



**ÉVOLUTION DE L'ALIMENTATION** En 100 ans, la manière de s'alimenter des Valaisans a bien évolué. Aujourd'hui, nous consommons trop de sucre, de sel et de viande.

# Manger moins mais mieux

LYSIANE FELLAY

«Nous mangeons deux fois trop de viande, deux fois trop de sel et deux fois trop de sucre», note René Longet, auteur du livre «Alimentation: les bons choix». Ce Genevois s'est notamment beaucoup investi autour des problématiques alimentaires et également autour du développement durable. Pour lui, la solution est assez simple. Il faut manger moins, mais mieux. Et pour ce faire, il faut se remettre à cuisiner. L'industrialisation nous a amené des produits contenant trop de graisses, de sucre ou de sel. La société est envahie de chaînes de fast-food. En conséquence, on retrouve aujourd'hui deux fois plus de personnes en surpoids (1,6 milliard), que de personnes souffrant de la faim (850 millions) dans le monde. «Lorsqu'un pays est en phase d'émergence, la prospérité se répand et ses habitants vont vers l'obésité», observe-t-il.

«Il ne faut pas idéaliser l'alimentation des anciens. La vie était dure.»



**RENÉ LONGET**  
AUTEUR DU LIVRE  
«ALIMENTATION:  
LES BONS CHOIX»

## Evolution en un siècle

C'est l'industrialisation qui a chamboulé les traditions. Au 20e siècle, on assiste à une longue dégringolade de l'autoproduction. Dans notre canton, les changements se sont faits un peu plus tard qu'au niveau suisse. Ce n'est qu'à partir des années 70 que le Valais rejoint les habitudes urbaines. Les repas cuisinés maison cèdent un peu leur place aux plats industriels. «Le point de rupture se situe dans les années 50 avec l'arrivée des routes et des téléphériques reliant les vallées à la plaine», souligne René Longet. Autrefois, vers 1915, le Valais comptait près de 50% de paysans. Sur le plan suisse, ce taux se montait à 25% seulement. Nos ancêtres produisaient une grande partie de leur nourriture. Est-ce que pour autant cela signifie qu'ils se nourrissaient mieux que nous? «Je crois qu'il ne faut pas idéaliser



## RETOUR VERS UNE RÉFLEXION PLUS CRITIQUE

«Nous devenons ce que nous mangeons», estime René Longet, auteur du livre «Alimentation: les bons choix». Aujourd'hui, il estime toutefois que nous vivons un retour critique par rapport aux excès de la normalisation et de l'industrialisation. La population revient petit à petit à ses racines. «Nous retrouvons une certaine fierté à montrer notre savoir-faire notamment avec les produits AOC. Nous devons reconstruire notre relation à la nourriture et à la terre sur cinq critères: santé, proxi-



mité, diversité, équité et mode de production. En faisant ce choix, nous privilégions une alimentation

cette période. La vie était dure. L'alimentation n'était pas très diversifiée. Et la conservation des aliments était parfois problématique», souligne René Longet. Il y a 100 ans, le pain de seigle était produit deux fois dans l'année pour ensuite être coupé à la hache et trempé dans de l'eau. Il y avait aussi des problèmes de santé comme le goitre, l'augmentation du volume de la glande thyroïde due à une carence en iode, également connue sous le nom de crétinisme des Alpes. Cette carence a disparu après 1924,

année où on a rendu obligatoire l'ajout d'iode dans le sel de cuisine. «Nos ancêtres n'avaient pas de problèmes de modifications d'aliments, de mélanges industriels ou de traçabilité, produisant eux-mêmes une grande partie de leur nourriture.» A côté de l'alimentation, les anciens marchaient beaucoup. Ils effectuaient de nombreux travaux physiques. Ils n'avaient donc pas besoin de pratiquer un sport pour se maintenir en forme. Et il n'y avait pas les problèmes de surpoids actuels.

de qualité», note René Longet. Côté alimentation, il constate également que nous conservons des points positifs du passé. «La chasse et la cueillette, par exemple, sont toujours restées d'actualité en Valais. Il y a toujours des personnes qui ont une bonne connaissance des plantes et de leur vertu.» Il se réjouit enfin de voir le fort engagement du monde de la promotion de la santé en Valais pour ces enjeux de santé. «Le Valais peut être fier de cette dynamique.»

## Comment faire au mieux?

Comme déjà dit, René Longet recommande donc de manger moins et mieux. «Il faut diminuer de moitié la consommation de viande, de sel et de sucre. Il faut savoir qu'aujourd'hui, une personne consomme environ 52 kilos de produits carnés (source: Proviande) en un an. Il faut que la viande devienne la garniture dans l'assiette et que les légumes et les fruits en deviennent le centre. Le mieux est de consommer davantage de fruits et de légumes frais issus de productions de la région.» De cette ma-

nière, les aliments consommés sont frais et pleins de vitamines. Et en plus, ils favorisent l'agriculture locale. «On entend souvent que ces produits sont plus chers. En même temps, en diminuant la consommation de viande – qui est chère – on a tout à fait les moyens de manger des fruits et des légumes frais, souligne René Longet. Et il faut cuisiner pour savoir ce que nous mangeons. Nous avons perdu l'habitude de nous faire à manger et nous ne maîtrisons pas le contenu des produits industriels. Même chose avec les fast-foods, nous avons cru qu'il était bon de déléguer une chose essentielle pour nous dégager du temps, mais au final, pour quoi faire?», se questionne-t-il. A l'époque, les anciens devaient souvent se battre pour avoir à manger. Aujourd'hui, nous analysons le contenu de notre assiette et nous luttons contre l'obésité. Paradoxal. «En un siècle, nous sommes passés de la pénurie de la malbouffe à la malbouffe de l'abondance», analyse-t-il. Pour René Longet, il est bon de se poser des questions sur notre alimentation. «On ingère par habitude, par instinct. Il est donc utile de se questionner et de manger ce

## L'AVIS DE



**STEFAN SCHWERY**  
GASTRO-ENTÉROLOGUE  
À L'HÔPITAL DE YVEGE

## Manger trop de viande peut mener au cancer du côlon

**Est-ce que nous mangeons plus de viande aujourd'hui en Suisse?**

La consommation de viande en Suisse a légèrement diminué depuis 1979.

**Est-ce que le fait de consommer plus ou moins de viande a un impact sur la santé?**

Selon les recommandations, nous mangeons encore un peu trop de viande en Suisse. Une grande consommation de ces produits peut avoir une influence sur le cancer du côlon. Cela pourrait le favoriser. Une enquête aux Etats-Unis a montré que les personnes qui mangent beaucoup de viande rouge ont plus de cancer du côlon. Les facteurs de risque pour ce cancer sont, par exemple, le tabagisme, le manque d'activité physique, la surcharge pondérale et une alimentation riche en graisses et en viande. Il y a aussi, bien entendu, les antécédents familiaux.

**Quel comportement alimentaire faut-il adopter?**

Il faut manger équilibré et surtout ne pas manger en trop grande quantité. L'obésité est un facteur de risque pour de nombreuses maladies.

dont nous avons besoin.» En définitive, pour le Genevois: «Il faut savoir prendre le meilleur du passé et du présent pour construire le futur.»

Lundi 26 octobre, l'émission «L'antidote»: «Etre belle malgré la maladie» sera diffusée sur Canal 9 à 18 h 30, 19 h 30, etc., à 20 h samedi et dimanche.

## POUR ALLER + LOIN...

Vous souhaitez avoir plus d'infos, cliquez...

«Alimentation: les bons choix» de René Longet aux Editions Jouvence, 2013.

[www.alimentationmouvementvs.ch](http://www.alimentationmouvementvs.ch)

Société suisse de nutrition: [www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch)