

## NUTRITION ET ÉDUCATION \*

par le Dr. Moisés BÉHAR,  
*Directeur de l'Institut de Nutrition  
d'Amérique Centrale et de Panama  
(INCAP) Guatemala, C.A.*

L'alimentation constitue l'une des fonctions instinctives de tout être vivant. Néanmoins, la question se pose de savoir si cet instinct est suffisamment raffiné pour assurer dans chaque cas, et par le jeu du libre choix, l'alimentation la plus adéquate. Les nombreuses expériences qui ont été faites pour répondre à ce point d'interrogation, aussi bien chez les êtres humains que chez les animaux, ne sont pas réellement concluantes dans ce sens (Davis, 1928, 1939; Harris, 1933; Lepkovsky, 1948; Mitchell et Mendel, 1921; Osborne, 1918). Il est indéniable que les animaux, dans les conditions naturelles, tendent à choisir un type d'alimentation qui s'adapte à leurs caractéristiques physiologiques et à leurs besoins nutritionnels. A cette occasion, nous discuterons si cette sélection est seulement instinctive ou si elle est fortement influencée par un apprentissage immédiat ou transmis à travers des générations, puisque ce qui nous intéresse pour le moment est d'analyser les facteurs qui, chez l'homme, déterminent son régime alimentaire habituel. Nous étudierons, en particulier, les facteurs d'ordre culturel en rapport avec son alimentation afin de les utiliser comme base pour son éventuelle modification au moyen de l'application de programmes éducatifs.

Pour souligner l'importance du thème nutrition et éducation, il suffit de mentionner qu'actuellement la plupart des populations du monde souffrent de problèmes nutritionnels; dans certaines régions, il s'agit d'états déficitaires, tandis que dans d'autres les problèmes sont surtout liés à des excès diététiques ou à des régimes mal équilibrés. Dans les deux cas, néanmoins, l'éducation en matière de nutrition joue un rôle fondamental dans les facteurs responsables. Par conséquent, il est intéressant d'analyser les aspects culturels qui influencent l'alimentation ainsi que les possibilités d'incorporer certains changements au moyen de procédés éducatifs.

(\*) Traduit de l'espagnol.

FACTEURS DETERMINANTS  
DE L'ALIMENTATION

Les facteurs qui déterminent l'alimentation habituelle d'un individu peuvent se subdiviser en deux groupes : ceux qui conditionnent la disponibilité des aliments et ceux qui déterminent leur consommation; ces derniers sont de nature essentiellement socio-culturelle.

Parmi les premiers, nous devons considérer avant tout ceux qui déterminent la disponibilité des aliments pour toute la communauté. Ces facteurs sont de nature principalement géographique ou climatique; ils établissent les différences de base entre le régime des habitants d'une île du Pacifique sud et celui de populations d'Europe Centrale. Il est évident que les aliments disponibles dans chaque cas sont différents et, parmi eux, les habitants de chaque région sélectionnent ceux qui doivent faire partie de leur régime habituel. Pour cette même raison, logiquement, le fait que le phoque constitue un aliment de base pour les Esquimaux et que celui-ci ne soit pas consommé par les Indiens d'Amérique Centrale, dont le régime repose sur le maïs, n'est pas fondamentalement une question de préférence de goût. De la même manière, à l'intérieur d'une même région, les saisons de l'année influencent aussi la disponibilité des aliments pour la communauté, et ceci se reflète dans le régime.

A l'époque actuelle, au moins dans les régions techniquement développées, ces facteurs sont surmontés par les systèmes modernes de transport et de conservation. C'est la disponibilité de ces services qui a fait qu'aujourd'hui, sur le marché, on trouve des produits alimentaires propres aux régions lointaines, antérieurement inconnus dans cette région ou des produits propres à certaines saisons à une époque différente de celle où on les récoltait dans la région.

Parmi les limitations imposées par l'accessibilité au niveau communal, une série de facteurs principalement d'ordre économique font varier la quantité

et la qualité des aliments disponibles pour les différents groupes de population. De nombreuses études existent qui révèlent les différences quant au régime habituel entre les divers groupes économiques d'une même communauté (Flores et coll., 1956, INCAP, 1960). Il est hors de doute que la disponibilité différente des aliments, pour des raisons économiques, est un des facteurs déterminants de ces variations, mais pas le seul. Dans ce cas, les facteurs culturels peuvent avoir aussi de l'importance, et ceci a été démontré dans des cas où on a pu observer qu'un changement dans les conditions économiques d'une famille déterminée ou d'un groupe social ne se traduit pas nécessairement par un changement simultané et parallèle de ce qui se rapporte au régime. Les fluctuations économiques, en réalité, affectent plus directement d'autres articles du budget familial, en particulier celles des dépenses moins indispensables comme celles des loisirs et des signes extérieurs de richesse (type de vêtements, habitation ou mobilier), que le régime. Même dans le cas où le budget destiné à l'alimentation augmente avec l'accroissement des revenus familiaux, ceci ne garantit pas une meilleure sélection des aliments du point de vue nutritionnel. Il peut même en résulter une détérioration du régime par un choix d'aliments plus raffinés, de plus grand prestige ou plus appétissants et coûteux, mais pas meilleurs de par leur teneur en substances nutritives.

Les facteurs de nature socio-culturelle qui déterminent la consommation des aliments sont influencés, en premier lieu, par ceux dont nous avons parlé antérieurement, c'est-à-dire ceux de disponibilité; il faut noter que les régimes qui s'établissent par nécessité finissent par faire partie de la culture. Nous observons souvent que lorsque les habitants d'une région doivent émigrer vers une autre, ils essaient de continuer à consommer ceux des aliments qui, étant abondants dans leur région d'origine, font partie de leur régime habituel, même quand ces mêmes aliments sont très difficiles à se procurer dans le lieu où ils ont émigré. On observe aussi fréquemment, lorsque les circonstances le permettent, qu'ils essaient de développer la culture ou la production locale des dits aliments, et ainsi, des populations qui se sont déplacées ont amené avec leur culture la production des aliments qu'elles avaient l'habitude de cultiver dans leur région d'origine.

Un produit alimentaire qui abonde dans une région déterminée se consomme en général avec régularité et arrive à se convertir en une caractéristique culturelle de cette population, et même à faire partie de sa religion. On peut donc penser, par exemple, que la disponibilité du maïs fit que celui-ci fut la base de l'alimentation et de la culture des

Indiens Mayas et qu'ainsi ce grain fut incorporé dans leurs croyances religieuses. En l'entourant d'un grand symbolisme, on arriva à croire que les dieux avaient utilisé le maïs pour faire les premiers hommes (après avoir échoué dans deux tentatives antérieures, en utilisant, dans la première, de la boue et, dans la seconde, du bois).

Il existe néanmoins beaucoup de facteurs de caractère socio-culturels qui ne sont pas directement influencés par la disponibilité des aliments. Ce sont précisément ceux qui nous intéressent le plus du point de vue éducatif. Parmi les dites croyances ou pratiques alimentaires, nous pouvons mentionner, en premier lieu, celles établies par des préceptes religieux. Les exemples classiques de celles-ci sont la prohibition du porc pour les Juifs et les Musulmans, ou de la viande, pendant certains jours de Carême, pour les catholiques. L'origine de ces préceptes peut être, parfois, d'ordre hygiénique ou, en général, de finalité pratique quelconque, mais ils peuvent se perpétuer même quand ces motifs ont déjà cessé d'exister; d'autres fois, certainement, leur origine est purement symbolique. Cependant, dans tous les cas, les préceptes religieux sont en général profondément enracinés. Il est donc possible que, s'agissant de cultures moins connues, certaines pratiques ou croyances qu'on désire modifier pour être considérées comme inappropriées aient un fondement religieux et par conséquent que leur changement soit difficile, voire impossible, surtout si on ignore le fondement de la pratique et si on la considère simplement, comme cela arrive fréquemment, comme le résultat de l'ignorance.

D'autres facteurs culturels de sélection des aliments peuvent avoir leur base dans des croyances magiques en rapport avec les concepts de santé et de maladie (Adams, 1952); des exemples de croyance de ce type sont les classiques classements des aliments en « froids » ou « chauds » ou en « lourds » et « légers ». Ces croyances font que certains aliments peuvent être consommés par certaines personnes ou dans des circonstances déterminées, mais pas dans d'autres. Beaucoup de ces croyances qui établissent un rapport entre les aliments et la santé ou la maladie, peuvent être basées sur des expériences réelles. Par exemple, dans les populations rurales de niveau socio-économique bas du Guatemala, la croyance populaire est que le lait de vache provoque de la diarrhée chez les petits enfants, et ceci a contribué à l'échec des divers programmes éducatifs visant à augmenter l'emploi du lait dans le régime des enfants d'âge pré-scolaire. Ce concept faux paraît être fondé, néanmoins, sur le fait que, fréquemment après l'administration de lait aux enfants, se développe chez eux une diarrhée qui est due aux mauvaises conditions sanitaires du lait dis-

ponible pour la consommation de ces populations et au manque de facilités de conservation. Il va sans dire que dans ces communautés le concept de contamination bactériologique n'existe même pas et qu'on ne connaît pas le rôle des micro-organismes comme agents pathogènes, c'est pourquoi il n'est pas surprenant qu'elles établissent la relation logique de cause à effet entre le lait et la diarrhée.

Il est intéressant également que dans les communautés indigènes de cette région, la relation entre aliment et santé existe seulement dans le sens négatif; en d'autres termes, on a la conception d'aliment nuisible, mais non celui d'aliment bénéfique. On classe ainsi les aliments, de ce point de vue, en ceux qui font mal (toujours, ou dans des circonstances déterminées ou pour certaines personnes) et en ceux qui ne font pas mal ou sont bien tolérés.

Les programmes éducatifs qui furent menés dans ces populations dans le but d'augmenter la consommation du lait, aliment qu'on distribuait même gratuitement, n'avaient pas pris en considération les croyances qui entourent le lait, le faisant apparaître comme cause de diarrhée. De plus, la campagne éducative se basait sur les qualités positives du lait comme aliment, ce qui n'était pas cru par les communautés où ce concept n'existait pas. Il n'est pas pour surprendre, par conséquent, que de tels programmes n'aient pas atteint leur but.

D'autres fois, les facteurs culturels qui influencent la sélection des aliments peuvent avoir leur origine dans certains aspects sociaux. Par exemple, on connaît bien la tendance des classes moins privilégiées à inclure dans leur régime des aliments qui leur font acquérir, en les associant aux classes plus aisées, le prestige de ces classes. La préférence pour le pain blanc et la préférence pour le riz décortiqué sont des exemples classiques de cette influence et de cette inclusion préjudiciable du point de vue nutritionnel. J'en viens aussi à citer dans ce sens la façon par laquelle Louis XVI sut si intelligemment utiliser ce facteur pour introduire la consommation de la pomme de terre en France.

La façon dont peut varier l'association d'un aliment avec une classe sociale déterminée est digne d'intérêt. Le cas du pain illustre bien ce point, puisqu'on a observé, dans certains pays, que depuis que les classes pauvres abandonnent le pain noir ou complet pour le remplacer par le pain blanc que consomment les plus privilégiées, ces dernières en reviennent à consommer du pain complet qui, maintenant, est déjà très caractéristique des régimes des classes les plus élevées. Ici, nous voyons intervenir un autre facteur qui détermine le concept naturel de l'aliment, la connaissance scientifique ou technique. Celle-ci, habituellement, influe d'abord sur les classes sociales les plus aisées, en particulier dans

les pays techniquement développés, où la science a beaucoup de prestige dans la plus grande partie de la population. Dans ces communautés, des pratiques ou des croyances nées de concepts pseudo-scientifiques, peuvent s'établir aussi facilement; le meilleur exemple à ce sujet est fourni par l'importance que le caractère sensationnel, en matière d'aliments, a acquis dans les populations comme celle des Etats-Unis d'Amérique du Nord. Les producteurs commerciaux exploitent ce phénomène avec succès dans leurs campagnes de promotion des aliments industrialisés, quoique ils ne se conforment pas toujours à une éthique stricte.

De même que les facteurs économiques exercent une influence sur la disponibilité des aliments pour les différents groupes socio-économiques d'une population, les facteurs culturels peuvent influencer aussi la disponibilité des aliments pour les différents membres de la famille. Ceci est particulièrement certain dans le cas des enfants en bas âge qui dépendent complètement des adultes pour leur alimentation (Flores et Garcia, 1960). Fréquemment, ces facteurs jouent au détriment de l'enfant, non seulement parce qu'il existe davantage de préjugés et de craintes en ce qui concerne son alimentation, mais parce qu'il est possible que les aliments qu'on considère de plus grande valeur nutritive soient distribués au sein de la famille par priorité aux adultes, en considérant que ceux-ci, en tant qu'éléments producteurs de la famille, ou en ont plus besoin, ou simplement les méritent davantage.

#### NECESSITE DE L'EDUCATION EN MATIERE DE NUTRITION

Comme on aura pu s'en rendre compte, les facteurs culturels ont une importance énorme dans la détermination du régime d'un individu ou d'une communauté. En réalité, il n'est pas exagéré de dire que le concept d'aliment est fondamentalement culturel; il suffit de mentionner, à l'appui de cette affirmation, les exemples de certains animaux comme les fourmis, les chenilles, les escargots et les grenouilles que certaines populations non seulement acceptent comme aliments, mais considèrent comme des petits plats très spéciaux. D'autres, au contraire, les repousseraient avec répugnance si on leur en présentait comme aliment.

Il ne faut donc pas être surpris qu'on ait tant insisté sur les aspects éducatifs de tout programme de nutrition appliquée. Il est indéniable que beaucoup de problèmes nutritionnels peuvent se résoudre ou au moins s'atténuer considérablement par la seule implantation de programmes adéquats d'éducation nutritionnelle. Nous devons cependant reconnaître que ceci n'est pas une tâche facile. Essayer de modifier les habitudes diététiques d'une commu-

nauté dans le but d'améliorer sa nutrition requiert, comme on l'aura déduit de la discussion précédente, une connaissance profonde et détaillée des bases culturelles de son alimentation. Il n'est pas facile à une personne d'un groupe culturel différent de comprendre et de respecter les valeurs et les préceptes qui règnent dans la communauté à laquelle il essaie de venir en aide; ceci est néanmoins, fondamental pour le but qu'elle poursuit. Il est possible que non seulement le contenu, mais aussi la forme sous laquelle se présente le message qu'elle essaie de transmettre, ne soient pas adaptés à ce groupe de population, considérant que sa culture est différente de la sienne et que, par conséquent, les expressions qu'elle utiliserait habituellement pour transmettre le dit message ne remplissent pas leur mission dans ce cas. Fréquemment, l'éducateur inexpérimenté essaie, dans ces circonstances, de transmettre une connaissance sous la même forme qu'elle lui fut transmise et espère qu'elle produira chez les autres les mêmes bons résultats qu'elle produisit en lui, sans tenir compte des différences de motivation et, surtout, des différences fondamentales dans le type culturel.

Dans ces conditions donc, nous devons toujours nous rappeler qu'il ne s'agit pas d'*enseigner* quelque chose à ceux qui l'*ignorent*, mais de *changer* un concept déterminé chez des individus *qui l'ont appris d'une autre manière*, qui croient qu'ils sont dans la vérité et qui, dans certaines occasions, peuvent même avoir raison. En d'autres termes, ce n'est pas un problème d'ignorance que l'on affronte, mais un problème de culture différente.

Il faut signaler aussi que, puisque dans ce processus éducatif il s'agit d'établir une pratique et pas seulement d'obtenir qu'on accepte un nouveau concept, ceci offre encore de plus grandes difficultés. Celles-ci peuvent seulement être surmontées par la connaissance mentionnée des caractéristiques

culturelles de la population, en alliant la connaissance et le contrôle des principes pédagogiques nécessaires à l'habileté à comprendre et à s'adapter aux diverses cultures. Cette tactique permettra de gagner la confiance nécessaire pour pouvoir être accepté et apprécié dans une communauté.

Malgré ces difficultés, nous considérons qu'avec des programmes d'éducation nutritionnelle bien orientés on peut obtenir de bons résultats. Ceux-ci peuvent être lents, mais il ne faut pas pour cela se décourager dans cette entreprise. Elle fait face à une nécessité impérieuse puisque, sans une éducation adéquate, les efforts pour améliorer la disponibilité d'aliments et le niveau de vie des communautés peuvent être insuffisants pour résoudre leurs problèmes nutritionnels.

Nous avons fait allusion uniquement à l'influence que l'éducation peut avoir sur la nutrition; nous désirons rappeler cependant que la relation entre ces deux facteurs est réciproque et, bien qu'elle ne soit pas discutée à cette occasion, nous considérons urgent de signaler l'importance de l'influence que la nutrition exerce sur l'éducation. Les déficiences nutritionnelles en affectant la croissance et le développement des enfants et, probablement aussi la capacité de l'individu adulte dans les différentes sphères du comportement, interfèrent avec le processus éducatif. De cette façon se forme un cercle vicieux, aux graves conséquences, qui est une partie fondamentale de celui qui maintient de grands secteurs de la population du monde dans un état que l'on qualifie couramment de sous-développement. Ces populations paraissent incapables de lutter par elles-mêmes contre les facteurs responsables de leur incapacité. L'éducation bien appliquée peut être une des armes les plus puissantes pour aider ces populations à se libérer définitivement de l'état de retard technique et socio-économique dans lequel elles vivent actuellement.

#### REFERENCES

1. ADAMS R., 1952 : Analyse des croyances et des pratiques médicales dans une population indigène du Guatemala. Editorial du Ministère de l'Education Publique du Guatemala. *Publications spéciales de l'Institut Indigène National*, n° 17.
2. DAVIS, C.M., 1928. *Am. J. Dis. Child.* 36, 651, 1959, *Canad. Med. Assoc. J.* 41, 257 (cf Nutr. Abstr. and Rev. 9, 698, 1939 - 40).
3. FLORES M., CRUZ E. et MENESES B.: 1956, *Rev. Col. Méd.*, Guatemala, 7, 99.
4. HARRIS L.J., CLAY J., HARGREAVES F.J. et WARD A., 1933. *Proc. Roy. Soc. Biol.*, 113 (cf Nutr. Abstr. and Rev., 3, 410, 1933-34).
5. Institut de Nutrition d'Amérique Centrale et de Panama : 1960, données non publiées.
6. LEPKOVSKY S., 1948. *Progrès dans les recherches sur l'alimentation*, 1, 105.
7. MITCHELL H.S. et MENDEL L.B., 1921 *Am. J. Physiol.* 58, 211 (cf. Lepkovsky S., 1948).
8. OSBORNE T.B. et MENDEL L.B., 1918, *J. Biol. Chem.* 35, 19 (cf. Lepkovsky S., 1948).