

Des forêts et des hommes (12)

Représentations, usages, pratiques

ALIMENTATION EN FORÊT : COMPORTEMENTS ALIMENTAIRES, NUTRITION ET SANTÉ

L'alimentation comme fait social total

Man ist was Mann ißt (dis-moi ce que tu manges, je te dirai qui tu es)

Cette manière de paraphraser Brillat Savarin dans son traité de 1939 sur la physiologie du goût à travers un jeu de mot allemand non restituable en français, résume en une courte formulation toute la démarche qui anime les chercheurs spécialisés dans l'anthropologie de l'alimentation, et dont l'une des figures de proue est l'ethnologue Igor de Garine. L'alimentation constitue un objet de convergence interdisciplinaire permettant d'analyser les interactions étroites entre santé, état nutritionnel, biologie et écologie des ressources, système de production et choix culturels. Ne l'oublions pas, le fait alimentaire est une réalité hybride :

— À l'heure où les médias nous assènent de manger au moins 5 fruits et légumes par jour, d'éviter de manger trop gras, trop sucré et trop salé, d'avoir une activité physique régulière, et de consommer les boissons alcoolisées avec modération, la première évocation de l'alimentation qui nous vient généralement à l'esprit est son aspect vital et son incidence sur la santé. Sans vouloir nier son évidente importance sur notre bien-être sanitaire, il convient de garder à l'esprit que "manger" et "boire" ne sont pas simplement "se nourrir" et ne se réduisent donc pas à une simple absorption de nutriments destinés à couvrir des besoins physiologiques.

— En amont de ce fait alimentaire, se trouve en effet un milieu donné, avec ses caractéristiques climatiques, édaphiques et biotiques.

— Sur la base de leur saisonnalité, leur distribution et leur accessibilité, les ressources qu'un groupe d'individus donné va prélever sur ce milieu, engendrent des schémas d'acquisitions suivant des itinéraires techniques qui sont spécifiques à ce groupe.

— Avant d'être consommées, ces "ressources" subissent une transformation par le biais d'une technologie alimentaire éprouvée et deviennent des "aliments".

— Elles peuvent être l'objet de transactions qui s'opèrent soit dans un cadre de marché (vente, paiement, crédit, dette, etc.) soit dans un cadre d'échanges structurant divers réseaux sociaux (don, contre-don, troc, etc.).

— La consommation d'aliments mobilise de nombreux codes sociaux qui régissent le déroulement des repas, au cours duquel l'"aliment" devient "plat". Ces codifications qui définissent en quelque sorte "qui mange quoi, avec qui, où, comment, et pourquoi" reposent sur un système de représentations qui dépend à la fois des caractéristiques écologiques du milieu que des caractéristiques culturelles du groupe d'individus concerné. Ce système de représentations va conditionner les rapports entre la société et son environnement physique et social.

Ainsi, l'étude du fait alimentaire permet d'appréhender un environnement donné, à travers le regard qu'en a la société qui vit en son sein. Si cet environnement vient à changer, cela va inévitablement se répercuter sur l'alimentation de la société considérée. L'alimentation est donc un remarquable révélateur de notre constante adaptation aux changements, même les plus subtiles et les plus anodins, de notre cadre de vie. L'alimentation dans des forêts soumises à d'incessants et brutaux soubresauts, constitue un véritable cas d'école pour analyser la capacité des sociétés humaines à s'ajuster à de fortes perturbations de son environnement.

Habitudes et comportements alimentaires en Afrique et en Asie

L'alimentation des populations forestières constitue un domaine d'étude aussi délicat qu'il est passionnant : en raison de la mobilité des individus et de la fréquence des prises alimentaires hors repas, il est très difficile d'obtenir des données quantifiées précises.

L'alimentation des populations forestières est encore largement fondée sur la subsistance ; celle-ci doit à la grande variété des ressources naturelles liée à la haute diversité biologique et à la multiplicité des habitats qui composent les forêts nourricières. Cette remarquable disponibilité autorise une grande diversité culturelle de peuples qui ont su, dans leur grande majorité, élaborer des stratégies alimentaires propres à satisfaire les besoins nutritionnels. Dans ce dernier registre, il faut toutefois ne pas se laisser aller à de trop hasardeuses généralisations.

Une assiette bien garnie

Les produits alimentaires sauvages ne constituent plus la base exclusive de l'alimentation des populations forestières. La totalité des populations forestières possèdent aujourd'hui un genre de vie à prédominance horticole et recourent, à des degrés divers, aux activités de cueillette, de ramassage, de chasse ou de pêche.

Le régime alimentaire des peuples forestiers repose généralement sur la consommation d'un petit nombre d'aliments de base. Très souvent, l'un de ces aliments prévaut sur tous les autres. Il constitue alors un "super-aliment culturel", c'est-à-dire que le repas ne se conçoit pas sans sa consommation et le sentiment de satiété est rarement satisfait en son absence. Ces aliments de base sont dans la plupart des cas de plantes à tubercules (manioc, ignames, taro, patate douce, chou caraïbe), de fruits féculents (bananes, arbre à pain), ou de moelle de palmier, une spécificité des forêts du sud-est asiatique. Tous ces végétaux ont pour point commun d'être des aliments énergétiques (on parle d'aliments glucidiques ou amylicés, ou encore riches en hydrates de carbone). La consommation quotidienne moyenne de ce type d'aliment par un adulte avoisine les 900 grammes. Ces féculents sont en revanche particulièrement pauvres en protéines. Les micro-nutriments, présents en très faible quantité, sont souvent dégradés ou éliminés par les techniques de cuisson prolongées rendues nécessaires pour améliorer la digestibilité de ces féculents généralement bourratifs. Cette caractéristique a conduit les nutritionnistes à définir un type de régime dit "des zones humides", à base de féculents, jusqu'à une époque récente perçue comme souffrant d'un déséquilibre calorico-azoté. C'était un peu trop vite oublier que ces féculents de base ne sont qu'une composante d'un repas forestier normal.

Les populations forestières cultivent aussi des légumineuses (par exemple, le arachides, haricots), des cucurbitacées (au rang desquels toutes sortes de courges, citrouilles et melons) et plus rarement du maïs. Ces produits améliorent l'équilibre du régime et ont saisonnièrement une certaine importance. Par ailleurs, de nombreux produits végétaux de cueillette, dont la production est saisonnière, viennent contribuer à l'équilibre nutritionnel du régime (lipides, vitamines, minéraux et oligo-éléments). Outre une profusion de plantes condimentaires (épices, aromates), la cueillette permet de se procurer des fruits et graines riches en huile et en protéines, des feuilles consommées en légume, et toutes sortes de fruits charnus sucrés ou à cuire, sans oublier les cœurs de palmiers, les crosses de fougères, et de succulents champignons.

Les protéines animales sont abondamment consommées par la plupart des populations forestières. La consommation de viande ou de poisson se situe partout au-dessus de 150 grammes par personne et par jour ; elle est parfois proche de 200 grammes et peut, à certaines saisons atteindre la proportion record de 400 grammes chez les Punan de Bornéo. Ces produits ne résultent pas uniquement de l'activité de chasse. Il ne faut pas en effet négliger l'importance alimentaire des insectes. Rien qu'en Afrique centrale, plus de 500 espèces d'insectes comestibles ont été recensées. Outre des dizaines d'espèces de termites, larves et chenilles, l'entomophagie (consommation alimentaire d'insectes) porte sur des libellules, sauterelles, criquets, grillons, mantes, scarabées, dynastes, charançons, cigales, cicadelles, punaises... Cette importance est certes culturelle, mais également nutritionnelle : par exemple, les chenilles sont riches en vitamines et ont des teneurs élevées en protéines (54 à 72 % du poids sec) et en lipides (9 à 22 % du poids sec).

Organisation des repas et gastronomie

Comme dans beaucoup de sociétés traditionnelles, le repas du soir est généralement le plus important ; le matin, l'on se contente de restes du dîner de la veille. La journée est marquée par des épisodes alimentaires moins structurés, qui sont fonction de l'emploi du temps de chacun. Ils sont pris en divers lieux souvent éloignés du domicile principal : dans les champs, à la chasse, à la pêche, en voyage, en visite... Le grignotage est fréquent ; un certain nombre d'aliments, en particulier les fruits et les baies, sont presque exclusivement consommés de la sorte.

Les repas plus formels pris à la maison sont presque systématiquement composés d'un plat de l'aliment de base amylicé qui assure la composante énergétique, accompagné d'une "sauce" de composition complexe, préparée à part, où figurent légumes, oléagineux et protéines animales qui confèrent toute sa saveur au repas. Les aliments sont majoritairement cuits à l'eau ou à l'étouffée ; les viandes et les poissons sont le plus souvent cuits en ragoût. Le grillage, qui n'est pas perçu comme une technique culinaire sérieuse, est plutôt réservé aux snacks et encas consommés hors des repas.

À la différence de ce que l'on observe en milieu de savane, les peuples des forêts tropicales ont développé une gastronomie complexe, source de plaisir et qui participe d'une certaine éducation du palais. La grande variété des épices, aromates, condiments et assaisonnements employés quotidiennement, contribue au rehaussement des saveurs et à l'élaboration d'un véritable art culinaire.

Fluctuations saisonnières de la consommation alimentaire

Les régimes climatiques des régions forestières tropicales se caractérisent pour la plupart par quatre saisons distinctes : une petite saison sèche, une petite saison des pluies, une grande saison sèche et une grande saison des pluies. Ces variations saisonnières ont, évidemment, des répercussions sur la disponibilité alimentaire, sur les activités et donc le bilan énergétique des sujets (balance entre l'ingestion alimentaire et le coût énergétique des activités de chacun). En outre, le statut nutritionnel individuel varie selon la morbidité (proportion d'une population atteinte d'une maladie donnée durant un laps de temps également donné) et, en particulier, le degré d'infestation parasitaire intestinale (voir chapitre sur la nutrition et la santé).

La plupart des populations forestières perçoivent, à des degrés divers, une période de soudure alimentaire. Celle-ci peut provenir de la pénurie de l'un des aliments de base. En tout état de cause, on peut considérer que la période perçue comme précaire n'a qu'une faible incidence sur le statut nutritionnel des adultes ; elle peut en revanche se révéler critique dans les catégories d'individus jugés à risque (enfants, femmes enceintes ou allaitantes, personnes âgées). Elle est sans commune mesure avec ce que l'on observe sous un climat plus contrasté des régions de savane. Dans les peuples forestiers gros consommateurs de gibier, l'on doit toutefois signaler l'existence d'un traumatisme psychologique consécutif à une «faim de viande», occasionnée par une diminution prononcée de la nourriture la plus valorisée.

Incidence psychoculturelle et nutritionnelle de la modernité

L'alimentation des populations forestières dépend encore pour l'essentiel de la production locale. Des produits alimentaires manufacturés sont toutefois utilisés dans des proportions très variables selon les sociétés. Comme ils doivent être achetés, leur accès est limité par les disponibilités monétaires des populations concernées. En Afrique, les achats alimentaires portent surtout sur le sel, le sucre, le condiment Maggi, la sauce tomate, le lait en boîte, le riz et, à mesure que l'on se rapproche des zones urbaines, le pain et la farine de blé. On ne saurait ici oublier les boissons : sodas et jus de fruits, mais surtout bières, vin et alcools manufacturés. Il faut toutefois déplorer l'augmentation dramatique de la consommation alcoolique qui grève les budgets familiaux et cause de nombreux ravages en termes sociaux et de santé publique. Cette surconsommation révèle un mal-être croissant résultant d'une dégradation des conditions de vie en forêt, dont la déforestation constitue l'expression la plus marquante.

L'alimentation des populations forestières exige une connaissance approfondie du milieu et de ses ressources garantes de l'équilibre diététique, faute d'un revenu monétaire suffisant pour passer à un régime fondé sur l'achat de produits extérieurs au milieu. Il est souhaitable que ces savoirs traditionnels perdurent et soient renforcés, en mettant en évidence leur conformité avec les exigences scientifiques objectives de la nutrition.

L'exigence nutritionnelle ne doit pas pour autant nous faire oublier ou mésestimer la symbolique profonde des aliments, qui dicte les comportements. Le lien avec la forêt est nécessaire aussi bien sur le plan matériel que spirituel. Les séjours en forêt pour la chasse, la pêche, la cueillette des fruits, le ramassage des chenilles en l'extraction du sagou possèdent une composante sociale, affective qui, aux côtés de l'expertise naturaliste, révèle une quête spirituelle, une communion avec le milieu naturel et une sérénité. Il s'agit là d'une condition essentielle de la permanence d'un art de vivre en forêt.

Lorsque le bien-être psychoculturel est compromis, il est illusoire de prétendre maintenir un état nutritionnel équilibré. La transition contrainte que l'on fait subir aux derniers peuples chasseurs-cueilleurs (voir chapitre sur les chasseurs-cueilleurs) illustre bien cette triste réalité. Tant qu'ils sont nomades et qu'ils continuent de pratiquer un mode de vie garant de leur intégrité culturelle, ces peuples entretiennent une bonne condition physique, favorisant une faible teneur en graisse corporelle, une tension artérielle basse, un taux de cholestérol faible et une prévention contre le cancer ou les complications cardiovasculaires. Ils jouissent d'une alimentation saine, riche en protéines et fibres et pauvre en sel, lait et sucre. Une fois sédentarisés, ils sont mis en situation de maladaptation et commencent à consommer à l'excès des aliments qui sont riches en matières grasses et sucres libres, mais pauvres en glucides. Les études épidémiologiques ont établi le lien entre un tel régime alimentaire et les risques de maladies dégénératives chroniques de l'âge adulte moyen et avancé, notamment les maladies cardiovasculaires et certains types de cancer. D'autres troubles nutritionnels comme l'anémie, l'obésité, l'hypertension, les niveaux élevés de cholestérol et le diabète apparaissent aussi chez ces anciens chasseurs-cueilleurs.

Auteur : **Edmond Dounias**



Qu'est-ce qu'une forêt ?

Les habitants
de la forêt

Représentations,
usages, pratiques

Politiques et
dynamiques forestières

Coordination générale :
Catherine Fontaine

Conseillers scientifiques :
Geneviève Michon
Bernard Moizo

Conception graphique :
Pascal Steichen



Des forêts pour les hommes

Des forêts et des hommes



Nature menacée ou forêt des hommes ? : Pour une lecture humaniste des forêts

Après 2010 - Année Internationale de la Biodiversité, l'ONU a proclamé 2011 Année internationale des forêts.

Cette initiative montre combien les forêts sont devenues l'objet de l'attention du monde entier et pas seulement des pays qui les habitent. L'enjeu forestier est mondial : les forêts couvrent un tiers de la surface du globe et abritent près des deux tiers des espèces animales et végétales recensées ; leur rôle est essentiel dans la régulation du climat ou dans l'atténuation des impacts du changement climatique. Malgré les recommandations successives pour une meilleure gestion des forêts menacées (Rio 1992, Nagoya 2010), les forêts tropicales et boréales continuent à perdre du terrain alors que les forêts d'Europe progressent, mais parfois aux dépens de paysages agricoles centenaires.

Nature menacée ou forêt des hommes ? >>

Contact auteurs :

Geneviève Michon

Bernard Moizo

Liens utiles

Texte intégral en
PDF

