

## LA QUESTION DE L'ALIMENTATION HUMAINE: UN FAIT DE CIVILISATION DE LA PRÉHISTOIRE À L'ÉPOQUE MODERNE

**MANGA Idrissa**

Docteur

Université Cheikh Anta Diop, Dakar (Sénégal)

Département d'Histoire

[mangaidrissa81@gmail.com](mailto:mangaidrissa81@gmail.com)

### **Résumé**

Du paléolithique au néolithique, l'évolution humaine s'est accompagnée de fortes transformations alimentaires. Toutefois, c'est la révolution industrielle, amorcée en Europe à partir du XVIIIe siècle, qui a inauguré une nouvelle ère économique et alimentaire. Ces progrès améliorent considérablement les rendements agricoles et par conséquent la nutrition permettant à l'humanité de faire face au défi démographique. Pourtant, l'industrialisation de l'alimentation avait conjointement entraîné la diminution des qualités caloriques consommées. Cette réduction des prises alimentaires aura comme corollaire l'augmentation de la consommation des produits de l'industrie agroalimentaire riches en calories vides et l'augmentation inquiétante de nombreuses maladies chroniques chez l'Homme.

**Mots-clés:** Alimentation, Paléolithique, Agriculture, L'Élevage, Pathologies

### **Abstract**

From the Paleolithic to the Neolithic, human evolution has been accompanied by major dietary transformations. However, it was the industrial revolution, initiated in Europe from the 18th century, which ushered in a new economic era. These advances considerably improved agricultural yields and consequently nutrition, enabling humanity to face the demographic challenge. However, the industrialization of food had jointly led to a reduction in the caloric qualities consumed. This reduction in food intake will have as its corollary the increase in the consumption of food industry products rich in empty calories and the increase in concern of many chronic diseases in people.

**Keywords :** Food, Paleolithic, Agriculture, Livestock, Pathologies

## Introduction

La psycho-socio-économie du comportement alimentaire se rapprocherait, comme discipline, de l'histoire. C'est en fait une étude des facteurs qui déterminent inconsciemment l'attitude d'un groupe social. Aux époques où l'opinion publique et la revendication sociale avaient pris tant d'importance, « il n'est pas alors sans intérêt de s'efforcer d'analyser les facteurs inconscients déterminant l'attitude sentimentale d'un groupe » (J. Tremolieres, 1954, p. 10). En effet, jusqu'à nos jours, dans les ouvrages classiques, on se représentait l'évolution de la civilisation de la façon suivante : « on admettait que l'homme s'était d'abord nourri du produit de chasse, puis qu'il était devenu pâtre nomade et que, finalement, il s'était fixé; alors il commença à planter et devint agriculteur »<sup>1</sup>.

Cette théorie, bien que riche, donna peu d'importance aux plantes dans le monde. C'est alors Lewis Morgan, dans son ouvrage intitulé *Primitive Society* (L. Morgan, 1876) qui fut le premier à mettre en lumière le rôle prépondérant des plantes et de la culture. En réalité, le ramassage, la cueillette furent à la base de tout le travail de l'homme en quête de nourriture. D'autres théories du même genre puisèrent leurs fondements dans la même source, dans le formalisme classique.

Par ailleurs, les historiens sont unanimes aujourd'hui pour affirmer que si l'Homme était un être omnivore, il a été majoritairement carnivore pendant plusieurs millions d'années. Donc, « l'histoire de l'alimentation montre que notre type alimentaire actuel est l'aboutissement d'une longue évolution, qui s'est effectuée parallèlement à l'évolution technique, économique, sociale et psychologique de l'humanité, d'une manière générale » (J. Claudian, 1954, p.15). Cette histoire de l'alimentation comme le disait Philippe Robert « se comprend d'elle-même. Il s'agit par là d'un domaine vaste, important, où il y a, sinon de grandes pistes ouvertes et du reste, du moins de multiples chemins utilisables » (P. Robert, .1961, p. 549).

L'Homme eut cependant, dénaturé ses aliments, en se rendant maître de la nature. La vitesse « d'adaptation de nos gènes et de nos enzymes digestives pour traiter ces nouvelles molécules alimentaires n'était pas suffisante pour pouvoir assimiler, sans tracas, ces nouveaux nutriments. L'espèce humaine alla alors s'adapter, sans doute, à l'alimentation moderne » (J-P. Poinson, 2011, p. 4.) ; mais la sélection naturelle lui fut préjudiciable du fait de l'apparition de nombreuses pathologies.

Cette étude tente de répondre à la question suivante. Quelles sont les principales étapes qui ont marqué l'histoire de l'alimentation et les pathologies qui en ont découlées ? Telle est l'interrogation à laquelle nous tenterons d'apporter des réponses dans cet article.

La méthodologie utilisée est essentiellement axée sur l'exploitation des travaux scientifiques relevant de plusieurs disciplines. Pour la période préhistorique au cours de laquelle, l'homme avait bâti, évidemment, les bases de la civilisation, nous avons fait recours à l'archéologie, complétée par quelques sciences auxiliaires, telles que la paléobotanique, la paléozoologie, le folklore, la linguistique. Le choix est porté d'emblée sur des documents qui nous sont des sources primaires du domaine à étudier.

Dans cette documentation, les travaux de Jean Claudian tels que l'évolution de l'alimentation humaine (1954), de Yves Coppens *Histoire de l'homme et changement climatique* (2006), de Claude Jaffiol *Alimentation et santé dans l'histoire humaine : paradoxes et incertitudes de notre siècle* (2011) nous ont été d'un grand apport. Ils nous ont aidés à élaborer une mise à niveau à la connaissance d'un domaine d'exploration convenablement abordé par l'historiographie et également d'analyser les étapes qui ont marqué l'histoire de l'alimentation.

Les documents exploités sont constitués d'ouvrages, d'articles, de brochures et de périodiques. Cela requiert d'ailleurs, une critique de la littérature. Ces travaux qui tendent à démontrer l'histoire de l'évolution

---

<sup>1</sup> C'est la théorie trichotome des patriarques, qu'on retrouvait tant de fois dans les récits classiques, avec de légères variantes; la tradition régnait dans ce domaine.

de l'alimentation humaine qui, insensiblement, s'est opérée de la préhistoire à l'époque moderne, doivent être manipulés avec beaucoup de précautions.

La démarche utilisée s'articule autour de la collecte des divers documents, leur croisement et leur analyse pour produire une connaissance relative à l'évolution de l'alimentation humaine dans le temps et dans l'espace, à l'émergence de diverses pathologies et leur corollaire sur la santé humaine.

Les difficultés auxquelles nous avons été confrontés dans l'élaboration de cet article sont liées à la pauvreté des sources écrites. Les sources relatives à l'histoire de l'alimentation sont très limitées. Toutefois, dans le souci de combler ces insuffisances, nous avons eu recours à des articles, des périodiques, des rapports, des travaux universitaires et des publications de revues scientifiques.

L'objectif de cet article est de passer en revue non seulement les différentes étapes qui ont marqué l'histoire de l'alimentation humaine, mais aussi et surtout les rapports entre la problématique de l'alimentation et l'émergence de diverses pathologies.

Le travail est structuré en deux grandes parties. La première analyse l'évolution de l'alimentation humaine. La deuxième réfléchit sur les conséquences de l'évolution de l'alimentation à l'époque moderne.

## **1. L'évolution de l'alimentation humaine**

L'évolution de l'homme alla de pair avec son alimentation. Celle-ci se fait « en fonction des techniques et des produits disponibles à une époque donnée »<sup>2</sup>. Cette partie aborde l'alimentation humaine avant la culture de la terre et l'élevage et après la culture de la terre et l'élevage.

### **1.1. L'ère de la récolte : l'alimentation humaine avant la culture de la terre et l'élevage**

Vers les années 1927, près de Pékin en Chine, des fouilles effectuées ont mis en évidence des squelettes plus ou moins humains, « accompagnés de restes d'un outillage en pierre et en os. Cette découverte a considérablement reculé la date admise pour l'apparition de l'homme sur la terre. Le « Sinanthrope » habitait les grottes de Chou-Kou -Tien il y'a 500.000 ou 600.000 ans » (J. Claudian, 1954, p. 17). Le squelette montra que ce spécimen humain fut différent des hommes actuels. Mais les restes qui accompagnèrent les fossiles prouvèrent que « le Sinanthrope savait faire du feu et fabriquer des outils. Il eut donc une technique, ce fut donc un homme » (J. Claudian, 1954, p. 27).

En effet, la masse considérable des « ossements de cervidés, brisés d'une certaine manière et brûlés, montre en fait que le Sinanthrope était chasseur et carnivore » (P. Robert, 1961, p. 549). Mais, on trouve à côté des os d'animaux pas mal d'os « humains » qui était exactement dans le même état (C. Jaffiol, 2011, p. 197).

En Afrique, par ailleurs, des fouilles effectuées dans le désert Djourab au Tchad, en 2001, avaient mis à la lumière d'un crâne sub-complet (quasiment complet de Toumaï). Ainsi, une série de datation avait permis d'établir que l'âge de Toumaï serait compris entre 6 et 7 millions d'années<sup>3</sup>. Après une étude très avancée de la forme du crâne et des dents, les scientifiques avaient conclu qu' « il serait à la base de notre lignée, proche de l'ancêtre commun singe/homme »<sup>4</sup>.

En analysant l'émail des dents, ils ont découvert également que la nourriture de celui-ci était plus variée (fruits tendres, des poissons, de feuilles, des rhizomes, etc.) que celle des chimpanzés et des autres singes. C'est donc sans doute cette diversification de la nourriture qui avait entraîné l'évolution alimentaire

<sup>2</sup> Recherches associées à l'évolution de la civilisation et de l'alimentation humaine en Afrique. Cf. <http://www.google.fr>: évolution de l'alimentation au cours du temps, Consulté le 12 février 2022.

<sup>3</sup> [www.freinet.org/btj](http://www.freinet.org/btj), consulté le 17/03/2022

<sup>4</sup> [www.freinet.org/btj](http://www.freinet.org/btj), consulté le 17/03/2022

de cette espèce. Cette remarque pertinente peut également témoigner le début de l'histoire de l'alimentation humaine qui, progressivement, évolue dans le temps et dans l'espace. Il convient de noter cependant que :

la comparaison de l'anatomie des fossiles de primates et d'hominidés, et le type et la distribution des plantes mangées crues par le chimpanzé moderne, le babouin et l'homme, aussi bien que l'analyse microscopique portant sur la configuration de dents fossiles, suggère que les australopithèques étaient omnivores, principalement frugivores avec un profil diététique semblable à celui du chimpanzé moderne ( G. Wadley, A. Martin, 1993, p. 4).

Mieux encore, pour Y. Coppens, dans son ouvrage intitulé Histoire de l'homme et changement climatique, en analysant le début de l'histoire de l'alimentation humaine, après quelques années de recherches effectuées dans les sédiments de la basse vallée du fleuve Omo (en Ethiopie) note ainsi que,

la réponse australopithèque est une dissuasion physique; Zinjanthropus et Paranthropus sont des hominidés plus grands, plus massifs que leurs prédécesseurs et ancêtres,(...) et ils présentent en outre une mâchoire puissante aux prémolaires et molaires énormes pour casser et moulin fruits durs et végétaux coriaces, et canines et incisives réduites pour trancher et déchirer les végétaux avant de les envoyer au broyage » ( Y. Coppens, 2006, p. 31-32).

Ainsi, poursuit Coppens « l'hominidé, en changeant son régime alimentaire et en grossissant son cerveau, n'a rien fait d'autre que l'équidé qui a augmenté la hauteur de ses dents et réduit à un doigt l'extrémité de ses pattes » (Y. Coppens, 2006, p. 33). Donc cela signifie non seulement que c'est l'environnement qui détermine l'homme mais il peut aussi, quelquepart, marquer les prémices de son histoire alimentaire.

Cette révolution dans l'alimentation de l'animal omnivore que fut l'ancêtre de l'homme a dû se produire probablement à des époques différentes et dans des régions variées. De ce fait, Elikia M'Bokolo voit dans cette organisation économique les germes d'une spécialisation régionale de la production : « une spécialisation régionale apparaissait donc, du moins pour les secteurs directement liés aux échanges, telle région se consacrant essentiellement à la chasse ou à la cueillette des produits forestiers, telle autre à la navigation fluviale ou aux transports terrestres, telle autre encore à la capture des esclaves » (E. M'Bokolo, & al., 1992, p. 167). En effet, elle doit, la révolution de l'alimentation « être mise en relation avec l'apparition des périodes glaciaires qui transformèrent pendant plus de 200.000 ans une grande partie de l'Asie et de l'Europe en une région arctique, où les hommes vivaient surtout de chasse et de pêche » (J. Cludian, 1954, p. 18).

Mais il faut noter que les glaciations ne couvraient qu'une surface limitée du globe. Il s'agit par-là (de l'Océan glacial arctique qui a une superficie de 14 millions de Km<sup>2</sup>). Donc cela suppose qu'il n'est pas certain que toutes les branches de l'humanité naissante aient subi la même évolution alimentaire ou bien la même « mutation ». En réalité, ce qui fait la force de l'espèce humaine c'est, en fait, son aptitude à s'adapter au milieu, la souplesse de son « économie », l'élasticité de son régime alimentaire. Toutefois, concernant la technique culinaire, la civilisation de la grande chasse ne nous a pas transmis grand-chose. La viande fut grillée, cuite dans la cendre, exceptionnellement bouillie. On ne put inventer d'autres procédés (J. Cludian, 1954, p. 22). Ces hommes primitifs, pour se nourrir, usaient toutes leurs forces sans quoi rien n'est possible. Dans le passé des différentes régions du monde, notons que les régimes alimentaires traditionnels permettaient en général de couvrir les besoins nutritionnels des populations.

Ainsi, les cas de mauvais états nutritionnels étaient dus à des « maladies notamment parasitaires (la gale, le paludisme, etc.), plus qu'à des déficiences d'apports alimentaires (F. Strigler, 2012, p. 3). De nombreux travaux scientifiques tendent à montrer que la diminution des produits sauvages dans le régime alimentaire s'accompagna en général d'une dégradation de l'état nutritionnel des populations.

Ces produits de cueillette sont d'une importance capitale. Ils jouent non seulement un rôle important en termes d'apports nutritionnels, mais aussi d'utilisation des nutriments par l'organisme, par exemple en

stimulant l'appétit ou en combattant les infections intestinales. Étant donné les difficultés de conservation en climat tropical, la majorité des produits (surtout végétaux) sont consommés le jour même. En conséquence, leur valeur nutritionnelle est utilisée de façon optimale, sans pertes liées au stockage et à la conservation.

L'étude de la société, dont la vie économique, tourna autour de la cueillette, surtout, nous a permis, en effet, de saisir les débuts et le mécanisme de la première structure sociale et du rôle respectif de la femme et de l'homme dans l'acquisition et la préparation des aliments, c'est-à-dire des végétaux. Ce faisant, c'est uniquement la femme qui s'occupa de la nourriture végétale, en choisissant des espèces comestibles. Mais ce choix des aliments comestibles n'était pas une chose aisée. Il relève plutôt de l'ingéniosité et de l'expérience. Et par là, cette expérience doit être transmise de génération en génération, c'est à dire de mère en fille.

On peut admettre que la préparation de ces céréales n'était pas une chose aussi facile que cela, car la plupart d'entre elles n'étaient pas comestibles. C'est donc là « un fait essentiel pour l'histoire de l'alimentation et pour l'histoire de la civilisation humaine tout simplement » (M. Chastanet, 2010, p. 10-11). Techniquement, il faut rendre ces céréales comestibles par tous les moyens.

De ce point de vue, notons que l'essentiel de notre technologie alimentaire, d'aujourd'hui, est le produit d'une expérience capitalisée depuis longtemps par la femme. Mieux, « si les hommes participent occasionnellement à la récolte, ils ont exclu de la préparation des aliments, y compris celle qui se fait sur les lieux de cueillette. Ces tâches sont, en effet, considérées comme des activités domestiques et relèvent du domaine féminin » (M. Chastanet, 1991, p. 272).

Au bilan, de nombreux végétaux sauvages étaient consommés apportant un lot conséquent de fibres. Les apports sodés étaient beaucoup plus faibles et ceux de calciums plus élevés qu'aujourd'hui. La charge en fer, vitamines et micronutriments était satisfaisante, voire supérieure aux consommations actuelles. Il est intéressant de constater que les maladies de pléthore si fréquentes dans notre civilisation sont très rares chez les peuples chasseurs- cueilleurs. Il est tentant de rapprocher ce fait de leurs habitudes alimentaires. Toutefois, l'apparition de l'agriculture et l'élevage va compromettre l'existence de certains produits sauvages. En gros, la sélection des espèces végétales comestibles est passée par là. Cette phase marqua non seulement le début de l'alimentation agricole traditionnelle, mais aussi la fin de l'alimentation sauvage du chasseur-cueilleur.

## **1.2. L'ère de la production : l'alimentation humaine après la culture de la terre et L'élevage**

De tout temps, l'agriculture a été la principale activité humaine à utiliser les ressources naturelles pour satisfaire des besoins humains, en particulier l'alimentation. C'est pourquoi parler des origines de la culture, c'est parler, évidemment, de pratiques (techniques, linguistiques, religieuses...) dont l'émergence ne se comprend « ni par le simple effet, uniforme, des données génétiques, ni par l'adaptation d'un groupe à son environnement. C'est donc porter le regard là où certaines populations développèrent des compétences nouvelles, déployèrent des capacités d'invention, d'apprentissage et de transmission, et se dotèrent, du coup, d'une identité propre » (R. Schaer, 2004, p. 3). Mieux encore, pour L. Malassis (1988),

L'histoire de l'agriculture est sectorielle : elle n'a de valeur explicative que dans la mesure où elle est envisagée comme composante de l'histoire générale. La question est donc de savoir comment intégrer l'histoire de l'agriculture, et plus généralement du système agro-alimentaire, dans l'histoire générale. Cette histoire de l'agriculture est, en fait, liée à la fonction essentielle qu'elle assume au sein de toute société notamment. Cette fonction essentielle est de nourrir les hommes (p. 192).

Donc, de ce point de vue, l'histoire de l'agriculture est, en clair, liée à celle de l'alimentation. Ainsi, l'histoire alimentaire relève d'une importance capitale, car en l'étudiant « c'est toute une histoire des hommes qui est recherchée, car celle-ci dépend de l'histoire alimentaire » (P. Robert, 1961, p. 550). Dans un cadre général, il ne s'agissait pas là seulement de savoir ce que l'homme mange, mais c'est de connaître à la

fois ce qu'il peut manger. Sans doute, « toutes les personnes aujourd'hui sur terre, vivent des produits de l'agriculture. Pourtant l'agriculture a commencé, il y a juste quelques milliers d'années, longtemps après l'apparition des humains anatomiquement modernes » (G. Wadley, A. Martin, 1993, p. 1).

Les cultures alimentaires sont à la fois des produits de l'histoire et source d'histoire. Selon Louis Malassis, « nous appelons base alimentaire d'une population, à un moment et en un lieu donné, l'ensemble des espèces cueillies, chassées, pêchées, cultivées et élevées, utilisées pour l'alimentation de cette société. La transformation de la base alimentaire est le produit de l'histoire générale » (L. Malassis, 1988, p. 193). Ce qu'il faut comprendre dans cette dynamique, c'est que de tout temps, l'histoire des relations entre les peuples fut marquée par des guerres, des invasions, des migrations forcées, mais elle fut marquée également par un admirable échange d'aliments.

Cependant, selon Henri Dupin, « la plupart des peuples avaient, au cours des siècles, accueilli des aliments nouveaux, qui avaient antérieurement été cultivés en d'autres régions » (H. Dupin, 1975, p. 463). C'est le cas du maïs qui prend sa source en Amérique du nord. Sa culture est, aujourd'hui, très connue au monde. Selon Fernand Braudel, « c'est à partir de l'Amérique seule que le maïs a gagné l'Asie et l'Afrique où certains vestiges, voire certaines sculptures Yoruba, pourraient nous égarer encore » (F. Braudel, 1979, p. 131). Cette céréale nourricière, le maïs, relève, en fait, d'une importance capitale en Afrique, notamment, car « son introduction avait contribué à diversifier les céréales déjà disponibles et à varier les saveurs. Sa culture était attestée d'abord en Guinée Bissau en 1686 avant d'être mise en valeur dans la vallée du Sénégal vers les années 1720 » (M. Chastanet, 2010, p. 9-10).

Il convient de rappeler que la culture de ces céréales diffère selon les régions et en fonction du climat. L'exploitation agricole, basée uniquement sur le blé et l'orge, apparut d'abord au Moyen-Orient puis se diffusa rapidement en Asie occidentale, en Egypte et enfin en Europe (A. Chevalier, 1939, p. 623). De ce fait, les premières civilisations reposent principalement sur la culture de céréales, ensuite celles des arbres fruitiers (au Moyen-Orient), et les légumes et d'autres cultures ont suivi et enfin celles du riz en Asie » (G. Wadley, A. Martin, 1993, p. 3).

Avec l'émergence de l'agriculture et « l'élevage » (R. Delort, 1984) général les hommes devinrent des sédentaires. Dans l'Ancien comme dans le nouveau Monde, « dès lors qu'ils avaient commencé à cultiver des plantes et à élever des animaux, les groupes humains avaient progressivement mais irrémédiablement abandonné la prédation pour fonder leur substance sur une part de plus en plus importante et de mieux en mieux contrôlée de productions agricoles ou pastorales » (J.-D. Vigne .2004, p. 10).

Cette mutation économique, qui s'étendait sur plusieurs millénaires, s'accompagna de profondes modifications démographiques, sociales et culturelles, qui prennent des formes variées selon les régions du monde, mais qui partout, scellent l'entrée de l'humanité dans une ère nouvelle dont nos sociétés sont les héritières. De ce point de vue, devant la peur de manquer la nourriture, l'agriculteur n'eut en effet de cesse de penser qu'il fallait produire plus et que pour cela, « il avait besoin de bras supplémentaires ; un atout pour faire face aux aléas climatiques » (M. Chastanet, 1991, p. 253). Sans le savoir, « le laboureur et ses enfants avaient ainsi ouvert la porte à un cercle vicieux. En contribuant à un essor démographique constant, les risques et la gravité des disettes du fait des mauvaises récoltes en furent d'autant plus catastrophiques » (M. Montignac, 2003, p. 3).

En devenant progressivement plus sédentaire à partir du Néolithique, l'homme va connaître le premier des grands changements alimentaires de son histoire. C'est de là, qu'apparaissent, ce que Louis Malassis appelle, les lignes de forces de l'histoire. Pour lui, « l'histoire est un long processus de changement dont les modèles sont des « étapes », propres à l'histoire d'une société donnée. Ces éléments, c'est-à-dire la formation, l'expansion et la régression des modèles dominants, l'analyse de périodes de transition et de processus de changement constituent les lignes de force de l'histoire » (L. Malassis, 1988, p. 195). A partir de ce moment-là, l'humanité ne se contenta plus d'exploiter la nature. Elle entra dans l'histoire,

c'est-à-dire l'homme passe de l'état de prédateur à celui de producteur (agriculture et l'élevage). Et par là, beaucoup de démographes pensent que c'est le début de l'accroissement de la population qui est en gestation.

L'homme, devenu sédentaire, s'imposa non seulement de nouvelles contraintes naturelles, mais aussi de nouvelles restrictions. Car en sortant de ce « quasi paradis » terrestre pour devenir autonome par rapport à ses sources d'approvisionnement alimentaire d'avant, l'agriculteur-éleveur dut notamment faire face à de nombreux nouveaux risques. C'est-à-dire risques de « changement climatique, pression de population, concentrations des ressources par désertification, sédentarisme, famines, propriété du sol, génies, rituels, conflits programmés, éruptions, génétiques aléatoires, choix des variétés et des espèces plus ou moins productives et fragiles, etc. » (B. Hayden, 1990, p. 34). Tous ces facteurs ont des défauts majeurs, c'est à l'homme, par lui-même, de pouvoir les supporter pour assurer sa survie.

A cette époque, le néolithique, la « traite des vaches laitières » ne fut pas encore inventée. Et le bétail ne pouvait servir qu'à l'abattage. Mais parfois quand « les troupeaux sont pauvres, on préfère s'abstenir » (J. Clodian, 1954, p. 25). Rappelons ainsi que, « selon une étude de l'University College London (UCL) publiée en septembre 2009, le lait a commencé à pouvoir être consommé il y a 7500 ans dans le centre de l'Europe, conséquence logique de l'élevage de bovins » (J-D. Vigne, 2004, p. 95). Donc, c'est probablement qu'avec la découverte de la traite que commença en fait la deuxième période alimentaire de l'élevage. Cette invention n'avait pas pénétré dans toutes les zones de la civilisation en Asie (chine) comme en Afrique.

L'agriculture à la charrue, selon J. Clodian (1954), fut un autre apport des peuples pasteurs à la civilisation. Celle-ci est due :

à la synthèse de la civilisation des pasteurs de bœufs et de la civilisation de l'agriculture à la houe. Cette synthèse n'eut pas lieu partout où ces deux civilisations entrèrent en contact. En Afrique, les pasteurs de bovidés (famille de mammifères ruminants, dont le bœuf est le type) et des agriculteurs se coudoyèrent depuis des millénaires. Ils n'avaient jamais établi de rapport entre l'agriculture et l'élevage du bétail. Ils se contentaient de rapport économique plutôt détendu. Cette lancinante question est encore d'actualité (p. 36).

En revanche, avant l'invention de la charrue, l'agriculture manuelle avait fait un grand bond en avant. C'est en ce sens que Fernand Braudel souligna que, « si nous faisons confiance, en effet, les préhistoriens et les ethnologues qui se disputaient à son propos, la culture à la houe était issue d'une révolution agricole très ancienne, antérieure à celle qui, vers le IV<sup>ème</sup> millénaire avant J.-C., avait donné naissance à l'agriculture des attelages » (F. Braudel, 1979, p. 146).

Dans l'histoire de l'alimentation, l'introduction de la charrue a eu des conséquences extrêmement importantes. Dans l'élargissement des surfaces cultivées et la conquête des terrains qu'on ne pouvait pas cultiver avec des moyens rudimentaires, la charrue permit un grand essor des cultures et partant de l'alimentation d'origine végétale. On assista en même temps à une régression des plantes à tubercules et à racines nourrrières, qui furent remplacées par les plantes à grains. L'animal de labour, le bœuf, l'animal qui nourrit les hommes et qui peine pour eux, fut considéré un peu partout comme un animal sacré.

Par ailleurs, le sel est aussi une nourriture quotidienne indispensable. Il est « un bien indispensable pour les hommes, pour les bêtes, pour les salaisons de viandes et de poissons, et d'autant plus important que les gouvernements, de nos jours, s'en mêlent » (F. Braudel, 1979, p. 146). Son origine est encore lointaine. Pendant le paléolithique et le mésolithique, les chasseurs-cueilleurs trouvèrent le sel, (en réalité, le sodium) dans la chair du gibier et du poisson dont ils se nourrissaient<sup>5</sup>.

<sup>5</sup> Comité des Salines de France (CSF) : « Sel et savoir-faire » Cf : [www.salines.com](http://www.salines.com) / histoire-de-sel-2/histoire-de-sel/néolithique Consulté le 16 février 2022.

Au néolithique, l'homme se sédentarisa, ce qui entraîna une modification profonde de son régime alimentaire et ses besoins physiologiques en sel ne furent plus couverts. De là, « l'extension de l'agriculture et la domestication d'animaux, allaient faire apparaître à nouveau les besoins en sel. Ce besoin est d'ailleurs pour la conservation des aliments et d'assurer ainsi un équilibre entre périodes de disette et d'abondance » (M. Montignac, 2003, p. 17). Dès lors, la production de sel, avec le renouvellement des techniques d'exploitation et la découverte de la chimie du sel (soude, chlore), s'accroît et faisait l'objet des échanges commerciaux grâce à l'amélioration des réseaux routiers, des chemins de fer et canaux.

Au total, l'homme, du moment qu'il était parvenu à imposer son influence sur l'environnement, se libère de millénaires de pénuries. Au lieu de subir la nature, ses caprices, ses aléas climatiques, il va pouvoir la contrôler et produire la quantité de nourriture voulue. De là, c'est réellement une révolution agricole, voire alimentaire qui profile à l'horizon et qui doit par ailleurs s'accommoder avec la forte poussée démographique dans la deuxième moitié du XVIII<sup>ème</sup> siècle.

## 2. Les conséquences de l'évolution de l'alimentation à l'époque moderne

Fait de culture, l'alimentation est solidairement une donnée biologique. Retenons, en revanche, que des problèmes liés à la vie quotidienne des hommes n'étaient pas une préoccupation majeure pour des historiens d'alors. Selon J. Brasseul (1997):

depuis l'antiquité les historiens (Hérodote, Thucydide, Polybe, Tite-Live) avaient abordé les questions économiques et sociales, mais c'était seulement au XVIII<sup>ème</sup> siècle avec Voltaire et au XIX<sup>ème</sup> avec Michelet que l'histoire s'ouvre peu à peu aux aspects non événementiels, militaires ou politiques. Il faudra cependant attendre « l'Ecole des Annales »<sup>6</sup> avec Marc Bloch, Lucien Febvre et Fernand Braudel pour voir, véritablement, l'histoire économique prendre une place centrale dans les sciences historiques (p. 30).

Toutefois, sur le plan alimentaire on note des changements de plus haut niveau, voire sans précédent au XVIII<sup>ème</sup> siècle. C'est la révolution industrielle, due à la découverte surtout de la machine à vapeur par James Watt, en 1767, qui avait inauguré la nouvelle ère économique et alimentaire. En quelques années, toutes les données des problèmes économiques et alimentaires furent bouleversées.

Cette partie intéresse la portée générale de l'évolution de l'alimentation humaine et les conséquences biologiques de l'évolution alimentaire qui en découlent.

### 2.1. La portée générale de l'évolution de l'alimentation humaine

En effet, un fait relevant du statut de la femme connaît une tendance par ailleurs très remarquable. Une tendance opposée se faisait sentir dans certains milieux ou dans certains pays profondément industrialisés. Travaillant au dehors, la femme doit renoncer à son rôle traditionnel. « L'économie et la cuisine à l'échelon familial sont en train de disparaître. Le repas de famille, avec tout ce qu'il comportait d'ambiance affectueuse, fut remplacé par la cantine, ou même par d'immenses usines d'alimentation où la nourriture fut standardisée, impersonnelle fut plus ou moins « scientifique » (M. Montignac, 2003, p.8). Le statut de la femme, avait aussi entraîné « la mondialisation d'un mode alimentaire déstructuré de type nord-américain dont le fast food était l'un des fleurons » (J. Claudian, 1954, p. 32).

En outre, les mutations survenues dans les modes alimentaires des pays industrialisés et ceux en développement peuvent provoquer certaines maladies nutritionnelles. Ainsi, « la mode du « snacking »,

---

<sup>6</sup> Tout commença à Strasbourg, au début du XX<sup>ème</sup> siècle, par la rencontre de deux historiens, Lucien Febvre (1878- 1956) et Marc Bloch (1886-1944). L'histoire ne peut plus se faire sans le soutien des nouvelles disciplines, telles que la sociologie, la psychologie ou la géographie. Cf : Carof S., «L'école des Annales Histoire et sciences sociales» in *Sciences Humaines: cinq siècles de pensée française*, no 6, 2007, p. 2.



des repas rapides, l'usage immodéré des boissons sucrées riches en fructose, des glaces, des sandwiches sont autant de facteurs contributifs. Ces déviations alimentaires sont entretenues et facilitées par l'industrialisation de l'alimentation, le plus grand recours aux repas traiteurs et à la cuisine rapide conséquence des contraintes professionnelles et sociales » (C. Jaffiol, 2011, p. 192). La régression des traditions familiales qui privilégiaient la régularité et la prise en commun des repas était un phénomène de société qui contribuait au dérèglement des apports nutritionnels.

A chaque période, l'alimentation s'est transformée, en modifiant les produits de base et la façon de les préparer. Ce qui avait, évidemment, suscité l'apparition de nouveaux aliments. En effet, la polyculture rationnelle des zones civilisées assurait, en général :

non seulement un régime équilibré et mettait en même temps les habitants à l'abri de la famine. L'économie alimentaire moderne exige aussi un moindre effort pour obtenir le stock alimentaire nécessaire à la vie de la collectivité. Ainsi, il reste une main-d'œuvre disponible pour d'autres activités que celle de la production des denrées, condition indispensable au développement d'une civilisation épanouie » (J. Claudian, 1954, p. 33).

Hormis l'évolution alimentaire en fonction des mutations économiques et du genre de vie, on note également une certaine évolution du goût.

Toutefois, la première grande révolution du goût a eu lieu au moment où, à l'époque de l'agriculture primitive, l'homme avait adopté les céréales comme aliment de base, « en reléguant les fruits, les racines, les baies, au rang d'aliments secondaires. La préparation de graines avait passé par plusieurs phases, parallèlement au progrès de la mouture, de la cuisson et de la fermentation. Les légumes et les fruits durs et coriaces furent abandonnés au profit des végétaux mous et succulents, moins pénibles pour la mastication » (C. Jaffiol, 2011, p. 196).

Ainsi, cette façon de s'alimenter est en train d'être battue en brèche par le retour progressif à l'orthodoxie, c'est-à-dire l'attachement culturel à nos habitudes alimentaires traditionnelles du fait de l'augmentation phénoménale des trois plus grands fléaux métaboliques, c'est à dire de l'obésité, du diabète et des maladies cardiovasculaires, auxquels l'humanité est en train de faire face.

Au regard de cette évolution du goût, on peut en déduire que les préférences portaient vers les aliments qui donnaient le maximum de « sensations gustatives sous le minimum de volume, exigeant en fait un effort masticatoire et digestif moindre » (M. Montignac, 2003, p.10). Toutefois, « en Egypte, la fertilité des alluvions du Nil explique la plus grande diversité de l'alimentation et la prééminence de la bière comme boisson quotidienne » (C. Jaffiol, 2011, p. 187). C'est aussi l'âge d'or de la médecine qui, avec Hippocrate<sup>7</sup>, s'intéressa à la nutrition perçue comme un élément capital pour la santé des biens portants et des malades.

Au vu de tout cela, l'aliment devait participer à maintenir un équilibre entre les « quatre éléments, c'est-à-dire eau, terre, air, feu, les quatre tempéraments, c'est-à-dire mélancolique, lymphatique, sanguin, colérique, la santé dépendant du respect de ces équilibres. Ces conceptions prêtent à sourire mais l'on doit retenir l'importance toujours actuelle du principe d'équilibre qui a acquis un gage scientifique » (C. Jaffiol, 2011, p. 187), depuis la découverte du milieu intérieur par « Claude Bernard »<sup>8</sup>. Dès cette époque, des groupes recommandaient les régimes végétariens sur des bases morales.

<sup>7</sup> Hippocrate le Grand ou Hippocrate de Cos, est un médecin grec du 5ème siècle de Périclès, philosophe, considéré traditionnellement comme le « père de la médecine » car il est le plus ancien médecin grec sur lequel les historiens disposent de sources, même si celles-ci sont en grande partie légendaires et apocryphes.

<sup>8</sup> Claude Bernard était un médecin et physiologiste français. Dans l'histoire de la pensée médicale, l'un des mérites indéniables de ce dernier est d'avoir créé le magistral concept de milieu intérieur. Ce concept avait influencé de manière profonde et durable la façon de penser des biologistes et des médecins.

Plus tard, les médecins perses et arabes soulignèrent à leur tour l'importance de l'alimentation pour le maintien de la santé. Rhazès, à Bagdad, enseignait : « Tant que tu peux soigner avec des aliments, ne soignes pas avec des médicaments », reprenant un principe énoncé par Hippocrate qui avait affirmé la primauté de l'alimentation dans la santé : « Que l'aliment soit ton premier médicament »<sup>9</sup>. Ibn Butlan, mort en 1068, publia un traité sur les aliments, « Kitab Takwīh As Sihha », traduit en latin, « Tacuinum Sanitatis », livre richement illustré décrivant les propriétés de nombreux aliments ainsi que des conseils d'hygiène de vie, et même d'autre part les conséquences biologiques de l'évolution alimentaire.

## 2.2. Les conséquences biologiques de l'évolution alimentaire

L'analyse des conséquences biologiques de l'évolution alimentaire nous amène à soulever deux interrogations principales. La première est de savoir, au regard des étapes successives de l'évolution de l'alimentation humaine, si celle-ci représente, du point de vue nutritionnel, biologique, un progrès. Si la première (interrogation) s'intéresse au progrès, la deuxième par contre, pose le débat de la différenciation nourricière entre l'homme primitif et l'homme moderne, elle met également en évidence les pathologies créées par le changement d'alimentation. Est-ce que l'homme primitif, collecteur ou chasseur, l'habitant de l'Europe ancienne ou du moyen-âge, de l'Afrique se nourrissaient moins bien que le civilisé de l'époque contemporaine ?

La plus évidente du progrès réalisé dans le domaine économique et alimentaire, c'est, en fait, l'augmentation de la population du monde. Il semble bien établi que l'accroissement de la population s'est « effectué surtout depuis la conquête des procédés économiques et alimentaires évolués. C'est donc dans le domaine de la biologie sociale que l'évolution alimentaire avait marqué un progrès réel. Les progrès de l'agriculture et de l'industrie avaient abouti à l'augmentation de la production alimentaire » (J. Claudian, 1954, p. 35). Une bonne alimentation ajoutée aux progrès de la médecine et de l'hygiène eut pour conséquence majeure une explosion démographique. Celle-ci posa, à son tour, de grands problèmes économiques et alimentaires à l'époque contemporaine.

Sous l'impulsion d'une forte poussée démographique, l'économie de subsistance avait de plus en plus du mal à couvrir les besoins alimentaires de la population. Par ailleurs, Gaston Bouthoul s'est illustré par ses nombreux écrits sur la polémologie, ou étude scientifique des guerres, et il dénonça avec vigueur la surpopulation comme la cause des grands affrontements auxquels, à ses yeux, l'humanité ne pourra pas échapper si elle n'arrive pas à juguler la menace de sa croissance démographique débridée (G. Bouthoul, 1964).

Ainsi, dans les régions d'Afrique soudanaise et sahélienne, la saison des pluies était courte, à peine trois mois, et limitait directement la durée possible des travaux agricoles : « c'est dire que les cultures qui assuraient l'alimentation de la famille et celles qui procuraient de l'argent (arachide, café, etc.) vont se trouver en compétition, non seulement pour l'occupation des surfaces cultivables, mais aussi dans l'emploi du temps de l'agriculteur, et ceci peut avoir de lourdes conséquences » (H. Dupin, 1975, p. 446). En bien des régions, le développement des cultures d'exportation avait eu de graves conséquences sur les cultures vivrières.

L'alimentation complète et équilibrée n'était pas une découverte de la science moderne. Les préhistoriens comme Yves Coppens nous apprennent que « la durée de la vie des hommes primitifs était beaucoup plus courte que celle des populations civilisées. C'est parce que leur façon de s'alimenter (racines, feuilles, fruits, graines, etc.) était différente de celle des hommes modernes » (Y. Coppens, 1983, p. 88).

Les anthropologues, dans la même lancée, évoquent que « plus d'un tiers des sujets représentant l'homme paléolithique succombaient avant l'âge de vingt ans. La vie moderne, la science moderne ont prolongé considérablement l'existence moyenne de l'homme (...) » (J. Claudian, 1954, p. 34). Ce résultat

<sup>9</sup> L'alimentation, notre première médecine [https:// www.colibris-lemouvement.org](https://www.colibris-lemouvement.org), consulté, le 05 -04-2022.

est la conséquence de la sécurité alimentaire, réalisée par l'agriculture, l'élevage et surtout le progrès de la médecine, considérablement augmenté par « les ressources de notre civilisation industrielle » (M. Montignac, 2003, p. 1).

L'alimentation est connue depuis la plus haute antiquité comme une composante essentielle de la santé. De fait, les sciences fondamentales et les progrès technologiques ont suscité de remarquables progrès en nutrition, agronomie, transformation, transport et commercialisation des aliments. Malgré cela, de nouveaux problèmes émergent liés à des phénomènes de société, à l'industrialisation de l'alimentation et les risques sanitaires de nombreux produits destinés à l'alimentation humaine. Cette industrialisation de l'alimentation avait entraîné la diminution des qualités caloriques consommées, car l'homme est de plus en plus sédentaire, et a donc moins de besoins caloriques. Il faut rappeler que notre ration alimentaire est passée « de 3000 calories à 1750 calories pour une femme et de 4000 calories à 2250 calories pour un homme » (M. Montignac, 2003, p. 3). Avec de tels apports, il devient impossible de recevoir par l'alimentation les qualités quotidiennes recommandées en vitamines et en minéraux.

Cette réduction des prises alimentaires s'est accompagnée en parallèle de l'augmentation considérable de la consommation des produits de l'industrie agroalimentaire riches en calories vides, c'est-à-dire n'apportant aucun des instruments essentiels à notre fonctionnement, et creusant encore l'écart entre les apports et les besoins. Parallèlement à cette nouvelle manière de se nourrir, extrêmement pauvre en qualité, est apparue, conséquemment, une augmentation inquiétante de nombreuses maladies. Il s'agit de:

la persistance de carences liées à la paupérisation croissante ou à des problèmes psycho sociaux et existentiels et le développement extensif de maladies chroniques non transmissibles liées à l'alimentation, voire de pathologies nutritionnelles, c'est-à-dire obésité, malnutrition, rougeole, diabète, cancers, hypertension, maladies cardiovasculaires, infertilité, source de multiples complications affectant la durée et la qualité de vie (B. Maire, S. Lioret & al., 2005, p. 5-7).

Ces maladies transmises par les produits alimentaires, sont parmi les pires ennemis de la santé humaine et nuisent beaucoup à la productivité économique. Et génère, en gros, des dépenses croissantes de santé. Un autre paradoxe oppose des contrôles de plus en plus sévères de la chaîne alimentaire à la persistance de pathologies infectieuses ou toxiques majoritairement liées aux pollutions agricoles ou industrielles.

Il convient de noter par ailleurs que, « les rythmes de vie accélérés de nos sociétés modernes incitent aujourd'hui à la consommation d'une nourriture rapide, réchauffée aux micro-ondes, déjà préparée et prête à l'emploi. Graisses, sucres, adjuvants et colorants, pesticides, étaient plus présents que jamais dans les alimentations et les pathologies se multiplient »<sup>10</sup>. Cette façon de s'alimenter est encore d'actualité.

## **Conclusion**

Ce travail, qui tente d'élargir l'horizon de connaissances sur la question de l'alimentation humaine a permis d'analyser un aspect de l'évolution humaine en rapport avec les transformations alimentaires. Le véritable changement, dans le domaine alimentaire, intervient au néolithique. Dès lors, une mutation s'amorce dans l'histoire de l'humanité. Elle est caractérisée non seulement par la sédentarisation, le passage d'une alimentation de survie à une alimentation organisée autour de l'élevage, mais aussi et surtout de la culture de plantes sélectionnées.

Toutefois, c'est la révolution industrielle, au XVIII<sup>e</sup> siècle, qui a inauguré la nouvelle ère économique et alimentaire. Les progrès des techniques agricoles bouleversèrent alors toutes les données des problèmes

---

<sup>10</sup> L'alimentation, notre première médecine [https:// www.colibris-lemouvement.org](https://www.colibris-lemouvement.org) Consulté, le 29 -03 -2022.

économiques et alimentaires dans le temps et dans l'espace pour faire face au défi démographique. De ce fait, l'industrialisation de l'alimentation avait également entraîné la diminution des qualités caloriques consommées, car l'homme est de plus en plus sédentaire, et a donc moins de besoins caloriques. Cette réduction des prises alimentaires a eu comme corollaire, l'augmentation considérable de la consommation des produits de l'industrie agroalimentaire moins riches en calories et creusant par conséquent l'écart entre les apports et les besoins. Ce qui se manifeste, d'ailleurs, par l'apparition de maladies chroniques chez les populations.

La prévention de toutes ces maladies de civilisation passe donc par le retour à l'orthodoxie, c'est-à-dire une alimentation plus saine, voire des produits locaux délaissés par la population et dont la richesse en protéine par exemple fut considérable.

En définitive, en analysant les principales étapes évolutives de la civilisation et de l'alimentation humaine, nous remarquons, de prime abord, qu'il existe une corrélation étroite entre l'évolution du niveau technique, celle de l'organisation économique et le type alimentaire de l'humanité. Et la plupart des problèmes alimentaires qui se posaient au monde étaient justement en relation avec l'adaptation de l'humanité à une civilisation nouvelle (à chaque époque nouvelle apparaît souvent une civilisation nouvelle). Ce travail, loin de clore la réflexion sur l'histoire de l'alimentation humaine, ouvre des pistes à la recherche et au questionnement historique.

## Références bibliographiques

ALBERTINI Jean-Marie, Auvolat Michel, Lerouge Fernand, 1980, *Les mécanismes du sous-développement : initiation économique*, Paris, éditions ouvrières.

BOUTHOU L Gaston, 1964, *La surpopulation : l'inflation démographique*, Paris, édition Payot.

BRASSEUL Jacques, 1997, *Histoire des faits économiques : de l'antiquité à la révolution industrielle*, Tome I, Paris, édition Armand Colin/Masson.

BRAUDEL Fernand, 1979, *Civilisation matérielle, économie et capitalisme, XV<sup>e</sup>- XVIII<sup>e</sup> siècle*, Tome 1, Paris, édition Armand Colin.

CHASTANET Monique, 2010, Sous presse «Couscous 'à la sahéenne' (Sénégal, Mali, Mauritanie) » *Franconie Hélène & Sigaut François.*, *Couscous, boulgour & Cie*, Paris, édition Karthala, p.149- 187.

CHEVALIER Auguste, 1939, « les origines et l'évolution de l'agriculture méditerranéenne » *Revue de botanique appliquée et d'agriculture coloniale*, vol.19, n<sup>o</sup> 217, p. 613-662.

CLAUDIAN Jean, 1954, « L'évolution de l'alimentation humaine » *Manuel élémentaire d'alimentation humaine : bases biochimiques, physiologiques et psychologiques de l'alimentation*, T.1, sous la direction de Trémolières J., Serville Y., Jacquot R., édition Sociales françaises, p. 15-38.

COPPENS Yves, 1983, *Le singe, l'Afrique et l'homme*, Paris, édition Fayard.

DELORT Robert, 1984, *Les animaux ont une histoire*, Paris, édition le Seuil.

DUPIN Henri, 1975, « Evolution de l'alimentation dans les pays en développement : éléments favorables et défavorables » *Tiers- Monde: Nutrition humaine et développement économique et social*, vol.16, n<sup>o</sup> 63, p. 461-487.

HAYDEN Brian, 1990, «Nimrods, piscators, pluckers, and planters : the emergence of food production» *Journal of anthropological archaeology*, n<sup>o</sup> 9, p. 31-69.

JAFFIOL Claude, 2011, «Alimentation et santé dans l'histoire humaine : paradoxes et incertitudes de notre siècle » *Académie des Sciences et Lettres de Montpellier*, p. 185-201.

M'BOKOLO Elikia, Gendreau-Massaloux Michèle, Thierno Bah & al., 2004, *Afrique noire : histoire et civilisation. Du XIX<sup>e</sup> siècle à nos jours*, Paris, Hatier-AUF, [1<sup>re</sup> Édition 1992].

MALASSIS Louis, 1988, « Histoire de l'agriculture, histoire de l'alimentation, histoire générale» *Economie rurale : un siècle d'histoire française agricole*, n<sup>o</sup> 1, vol.184, p. 192-198.

MARIE Bernard, Lioret Sandrine, Gartner Agnès & Delpeuch Francis, 2002, « Transition nutritionnelle et maladies chroniques non transmissibles liées à l'alimentation dans les pays en développement » *Cahier Santé*, n<sup>o</sup> 12, p. 45-55.

MONTIGNAC Michel, 2003, *L'histoire de l'alimentation de l'homme*, dossier.

POINSIGNON Jean- Pierre, 2011, *Maladies : le rôle de l'alimentation*, Futura-Sciences, dossier.

ROBERT Philippe, 1961, « Commençons par l'histoire de l'alimentation » *Annales, histoires, sciences sociales*, 16<sup>ème</sup> années, n<sup>o</sup> 3, Mai-juin, p. 549-552.

STRIGLER Florence, 2012, « Rôle de la cueillette, la pêche et la chasse dans l'alimentation au Laos » *Revue d'ethnoécologie*, n° 2, p.1-15.

TREMOLIERES Jean, 1954, « Problèmes alimentaires à l'époque contemporaine » *Manuel élémentaire d'alimentation humaine : bases biochimiques, physiologiques et psychologiques de l'alimentation*, T. 1, sous la direction de Trémolières J., Serville Y., Jacquot R., édition Sociales françaises, p. 39-47.

VIGNE Jean-Denis, 2004, *Les débuts de l'élevage : Les origines de l'agriculture*, Paris, édition le Pommier,