

# Manger sainement, un siècle de prescriptions nutritionnelles

Une analyse de l'évolution de nos assiettes et de nos idées

D'après les travaux de Pierre Fraser (PhD, linguiste et sociologue)



1



2

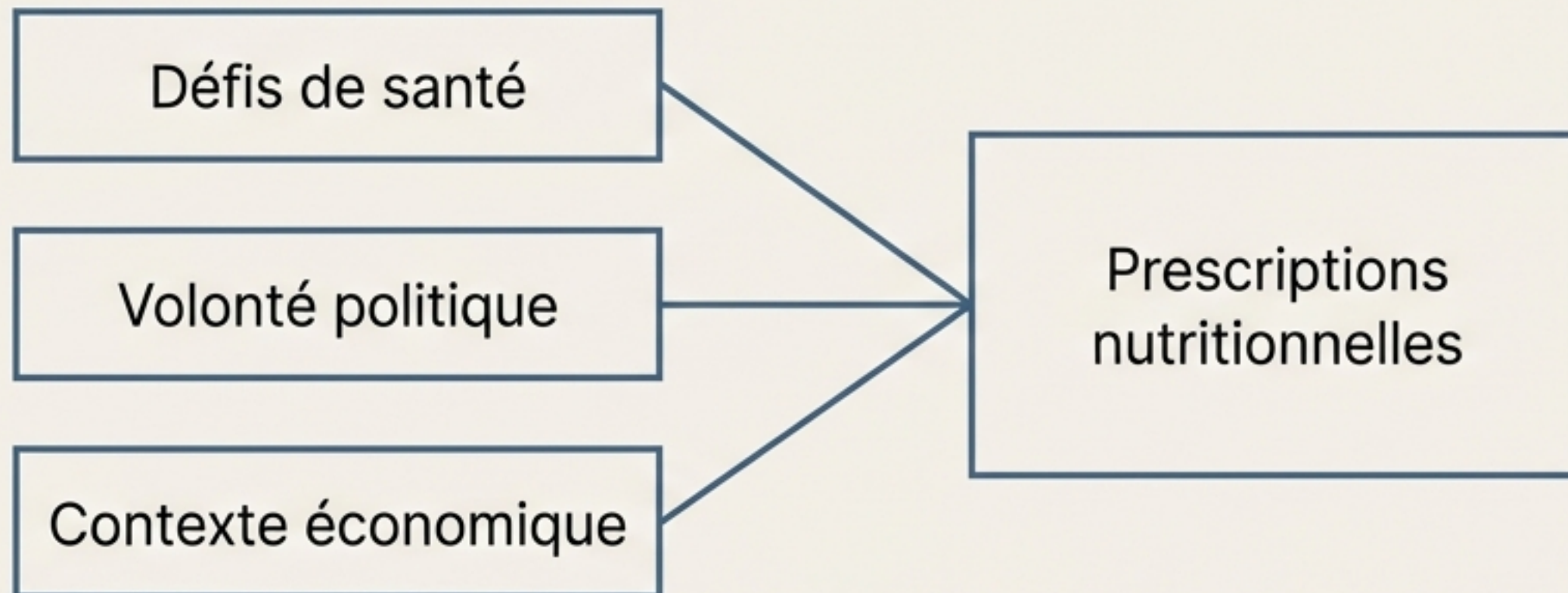


3



# Plus qu'une science, une construction sociale

L'histoire de la "saine alimentation" n'est pas une simple progression scientifique. C'est le récit de la volonté politique de faire de l'alimentation une question de santé publique, visant à ce que les individus adoptent volontairement des comportements préventifs.



---

*"...la saine alimentation, en tant que construction sociale, était bien installée..."*



# L'ère de la suffisance : combattre les carences (1930-1960)

De la Grande Dépression à l'après-guerre, l'objectif est clair : s'assurer que la population a *assez* à manger. La nutrition est une question de survie et de force nationale, et les premières recommandations visent à prévenir les carences.





# 1935 : la nutrition devient une affaire d'état

La Ligue des Nations reconnaît que la nutrition est un problème physiologique ET économique. Une distinction fondamentale est établie entre deux types d'aliments :

## Aliments “protecteurs”

Riches en minéraux et vitamines.



Lait et produits laitiers



Œufs



Viandes rouges



Légumes verts



Fruits

## Aliments “denses en énergie / non protecteurs”

Souvent pauvres en nutriments essentiels.



Sucre



Céréales moulues



Certains gras



# De la survie à la silhouette

L'évolution des guides canadiens révèle un changement d'objectif fondamental.



## 1942 - "Règles alimentaires *officielles* au Canada"

**Objectif :** Prévenir les carences pour l'effort de guerre.



## 1944 - "Règles alimentaires au Canada"

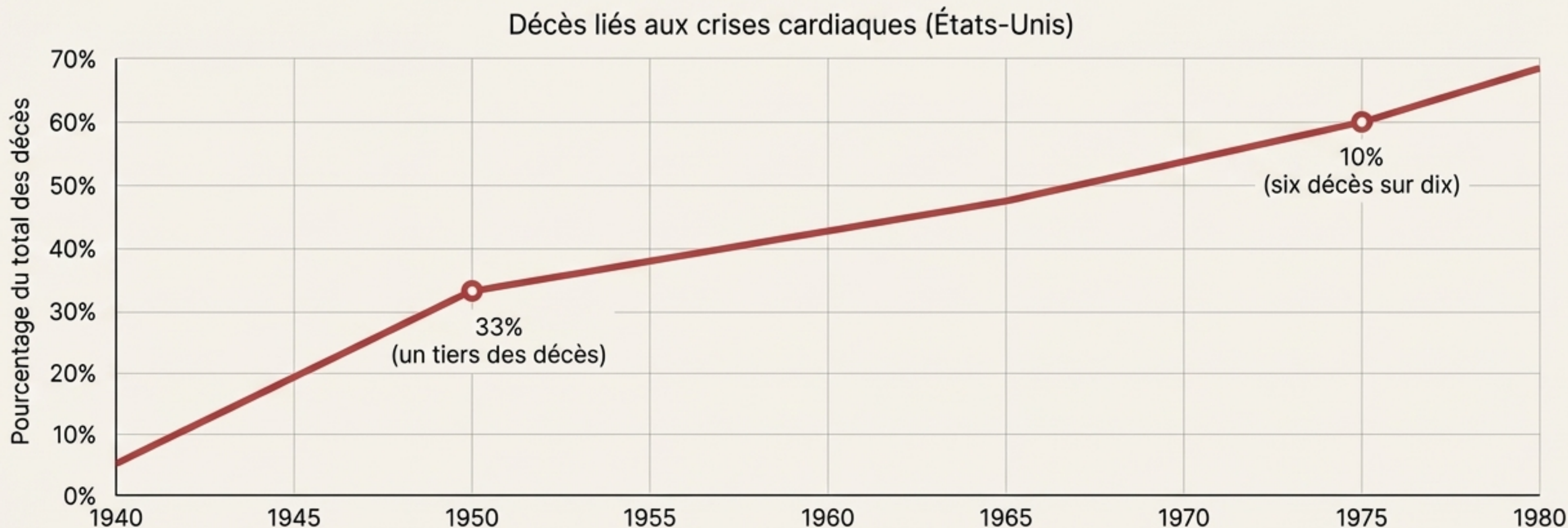
Le mot "officielles" disparaît. Le but : "l'obtention d'une silhouette tout à fait acceptable".

**1961** - "Guide alimentaire canadien" : Le mot "Règles" est remplacé par "Guide", passant d'une connotation directive à suggestive.



# Le grand basculement : quand l'abondance devient le problème (Les années 1970)

Les décennies d'après-guerre ont apporté la prospérité et l'abondance alimentaire. Un nouvel ennemi émerge : les maladies chroniques liées à l'excès. Le régime alimentaire nord-américain type est désormais identifié comme un "facteur de risque".





# 1977 : on ne recommande plus, on fixe des objectifs

L'événement : Le rapport *Dietary Goals for The United States*, piloté par le sénateur George S. McGovern.

Le changement de paradigme : On passe de la notion de "recommandations" à celle d' "objectifs à atteindre".

## DIETARY GOALS FOR THE UNITED STATES

Prepared by the Staff of the Select Committee on Nutrition and Human Needs, United States Senate

February 1977

"Nous avons l'obligation d'informer adéquatement chaque citoyen en lui proposant des guides pratiques, tout comme l'obligation de déterminer des objectifs alimentaires à atteindre à l'échelle nationale."



# Les six objectifs pour refonder le régime américain

Le rapport ne se contente pas de constater, il prescrit une refonte complète de l'alimentation.



**Glucides complexes**  
Augmenter à 55-60% de  
l'apport énergétique.



**Gras total**  
Réduire de 40% à 30%.



**Gras saturés**  
Réduire à 10%.



**Cholestérol**  
Réduire à ~300 mg/jour.



**Sucre**  
Réduire d'environ 40%.



**Sel**  
Réduire de 50% à 85%.



# L'ère de l'information : outiller le citoyen face à la complexité (1980-2000)

Les objectifs sont fixés, mais comment les atteindre ? Une nouvelle vague d'innovations vise à rendre la nutrition compréhensible et à placer la responsabilité sur l'individu, en lui fournissant des outils cognitifs pour naviguer dans l'abondance.





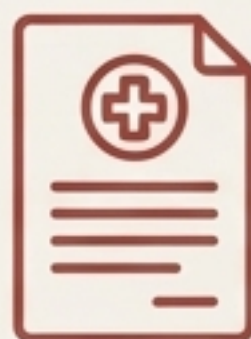
# La boîte à outils du mangeur moderne

Une série d'innovations pour aider les citoyens à appliquer les nouvelles directives.



1981

Introduction du concept d'**index glycémique**.



1984

*The Surgeon's General Report* lie scientifiquement **excès alimentaires et maladies chroniques**.



1990

Le *Nutrition Labeling and Education Act* impose la **fiche nutritionnelle** aux États-Unis.



1992

Le *Guide alimentaire canadien* est redessiné en **arc-en-ciel** pour "manger sainement".



# L'étiquette nutritionnelle, une révolution discursive

La fiche nutritionnelle n'est pas neutre.  
Elle hiérarchise l'information et construit  
un discours sur ce qui est "bon" et  
"mauvais".

Nutrition Facts	
10 servings per container Serving size 1 consee (16g)	
Amount per serving	
<b>Calories</b>	<b>150</b>
% Daily Value*	
<b>Total Fat</b> 0g	<b>0%</b>
Saturated Fat / Gras saturés + Trans owns Fat 0g	<b>20%</b>
<b>Cholesterol / Cholestérol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 200mg	<b>10%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 15g	<b>7%</b>
Dietary Fiber 1g	<b>8%</b>
Dietary Fiber / Fibres 1g	
<b>Protein / Protéines</b> 1g	
Vitamin A 0%	Vitamin C 0%
Calcium 0%	Iron 0%
* The % Daily Value (DV) tells you how hoa nutrition in a serving of anixnnitie salories neat at a 2,000 calories la due to wnric-nngmeral of nutrition advice.	

Ce qui fait grossir

Ce qui peut provoquer des  
problèmes cardiovasculaires

Ce qui est bon pour la santé

*" Cette construction discursive n'est ni banale ni  
triviale : elle engage une réflexion, une prise de  
conscience de ce qui est à éviter et à privilégier."*



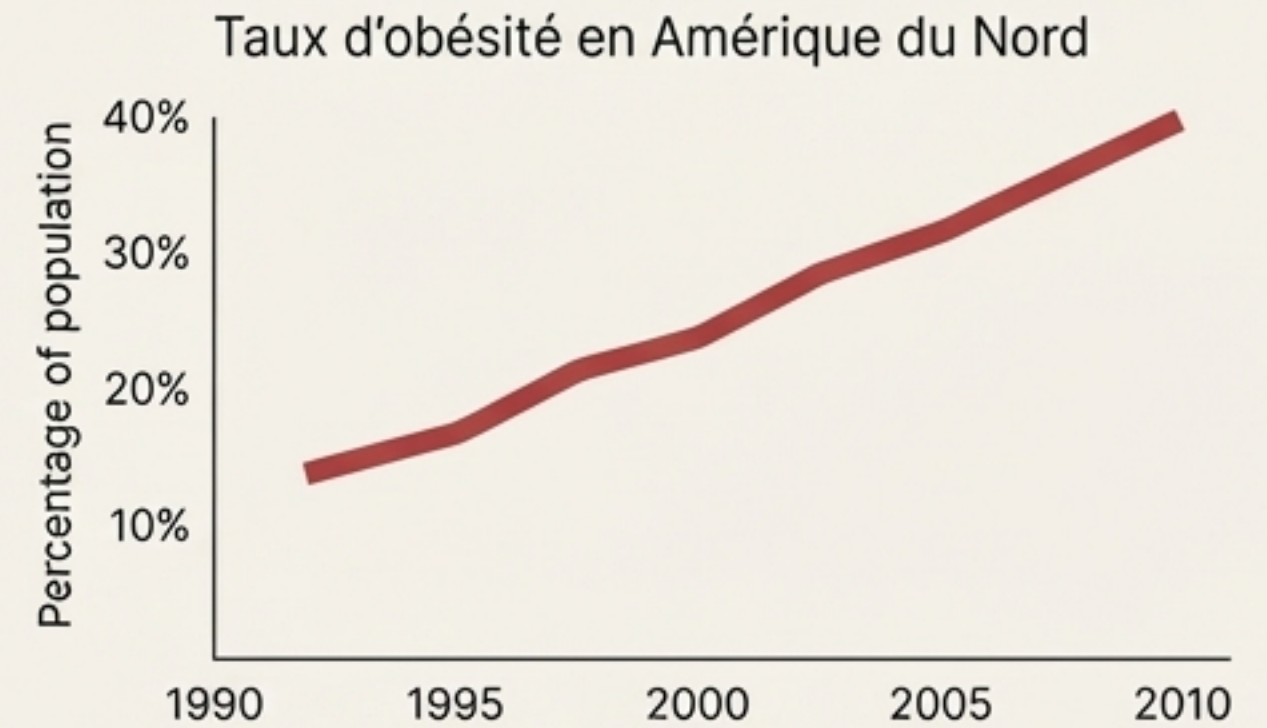
# La pyramide alimentaire, un succès planétaire

## Le triomphe



- 1992 : L'USDA publie la *Food Guide Pyramid*.
- Succès retentissant : simple, visuel, facile à comprendre.
- Diffusée partout : écoles, médias, médecins, emballages.

## Le paradoxe



“...rien ne semble y faire : l'obésité est galopante.”



# La saine alimentation, un projet politique inachevé

Synthèse : Le siècle de prescriptions nutritionnelles révèle une constante : la volonté politique de faire de l'alimentation une question de santé publique.

La finalité : Créer une norme sociale, une "construction" objectivée et intériorisée, pour que les individus adoptent volontairement des comportements alimentaires préventifs.

**Question ouverte :** Si les outils et les connaissances sont plus accessibles que jamais, pourquoi le paradoxe de l'obésité persiste-t-il ?





# Source et auteur

Cet exposé est basé sur l'analyse de Pierre Fraser, PhD, linguiste et sociologue, tirée de son ouvrage "Saine alimentation - Entre nutriments et storytelling".

