

SANTÉ D'ABORD

Nous avons l'année dernière, au cours de nos dernières chroniques mis en évidence l'influence de l'alimentation sur la santé en nous référant aux travaux de l'Association Française de Recherche pour une Alimentation Normale (A. F. R. A. N.). Très intéressés par ces questions nos camarades ont demandé à notre Congrès de Bordeaux qu'une rubrique soit consacrée à cette importante question. C'est bien volontiers que nous donnerons ici la parole à l'équipe de médecins qui est à l'origine de l'A.F.R.A.N. et dont le docteur Bas, président, est l'une des forces la plus militante, la plus constructive et la plus honnête. Nous rappelons que chaque numéro de la revue « L'Alimentation Normale » (1) 125 fr. traite des divers aspects scientifiques, hygiéniques, humains et médicaux de la vaste question alimentaire. Nous donnons ici un passage de la brochure n° 8 où le docteur Bas pose la grave question de l'alimentation :

E. F.

L'alimentation

Seul parmi tous les êtres vivants, obligés de s'alimenter pour vivre, l'être humain est capable de conférer à l'acte alimentaire une signification d'ordre général. Alors que l'animal en se nourrissant obéit aux exigences de l'instinct qui guide son espèce, l'homme, moins bien doué à cet égard, est contraint de greffer sur cet acte physiologique, un certain nombre de concepts intellectuels et même moraux. Il peut apprendre les principes dont l'application lui permettra de choisir judicieusement ses aliments. Il sent que l'équilibre dont sa santé est tributaire résulte bien d'un choix ; celui-ci ne dépend pas, hélas, de la finesse de son instinct trop rudimentaire, mais bien plutôt d'une expérience acquise au long des années. L'ordonnance des repas, la juste proportion des rations, les rapports entre la quantité et la qualité, entre la masse et l'impondérable, constituent autant de notions qu'il peut faire apparaître dans le champ de sa conscience. Il sait en outre plus ou moins instinctivement qu'il appartient aux devoirs de son état d'entretenir avec intelligence la force de vie dont il est dépositaire et dont il doit assurer la transmission. Le caractère « sacré » de l'acte alimentaire ne lui échappe pas encore tout à fait ; il se souvient que naguère autour de la table familiale de son enfance, les fronts s'inclinaient dans une prière ; on demandait avec confiance et gratitude, pour les aliments qui allaient être consommés, une plus grande noblesse et une plus entière efficacité.

Depuis peu d'années, il faut avouer que nous avons assisté à une transformation profonde de l'attitude psychologique de nos contemporains à cet égard ; les découvertes scientifiques récentes viennent d'ouvrir devant notre avenir des perspectives insondables, dont nous restons étourdis. Un scientisme dangereux, à plus d'un point de vue, voudrait nous faire croire que l'être humain est désormais tout puissant et capable de régenter à sa guise et pour son unique profit la nature et ses lois.

(1) Directeur : Docteur A. Pequeriaux, 69, avenue des Termes, Paris-17^e.

Nous oublions que nous ne constituons qu'un des nombreux maillons de tous les organismes doués de vie. Nous comprenons tous que l'évolution actuelle de la civilisation est « contre nature ». Nous constatons enfin que l'aliment principe de vie est devenu l'enjeu d'une victoire équivoque de la quantité sur la qualité et de la manière sur l'esprit.

L'alimentation est cependant capable à elle seule, par la nature de son apport quantitatif et qualitatif, de construire ou détruire l'équilibre de la santé humaine, animale et végétale. Il serait sans doute superflu de formuler cette vérité première, s'il était prouvé que notre nourriture actuelle possédait une efficacité nutritive stable et une qualité comparable à celle que l'on pouvait lui reconnaître il y a seulement cinquante ans. Depuis un demi siècle, surtout, la production des denrées nutritives a été modifiée profondément par l'application de techniques nouvelles en agriculture et dans le domaine de l'industrie. La science contemporaine, dans l'état de ses connaissances actuelles a codifié les règles qui doivent présider à l'apport quantitatif des aliments réputés indispensables à la vie ; il est certain que le rôle de la qualité de ces derniers ne lui échappe pas ; mais il est évident aussi que l'étude de la qualité ne dépasse pas encore le stade expérimental du laboratoire en restant fractionné à quelques cas d'espèce. Les médecins qui s'intéressent pourtant aux accidents pathologiques provoqués par les carences alimentaires dont ils connaissent quelques exemples explicites, ne semblent pas encore comprendre l'étendue de la déchéance qualitative globale du ravitaillement qui nous est procuré ; ils ne saisissent pas encore les conséquences que comporte l'adultération des aliments, sur la santé. Ils savent néanmoins mieux que quiconque que l'acte alimentaire, nécessité physiologique, exige que la nourriture soit suffisante par sa quantité et convenablement vitalisée par sa qualité.

Comme les végétaux, comme les animaux, les êtres humains sont contraints à puiser dans le milieu qui les entoure, les éléments nutritifs ; ils sont donc tous tributaires de l'équilibre biologique qui règne dans le monde qui leur est extérieur et dont ils tirent à la fois l'aliment qu'ils digèrent et l'air qu'ils respirent. En constatant la prolifération de son espèce et l'accroissement corrélatif de ses besoins nutritionnels, l'homme moderne a résolu d'augmenter la production des matières premières destinées à fournir les aliments. L'expérience cruelle des restrictions imposées par la guerre, est restée gravée dans sa mémoire, si bien qu'il a compris que la qualité constitue toujours une sauvegarde précieuse. Il n'a plus, pour l'instant, le souci d'assurer l'abondance de sa propre nourriture, mais une autre préoccupation s'impose désormais à son esprit ; il suspecte, à bon droit, la valeur qualitative des denrées qui lui sont fournies. Tandis que la Médecine et l'Hygiène alimentaire ne semblent pas s'inquiéter de ce nouvel aspect du problème alimentaire, les consommateurs les moins avertis, par contre, y prêtent une attention croissante et motivée. Ils comprennent qu'ils sont en train de payer, par la déficience de leur résistance physique tout autant que par l'augmentation des maladies, la rançon des progrès que la technique moderne impose à la production des denrées nutritives.

L'aliment

Les aliments nous sont offerts sous de multiples formes ; dans la complexité de leur structure, ils contiennent, en proportion variable, les substances chimiques que l'on considère, à juste titre, comme indispensables à la vie. La liste de celles-ci est somme toute restreinte. Aux protides, aux glucides, aux lipides, s'ajoutent un certain nombre d'éléments que l'on dit protecteurs, comme les vitamines et les nombreux sels minéraux. Les principes nutritifs sont incorporés par l'appareil digestif et constituent l'apport alimentaire. En outre, une contri-

lution supplémentaire, dont on ne connaît pas encore l'importance, bien qu'elle soit certaine, est apportée à l'organisme par l'air atmosphérique chargé d'azote ou d'une manière impalpable, comparable à un véritable plankton aérien. Les radiations auxquelles les corps sont soumis, et en particulier les radiations solaires, concourent indirectement à la nutrition ; elles agissent sur la structure des aliments ; elles contribuent au processus de l'assimilation et interviennent dans les équilibres biologiques.

S'il est vrai que tout ce qui émerge à la surface de notre monde est d'origine marine, l'aliment de base nous est fourni néanmoins par le sol et sa nature première est végétale. Une très mince pellicule de matière infiniment complexe recouvre notre terre et permet la naissance et le développement à sa surface d'une vie prodigieusement intense ; celle-ci n'habiterait pas notre planète si le sol s'était montré stérile. C'est dans la feuille verte que se concentre l'aliment essentiel, car elle possède l'extraordinaire pouvoir d'opérer la synthèse des glucides et des protides, sous l'action des rayons solaires ; elle accumule dans ses tissus les matériaux nutritifs indispensables à la vie.

La nature semble donc avoir fait de l'homme, d'abord et avant tout, un cultivateur ; il doit se nourrir des produits végétaux directement et indirectement ; il s'en nourrit en consommant ce qu'il cultive, ce qu'il récolte et ce qu'il cueille ; il en utilise indirectement l'énergie, lorsqu'il prélève sa subsistance dans le règne animal qui constitue, lui aussi, un transformateur d'aliments végétaux ; c'est pourquoi la « terre nourricière » constitue l'héritage que tous les êtres vivants possèdent en commun ; sa fertilité commande à la vie ; nos ancêtres en ont vécu et les générations qui nous succéderont n'en pourront vivre que dans la mesure où elles sauront l'exploiter sagement. Si l'être humain veut durer dans l'immédiat et dans l'avenir, il doit assurer la protection de ce capital nourricier, puisque notre génération le dilapide sans mesure ; il doit le faire fructifier et en accroître la fonction productive, puisque la population mondiale se multiplie rapidement ; il doit savoir que la superficie des terres arables est limitée et qu'elle n'est plus extensible ; il doit comprendre enfin que tout préjudice qui est porté au sol constitue un attentat contre sa propre santé et contre son espèce.

En fait, l'aliment actuel est atteint gravement dans sa valeur nutritive par la conjonction des deux interventions dangereuses. D'un côté les procédés agricoles mal étudiés lui portent préjudice dès le stade de la production. De l'autre, les techniques de conservation, de stérilisation et d'épuration qui ont été généralisées et industrialisées achèvent de ruiner ce qui subsiste de sa qualité naturelle. Ces faits ne sont pas discutables, mais il faut constater cependant qu'il n'existe nulle part un bilan sincère de la valeur qualitative des aliments. Personne ne semble prêter attention aux modifications de structure qui atteignent notre nourriture. Les conséquences biologiques et pathologiques de l'adultération des denrées ne sont étudiées que dans un petit nombre de cas particuliers, mais ne font pas l'objet d'une étude globale. Les médecins semblent ignorer que la santé publique est compromise par l'usage quotidien des substances nutritives mal adaptées aux besoins physiologiques des organismes. Par contre, la plus modeste des ménagères s'en montre inquiète. Le fait est que nos contemporains constatent que les aliments les plus usuels sont devenus souvent intolérables. D'intoxication en intolérance, leur fonction digestive est devenue précaire. Ils cherchent à adapter leur tolérance à la médiocrité qualitative de leur ravitaillement et s'intéressent chaque jour davantage à la diététique. C'est pourquoi celle-ci, qui était autrefois réservée aux seules initiatives médicales, appartient maintenant au domaine public.