

Du mammouth au menu: le rôle de la viande dans l'évolution humaine

Du point de vue génétique, nous vivons toujours à l'âge de la pierre. A cette époque, la viande jouait un rôle primordial dans l'alimentation et représentait un facteur important pour le développement de l'intelligence de l'homme. De nos jours malheureusement, son importance est souvent sous-estimée.

Lorsqu'il y a près de 7 millions d'années, les ancêtres de l'homme sont descendus des arbres, ils se nourrissaient principalement de fruits, de feuilles et d'autres légumes, ce qui devait encore perdurer au cours des 5 millions d'années qui suivirent. Avec le début de la première glaciation il y a environ 2-3 millions d'années, le régime alimentaire changea cependant. Les forêts tropicales se transformèrent en un mélange de végétation composé de forêt, de brousse et de steppe, ce qui

engendra une diminution de la nourriture végétale et l'homme préhistorique (*Homo habilis*) a dû se concentrer davantage sur de petits animaux et des charognes car il n'était pas encore équipé pour la chasse. Cependant, les progrès de l'évolution ont débouché il y a environ 1,7 millions d'années sur l'*Homo erectus*, plus grand et plus intelligent. Il a chassé également du gibier plus gros et on trouvait ainsi davantage de viande à son menu. Oiseaux, œufs, insectes, fruits et baies sauvages, racines, plantules, noix, tubercules et légumineuses permettaient de varier. A partir de l'*Homo erectus* se développèrent l'*Homo sapiens* et l'Homme de Néanderthal dotés d'une intelligence encore plus développée. On estime que la consommation de denrées alimentaires d'origine animale est responsable de l'évolution du cerveau car la

consommation de la viande et de la graisse des grands animaux sauvages de cette époque était riche en acides gras polyinsaturés. On sait que ces derniers sont importants pour le fonctionnement du cerveau (c'est pourquoi on les trouve aussi dans le lait maternel, étant donné qu'ils sont indispensables pour le développement du cerveau du nouveau-né). On pense que le développement du cerveau et ainsi de l'intelligence humaine a été rendu possible uniquement grâce à la mise à disposition de grandes quantités d'acides gras, au travers de la consommation de viande (en outre également le cerveau et moelle osseuse des animaux abattus) entre autres. Cependant, un grand cerveau consomme aussi énormément d'énergie. Des études ont toutefois montré que le métabolisme de base chez l'homme n'est pas plus élevé que chez les primates. La raison de ce métabolisme de base constant malgré une consommation d'énergie plus élevée du cerveau se situe dans le système digestif, qui est plus petit et consomme moins d'énergie, ce qui permet d'équilibrer les besoins en énergie. Cette adaptation elle aussi n'a été possible que grâce à la consommation d'aliments riches de qualité qui contiennent déjà dans de petites portions de nombreux sels minéraux et vitamines vitales, couvrent les besoins en protéines et fournissent suffisamment d'énergie. La digestion de denrées alimentaires volumineuses d'origine végétale nécessite un tube digestif relativement grand comme c'est le cas chez la vache par exemple. La consommation de denrées alimentaires d'origine animale a permis d'économiser de l'énergie lors de la digestion, qui a ensuite pu être mise à disposition du cerveau.

Mais reprenons la piste de l'évolution: la dernière glaciation (125 000 ans avant J.-C.) a encore réduit l'offre en végétaux et a rendu la chasse plus importante. Les chercheurs estiment que la nourriture à cette époque était composée à 65% de denrées alimentaires d'origine animale et à 35% d'origine végétale. Heureusement, les hommes avaient appris à maîtriser le feu et à préparer les aliments. Environ 13 000 ans avant J.-C., la période glaciaire a pris fin et les températures sont remontées peu à peu. Le passage à l'agriculture s'est fait vraisemblablement par le biais d'une pression exercée par une population croissante et la diminution du gros gibier. Les hommes sont devenus sédentaires, ont commencé à cultiver des céréales sauvages et à domestiquer de petits animaux. Petit à petit, le régime alimentaire est passé de légumes-racines, noix, fruits et gibier (gazelles, antilopes et cervidés) à un régime ali-



mentaire basé surtout sur des céréales et avec de la viande provenant du porc, de la chèvre, de la vache et du mouton. Le rapport denrées alimentaires d'origine animale – denrées alimentaires d'origine végétale est

Nous nous retrouverons

Lausanne: Mardi 8 avril 2008 à 20h00, Assemblée mensuelle, Bar du Rond-Point de Beaulieu. «Tout savoir sur AOC et IGP» info par Henri Bard.

La Chorale des Bouchers de Lausanne

Vous invite à sa 38^e soirée annuelle
à la Grande Salle de Prilly
Samedi, 5 avril 2008

dès 20h00: Concert de la Chorale
Entrée gratuite pour les membres.
Bal dès 23h00

Buvette tenue par la société
Tombola

Inscription auprès du président
Henri Bard, tél. 021 652 89 70.

passé à 10:90. L'alimentation des chasseurs et des cueilleurs avec une part protéinique élevée et peu d'hydrates de carbone a ainsi été mise sens dessus dessous. En outre, la part d'acides gras oméga-6 dans l'alimentation a augmenté aux dépens des acides gras oméga-3. Le changement de régime alimentaire et de vie a été accompagné de famine et de malnutrition ainsi que d'une détérioration de l'état de santé (augmentation de la mortalité infantile, des maladies des os, des caries, de la sensibilité aux maladies infectieuses). En outre, la taille de l'homme ainsi que la grandeur de son cerveau ont diminué quelque peu.

Aujourd'hui encore, notre alimentation est dominée par les cultures céréalières. Mais 10000 ans est une période trop courte pour adapter aux nouvelles conditions des gènes habitués pendant près de 2 millions d'années à un régime alimentaire composé avant tout de viande, de fruits et de verdure. L'augmentation du nombre de maladies mises en relation avec notre alimentation (surpoids, diabète, maladies du cœur, etc.) le montre clairement. De nos jours cependant, un régime alimentaire comparable à celui de l'âge de la pierre n'est plus réaliste. La densité de population élevée, le mode de vie dans les pays industrialisés, une nouvelle offre alimentaire

et beaucoup d'autres choses rendent impossible un retour vers un régime alimentaire comme au temps de l'âge de la pierre. Cependant, nous pouvons prendre en considération quelques éléments et créer ainsi une bonne base pour notre santé : beaucoup de légumes et de fruits frais, de la viande, du poisson, du lait et des noix ainsi que des huiles végétales avec comparativement une part élevée en acides gras oméga-3 ou beaucoup d'acides gras monoinsaturés (par ex. huile de colza, huile d'olive) devraient figurer au menu. Par contre, il s'agit de limiter les sucres et les glucides simples tels que sucreries, pain blanc, riz blanc, etc. Enfin, bouger beaucoup est très important. Les chasseurs de l'âge de la pierre se déplaçaient eux aussi énormément, il fallait bien abattre un mammouth!

*Alexandra Schmid, Station de recherche
Agroscope Liebefeld-Posieux ALP, Berne*



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Département fédéral de
l'économie DFE

**Station de recherche
Agroscope Liebefeld-Posieux ALP**

Offre d'emploi



Forte de 3500 employés, la Société Coopérative Migros Neuchâtel-Fribourg, au service de la clientèle depuis des décennies, offre des opportunités professionnelles à celles et ceux qui sont désireux d'évoluer et de partager leurs idées et leur motivation.

Afin de compléter les effectifs de notre **MMM Avry-Centre**, nous recherchons

UN/E BOUCHER/ERE - 41 heures/semaine

- Profil souhaité :**
- CFC de boucher/ère
 - connaissance du français parlé et écrit
 - pouvant travailler dans des frigos
 - savoir désosser, découper et trancher la viande
 - respect des normes de coupe
 - polyvalence et indépendance
 - esprit d'équipe
 - une bonne connaissance de l'allemand serait un atout

- Nous offrons :**
- activité à temps complet
 - 5 semaines de vacances
 - nombreux avantages sociaux

Date d'entrée : 1er mai 2008, à convenir

Si vous souhaitez rejoindre notre coopérative, c'est avec plaisir que nous recevrons votre dossier de candidature complet à l'adresse suivante :

Société Coopérative Migros Neuchâtel-Fribourg

Service du personnel

A l'att. de Mme Clot

Case postale 256

CH-2074 Marin

Nous vous assurons une discrétion absolue.

Société coopérative Migros Neuchâtel-Fribourg

MIGROS