 60% dans les intestins, (....) il est ensuite acheminé vers le foie, où il freine la synthèse du cholestérol endogène (propre à l'organisme).» Nous le savions donc! Pourtant, 34 ans plus tard, je ne sais toujours pas pourquoi, malgré les connaissances de base disponibles, l'alimentation devait contenir maximum 300 mg de cholestérol par jour pour prévenir les maladies cardiovasculaires. Nous avons même appris la variante la plus sévère, avec pas plus de 250 mg par jour! L'huile de tournesol et l'huile de chardon riches en acide linoléique étaient alors privilégiées car il était avéré qu'une forte consommation de cet acide gras fait baisser le taux de cholestérol sanguin. Toutes les autres huiles, y compris l'huile d'olive et celle de colza n'étaient pas recommandées. Au milieu des années quatre-vingt, l'huile d'olive a finalement rejoint le cercle des huiles de qualité. Enfin, la conclusion d'une étude réalisée dans sept pays et publiée en 1970 déjà est arrivée

jusqu'aux milieux suisses de la nutrition. En 2000, les Suisses ont aussi intégré les acides gras oméga 3 à leurs recommandations mais il a fallu attendre quelques années avant que les agriculteurs saisissent leur chance et développent un battage publicitaire autour de l'huile de colza. L'huile de colza et l'huile d'olive étaient maintenant reconnues de qualité supérieure. Les bénéfices de l'huile de tournesol et de l'huile de chardon devinrent contestés. Ces changements de recommandations sur les huiles nous ramènent aux paroles de Paracelse: «Tout est poison, rien n'est poison; c'est la dose qui fait le poison.» Malheureusement, les étudiants des hautes écoles spécialisées en nutrition et diététique se penchent rarement sur l'évolution historique de ces exhortations. C'est dommage, car ce n'est qu'à partir de là qu'on peut avoir un regard critique sur les avis actuels en matière d'alimentation. Aujourd'hui, les étudiants en diététique ont en effet un avantage inappréciable comparé à la formation d'il y a cinquante ans: spécialistes comme profanes peuvent désormais consulter les études médicales et diététiques via Medline sur www.pubmed.org et vérifier la fiabilité des positionnements du moment. Actuellement, nous nous trouvons de nouveau dans une phase dans laquelle certains experts mettent en avant les propriétés néfastes des glucides. Cette vision des choses avait déjà le vent en poupe dans les années quatre-vingt, durant lesquelles on tentait de perdre du poids avec un régime cétogène.

En réalité, tout est très simple

Les recommandations diététiques sont très importantes pour les patients concernés. Ces cinquante dernières années, de grands progrès ont été réalisés à ce sujet en diététique. Pour les troubles importants du métabolisme, les listes de denrées alimentaires avec des conseils concrets sont toujours nécessaires. Mais pour ce qui est de rester en bonne santé et pour la prévention des maladies cardiovasculaires et du surpoids, les règles d'aujourd'hui sont les mêmes que celles d'il y a 50 voire 2300 ans, avec Aristote: pour lui, l'excès et l'insuffisance de boisson et de nourriture compromettent la bonne santé. Même si cela paraît simple, il est difficile de respecter cette règle à notre époque d'abondance. Il y a un demi-siècle, on luttait comme actuellement pour la mesure et la raison. Dans un article paru en 1962 dans le célèbre Journal of Clinical Nutrition

L.E. Holt, illustre chercheur dans le domaine des acides aminés, à l'université de New-York, écrivait: «Au niveau privé, notamment pour ce qui est des informations destinées à la personne gérant le foyer, il faut agir: nous n'avons pas besoin de faire de publicité ni de donner des informations sur des substances nutritives précises. Il faut au contraire l'immuniser (la femme au foyer, NDLR) contre les informations des producteurs de denrées alimentaires. Elle doit connaître les réalités de la vie, à savoir qu'elle et sa famille seraient en aussi bonne santé s'ils n'avaient jamais entendu le terme «vitamine» (...); elle doit être consciente que ce n'est qu'un argument de vente. Elle doit savoir que l'appétit naturel est un très bon guide pour la santé. Quelqu'un doit lui dire ces vérités.» Et aujourd'hui? Tout à fait dans l'esprit de L.E. Holt il y a 50 ans, la SSN recommande, par le biais de la pyramide alimentaire suisse, non pas des substances nutritives mais des denrées alimentaires avec des conseils pratiques adaptés au quotidien. La pyramide alimentaire est publiée en coopération avec l'Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires et est la seule pyramide alimentaire suisse garantie libre de tout intérêt commercial. Le service d'information nutrinfo®, les congrès réguliers, la revue tabula et toutes les autres actions de la SSN respectent cette philosophie d'information modérée et indépendante sur l'alimentation. Ce jubilé est l'occasion de vous transmettre tous mes souhaits de réussite et de succès pour les prochaines cinquante années d'information alimentaire au service de la population suisse.

Texte

MONIKA MÜLLER

est diététicienne diplômée HES et journaliste.

Illustrations

TRUC KONZEPT&GESTALTUNG

LIENS SUR LE THÈME

La régie fédérale des alcools au fil du temps

Perspectives in Nutrition:

Article datant de 1962 sur l'avenir de la recherche en nutrition et de l'information diététique (en anglais)

 ${\bf ajcn.nutrition.org/} content/11/5/543.full.pdf$

Evolution des habitudes alimentaires en 50 ans

Les temps changent, les goûts aussi. Il y a 50 ans, une nouvelle époque s'ouvrait pour les femmes au foyer. Avec l'avènement des plats cuisinés sont arrivés des plats à la mode comme le toast Hawaï, le riz casimir ou les raviolis en boîte. On pouvait enfin s'offrir de nouveau de la viande et on en a bien profité. Mais les tendances de l'époque ont évolué de façon variée: les plats cuisinés connaissent de nos jours un succès continu. La consommation de viande diminue et seuls les meilleurs morceaux des animaux sont mangés, le reste devant être orienté vers une autre utilisation (voir article page 14). La consommation de fruits et légumes s'est développée. Pourtant, le problème de la surcharge pondérale augmente aussi légèrement dans notre pays, à cause du manque d'exercice.

1965:

2015:

Pommes de terre:

Jusqu'à la fin des années soixante, après la «bataille des champs» de la Deuxième Guerre mondiale, 49'256 ha de pommes de terre étaient encore cultivés en Suisse. Les familles suisses en consommaient tous les jours. 1 kg de pommes de terre coûtait 57 centimes. Jusqu'en 1985, la culture de la pomme de terre a diminué pour ne plus couvrir que 20'000 ha. Mais à cette époque, le rendement à l'ha est passé de 320 à 440 quintaux. Il existait encore près de dix sortes de pommes de terre courantes: Christa, Sirtema, Ostara, Nicola, Bintje, Palma, Stella, Urgenta, Désirée et Granola.

Fruits et légumes:

7'856 ha étaient consacrés aux légumes en Suisse en 1964. Cela permettait de couvrir presque tous les besoins de la population suisse. Les fruits étaient bons mais ne se conservaient pas longtemps et étaient difficiles à transporter. Ainsi, pour les familles citadines sans jardin, les fraises et les abricots constituaient un véritable régal. On allait les chercher directement à la ferme, à la campagne, lors d'une excursion dominicale en coccinelle..

Plats cuisinés:

La consommation de boîtes de conserve a littéralement bondi. Petits pois et carottes en boîte sont devenus les légumes standards de la femme au foyer citadine, la salade de fruits ne se trouvait presque plus qu'en boîte, parfois, avec un peu de chance, agrémentée de quelques bananes et d'un peu de fruits frais. Le bouillon cube a fait son entrée dans les cuisines. Et la mayonnaise Thomy est venue assaisonner tout et n'importe quoi. Sans oublier la légendaire garniture du vol-au-vent, en boîte, qui servait de repas de fête et était même servie à Noël. Nombre de familles avaient encore un jardin ouvrier mais cela représentait beaucoup de travail. Durant les années de croissance économique, la part du prix de l'alimentation dans le revenu n'a cessé de baisser et la culture du jardin ouvrier a disparu.

La viande: D'après le 1^{er} rapport suisse sur l'alimentation, datant de 1975, à peine 52 kg de viande étaient consommés par personne en 1965. Après le rationnement, pendant la guerre, la consommation a recommencé à augmenter. Elle a atteint son apogée au début des années quatrevingt, avec plus de 80 kg par personne.

POMMES DE TERRE:

Depuis 1985 la production a encore été réduite de moitié et ne couvre plus que 11'000 ha. De nouvelles espèces sont venues compléter les plus courantes, car s'il est vrai que les consommateurs mangent nettement moins de pommes de terre, ils veulent de la variété. Ainsi, plus de 20 sortes sont désormais proposées en Suisse, parmi lesquelles des espèces très rares, qui sont bleues. Souvent, le nom du type de pomme de terre n'est pas indiqué, le consommateur peut seulement savoir si elles sont fermes ou farineuses. Actuellement 1 kg de pommes de terre coûte 1.50 – 3 francs. Les variétés spécifiques peuvent coûter plus cher.

FRUITS ET LÉGUMES:

Chaque habitant consomme actuellement plus de 100 kg de légumes et 120 kg de fruits par an, soit beaucoup plus qu'il y a 50 ans. Les surfaces de culture des légumes couvrent 10 000 ha et le volume de cueillette a nettement augmenté, grâce à la hausse de la valeur de rendement à l'ha. Malgré tout, la production indigène ne couvre que 55% des besoins. Le reste est importé. C'est ainsi que les légumes les plus prisés sont disponibles toute l'année. Les légumes italiens ont envahi la Suisse: brocolis, choux romanesco et ruccola n'étaient pas connus il y a 50 ans.

PLATS CUISINÉS:

Aujourd'hui, on considère comme naturel que les denrées alimentaires soient simples à préparer, se conservent longtemps et aient bon goût. Les plats cuisinés sont assimilés au «fait maison». Bouillon cube, pâtes toutes prêtes, nouilles, sauces, légumes coupés, salade prête à consommer... Nous achetons ainsi du temps: celui qui manque pour la préparation en cuisine, car la femme au foyer à temps plein est une espèce en voie de disparition, un luxe que personne ne veut ni ne peut plus s'offrir. Nos enfants commencent parfois à apprendre en cours comment préparer les plats cuisinés. Quand il y a un intérêt, les compétences en cuisine ne sont acquises que plus tard et la connaissance de l'origine des denrées a souvent disparu. Cependant, il y a un regain de recherche d'authenticité: de plus en plus de citadins rêvent d'un jardin ouvrier.

LA VIANDE:

Nous sommes actuellement retombés à la même consommation de viande qu'avant les années 50. Mais nous ne mangeons plus qu'un nombre restreint de morceaux, à savoir presque exclusivement la viande maigre, pauvre en graisse. Après transformation, les vaches laitières et les poules pondeuses sont recyclées en biogaz, méthane, produits pharmaceutiques ou aliments pour animaux. Cela suscite un nombre de critiques toujours plus important, et après le boom de l'écologie dans les années 2000, la cuisine végane a maintenant le vent en poupe.