

L'omnivorisme : pourquoi et comment ?

Fiche **QUESTIONS SUR...** n° 08.05.Q01

juillet 2022

Mots clés : variété alimentaire - plaisir alimentaire - sécurité alimentaire - besoin nutritionnel

L'Homme est un mangeur omnivore, gourmand, social, intermittent et intelligent :

- omnivore, non pas parce qu'il peut manger de tout, mais parce qu'il doit manger de tout ;
- gourmand, car le plaisir est totalement lié à notre omnivorisme, puisqu'il en est le moteur et le régulateur ;
- social, parce que l'acte alimentaire accompli est partagé, et est alors facteur et vecteur d'échange et de relation ;
- intermittent, parce que nous ne mangeons pas en permanence, mais lors de moments que l'on qualifie de repas ;
- intelligent, parce que l'humain est le seul être animal à transformer de façon aussi élaborée ses aliments.¹

Bien sûr l'omnivorisme est le qualificatif premier, puisqu'il permet de remplir la fonction nourrissante de l'acte alimentaire, les deux autres fonctions étant la fonction hédonique (plaisir) et la fonction relationnelle.

À quoi sert-il ?

L'omnivorisme a permis l'évolution du cerveau humain

L'omnivorisme est adapté à notre physiologie et à notre condition d'*homo sapiens*, où le cerveau (le cortex) a pris le dessus sur le cerveau "reptilien" et sur la force seule.

Pour y arriver, il a fallu fournir de l'énergie (du glucose surtout) au cerveau, et réduire les besoins du tube digestif. Le cerveau s'est alors développé avec la fourniture de carburant, de matériaux structurants (lipides) et de protéines.

Avec 2 % du poids du corps, le cerveau utilise 20 % de la fourniture d'énergie (glucose surtout) qu'absorbe l'organisme. Pour y parvenir, une alimentation diversifiée est indispensable. La cuisson (donc le feu) a permis une meilleure biodisponibilité des protéines et une meilleure conservation des aliments ; puis l'irruption des produits laitiers et des céréales – avec l'apparition de l'élevage et de la culture – ont complété la diversification alimentaire. L'intestin a pu rester plus court que celui des ruminants ou de certains primates, mais, dans un véritable co-développement humain, le microbiote est devenu le serviteur de la digestion intestinale.

La nécessité d'une alimentation variée

La variété est indispensable, car :

- l'Homme ne peut pas faire de protéines avec de l'herbe comme les ruminants ;
- il ne produit pas certains acides gras avec un rumen qu'il n'a pas ;
- et son gros cerveau a besoin de glucides, contrairement aux félinés qui n'en ingèrent pratiquement pas.

La variété n'est possible que par l'omnivorisme, car il n'y a pas d'aliment parfait pour le petit de l'Homme au-delà de l'âge de 6 mois (après sevrage du lait maternel) : il faut donc diversifier, afin de puiser dans un grand nombre d'aliments tous les nutriments dont nous avons besoin. Pour cela, le règne animal et le règne végétal sont complémentaires dans notre alimentation, car l'un et l'autre ne fournissent pas les mêmes nutriments ni les mêmes autres constituants.

La sécurité par la variété

Une autre finalité de l'omnivorisme est la sécurité alimentaire, au sens de la *safety* (sécurité sanitaire). En effet, en multipliant les sources et donc en diluant les apports, la diversité permet d'éviter le cumul de

¹ ce qui ne veut pas dire qu'il n'existe pas d'intelligence animale !

composés indésirables, naturels ou non, et de contaminants volontaires (cuisson) ou non. Sous cet éclairage, l'oligovorisme² serait donc une conduite à risque.

Comment cela se peut-il ?

L'omnivorisme n'est pas une décision, il est propre à notre nature. Mais il tient aussi à une composante sociale et familiale, relais de transmission des pratiques alimentaires : nous sommes poussés à *manger varié* grâce à un mécanisme extraordinaire qui est le rassasiement sensoriel spécifique.

Celui-ci rend compte du fait que, lorsque nous mangeons un aliment, nous éprouvons un plaisir qui se traduit par une image sensorielle spécifique ; toutefois, ce plaisir diminue, s'estompe, voire disparaît, lorsque le même aliment ou le même plat nous sont proposés de manière répétitive. L'appétit (qui correspond au désir de manger un aliment spécifique pour le plaisir qu'il procure) ne sera réactivé que si c'est un autre aliment qui est présent ou présenté, produisant ainsi une autre image sensorielle ; ce mécanisme évite la monotonie alimentaire, et nous protège du risque de déficit ou de carences : imaginons que nous ne nous lassions pas de consommer le même aliment, il y aurait alors un risque de déséquilibre, voire de malnutrition.

Le plaisir est donc au service de l'omnivorisme et ainsi de la nutrition.

Il n'est pas facultatif ou optionnel, il est nécessaire. On pourrait même dire qu'il est premier. Quand il disparaît l'alimentation se déséquilibre, la nutrition s'altère.

L'abondance et la disponibilité excessive d'aliments hautement palatables³ peuvent bien sûr conduire à un excès et à une suralimentation.

Comment le réaliser ?

L'omnivorisme est instinctif, mais pour le réaliser il faut deux autres conditions :

- la disponibilité alimentaire,
- la transmission par l'éducation.

La disponibilité est indispensable, et ce selon trois dimensions : quantité, variété et qualité. Les progrès agricoles et ceux de la transformation des aliments ont permis d'accroître ces trois dimensions, même si nos systèmes alimentaires ne sont pas parfaits. Dans les pays de monoculture, de monoproduction et en situation de pauvreté, où l'omnivorisme se réalise difficilement, on en voit les conséquences dramatiques sur la santé.

La transmission est implicite lorsqu'il s'agit de l'exemple, parental, familial, social. Cela dépend beaucoup des sociétés et des modes de vie, et s'estompe aujourd'hui pour des raisons sociologiques, sociétales et culturelles. Mais l'éducation ce n'est pas que l'exemple, c'est aussi l'apprentissage, et pour cela il faut proposer à l'enfant – après sa période quasi physiologique de néophobie⁴, à partir de 12-18 mois – de goûter (donc tester et essayer) pour découvrir des aliments qu'il ne connaît pas encore.

La familiarisation, c'est-à-dire le fait de forcer à goûter (pas à manger), finit souvent par surmonter la néophobie (faute de goûteurs...), en rappelant que les goûts et les préférences sont aussi en partie génétiquement codés. La familiarisation c'est aussi, en famille, l'enfant qui constate que ses frères et ses sœurs (eux-aussi aimés des parents) en mangent, et ne sont pas empoisonnés !

La curiosité et la découverte des aliments, tout au long de la vie, renforceront cette diversité, tant est immense l'innombrable variété des aliments disponibles dans le monde.

Y-a-t-il d'autres modes alimentaires ?

Spontanément, lors du développement des civilisations, les populations ont toujours cherché à couvrir leurs besoins par la variété, notamment par l'inclusion de produits animaux en quantité variable selon la disponibilité. Le végétarisme a été longtemps d'abord associé à la pauvreté et/ou à une faible disponibilité alimentaire.

² néologisme exprimant le fait de manger un petit nombre d'aliments différents

³ bons au palais ; la palatabilité est la composante affective alimentaire

⁴ peur de ce qui est nouveau ; la néophobie a d'ailleurs conduit des groupes sociaux (et même certaines espèces animales comme le rat) à se doter de goûteurs pour ne pas être empoisonnés, l'empoisonnement étant une peur ancestrale et naturelle de l'Homme... omnivore.

Pour autant l'Homme (qui n'est monovore que pendant les premiers mois de sa vie, avec le lait maternel) :

- n'est pas un carnivore pur (comme le sont les félidés), mais la viande fait partie de son omnivorisme ;
- n'est pas vraiment pas un granivore, tant les graines à l'état brut sont peu adaptées à son intestin ;
- n'est pas plus crudivore, tant la cuisson améliore (mais peut aussi altérer) la digestibilité et la biodisponibilité de nombreux nutriments ;
- n'est pas frugivore, sauf s'il pouvait manger – comme certains grands singes – de considérables quantités de fruits ;
- peut être végétarien, puisque les végétaux font partie intégrante de son omnivorisme ; mais un "bon" végétarien est au moins ovo-lacto-végétarien, ou mieux un pesco-ovo-lacto-végétarien, consommant aussi des produits de la pêche ;
- ne peut pas être végétalien, car la carence en vitamine B₁₂ surviendra toujours, à moins qu'il remplace par des *suppléments*, et alors ingère le mode alimentaire le moins naturel ; et les déficits en fer, zinc, calcium, iode, oméga 3 seront très souvent présents et dangereux.

Cependant, on sait qu'il peut exister des adaptations à des modes alimentaires imparfaitement omnivores.

Jean-Michel LECERF, membre de l'Académie d'Agriculture de France

Ce qu'il faut retenir :

L'Homme est fait pour l'omnivorisme, et l'omnivorisme fait pour l'Homme : indéniablement, il a poussé l'Homme à aller de l'avant pour produire de bons aliments, et a contribué au développement des activités humaines.

L'omnivorisme a contribué à notre hominisation et à notre humanisation.

Pour en savoir plus :

- Jean-Michel LECERF & S. ROY: *Nutrition des enfants, arrêtons de faire n'importe quoi*, Albin Michel, 2019
- Jean-Michel LECERF & J-L. SCHLIENGER : *Nutrition préventive et thérapeutique*, 2^{ème} édition. Elsevier Masson, 2020
- Jean-Michel LECERF : *La viande, un peu, beaucoup, passionnément, pas du tout*, Buchet Chastel, 2016
- Jean-Michel LECERF : *Connaître son cerveau pour mieux manger*, Belin, 2017
- 25 membres de l'Académie d'Agriculture de France : *Le grand livre de notre alimentation*, Odile Jacob, 2019
- Jean-Michel LECERF : *La joie de manger*, Éditions du Cerf, 2022