

Si seulement les pauvres comprenaient la règles de la nutrition !

Par [Michelle](#) | Publié le 13 janvier 2010

Il semble que certaines personnes [se tordent constamment les mains](#) de désespoir à propos de la façon dont les pauvres mangent (autrement dit : mal.) Et la solution la plus communément proposée est de leur enseigner (“leur” enseigner) plus de choses sur la nutrition ! Ou de les éduquer en général.

Parce que de toute évidence *ils ne savent tout simplement pas ce qu'ils font*. Et c'est pourquoi ils mangent si mal, et par voie de conséquence, [pourquoi leur santé tend à être moins bonne!](#)

Et Euréka ! — vous avez une solution bien ordonnée qui non seulement dissipe toute culpabilité économique et financière, mais permet en outre aux personnes plus riches et plus éduquées d'endosser le rôle d'experts bienveillants.

Et c'est ici que je fais voler en éclats *ce bon bain chaud à bulles*.

La réalité c'est que les gens qui n'ont pas assez d'argent (ou les biens fonctionnels et la possibilité de stockage) pour acheter et préparer des repas décents en quantité décente, ne peuvent pas (et ne devraient pas) se faire harceler sur les petites nuances de la nutrition.

Parce qu'avoir suffisamment à manger est toujours [notre première priorité](#).

C'est pourquoi Ellyn Satter (oui, encore elle) a créé la [Hiérarchie des besoins alimentaires](#). Qui ressemble à ceci :

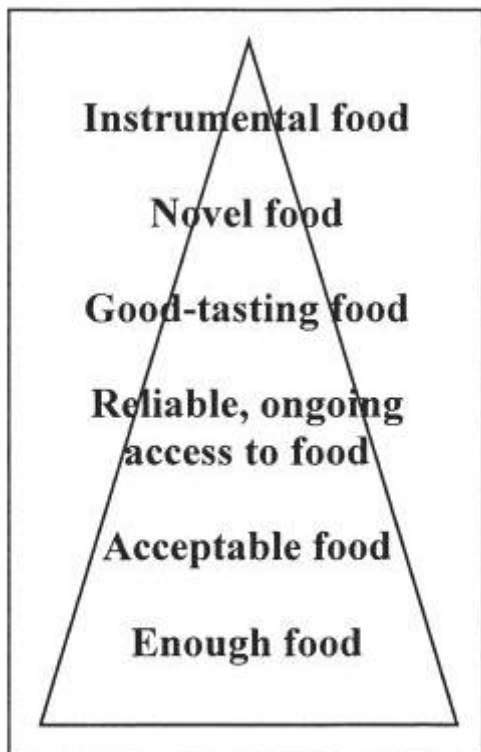


Figure. Satter's Hierarchy of Food Needs.

L'idée est que, avant de se soucier de nutrition (c'est-à-dire de nourriture « instrumentale » (*instrumental food*)), il faut déjà AVOIR de la nourriture. Suffisamment de nourriture. De façon constante. Et cette nourriture doit être acceptable pour nous (ce qui, pour certaines personnes, peut signifier qu'elle ne provient pas de déchets, ou qu'elle répondent à certaines normes de préparation) et elle doit avoir *raisonnablement bon goût*. Un peu de variété est aussi une bonne chose.

Ce ne sont pas là de petites préférences idiotes que l'on peut facilement mettre de côté — même le fait d' "avoir bon goût", qui semble systématiquement la première chose à passer par le fenêtré lorsqu'une personne décide de modifier son régime alimentaire Pour Des Raisons De Santé.

D'un point de vue biologique, le fait d'avoir bon goût a une fonction de

1. **sécurité microbiologique et de fraîcheur des aliments** (c'est à dire, qu'ils ne sont pas avariés ou contaminés par des bactéries vecteurs de maladie),
2. **densité calorique des aliments** (encore cette vilaine idée de SUFFISANCE DE NOURRITURE — parce que les calories et l'eau l'emportent sur quoi que ce soit d'autre en termes de nutrition, et, vous savez quoi? Les aliments gras et sucrés sont à l'ordre du jour en ce qui concerne la densité calorique), et
3. **sûreté chimique des aliments** (c'est à dire qu'ils ne sont pas naturellement toxiques, altérés chimiquement, et qu'ils ne contiennent pas de toxines produites par des bactéries vecteurs de maladie.)

Bien entendu, le goût n'est pas *infaillible* — *la toxine botulique* ne peut être détectée au goût, par exemple, et l'éthylène glycol, aussi connu sous le nom d'antigel, est apparemment aussi savoureux que toxique — mais il est probable qu'il y a une forte raison évolutionniste pour laquelle nous avons développé une préférence pour certains saveurs. Et ce n'est pas parce que nous sommes [totalement dépravés](#) et destinés par notre amour des Kinder Délice à nager le petit chien dans un Lac de Feu pour les siècles de siècles, amen.

C'est parce que, pour la majeure partie, ces préférences nous ont permis de rester alimentés et de ne pas avoir de problèmes avec la nourriture. Et c'est toujours le cas.

Pour la plupart d'entre nous, cela devient apparent pour la seconde raison de la liste ci-dessus — lorsque nous avons *faim*. Je suis certaine que vous avez remarqué à quel point les gâteaux et la friture etc. deviennent EXTREMEMENT APPETISSANTS lorsque vous avez soit sauté un repas, soit commencé un régime.

Ce n'est pas parce que vous manquez de volonté ou que vous avez une préférence congénitale pour la VILAINE, VILAINE MALBOUFFE — c'est parce que ces aliments sont naturellement pleins de ce dont vous avez besoin à cet instant précis: *d'énergie*. C'est à dire, de calories — dont la plupart provient de glucides (que ce soit des féculents ou du sucre) pour l'énergie immédiate, et de lipides pour PLUSSS d'énergie (et une sensation savoureuse, crémeuse en bouche, de surcroît).

Maintenant, étendez ceci à quelqu'un qui n'a pas suffisamment à manger de façon régulière. Dans mon quartier, qui est un quartier pauvre, les épiceries vendent des boissons énergétiques à l'unité pour environ 1,50 € sur un grand présentoir à côté du comptoir. On retrouve les bouteilles vides sur les trottoirs aux alentours à côté des bouteilles de bière cassées.

To you, a supplement.



For us, a meal.

[Légende : Pour vous, un complément. Pour nous, un repas.]

Voilà de la nutrition complète; portable et qui ne requiert pas de préparation; et qui est raisonnablement dense en calories. Imaginez que vous avez faim et que vous rentrez dans cette épicerie avec deux euros en poche.

Bien sûr, cela peut sembler logique de choisir la boisson énergétique plutôt qu'une barre chocolatée ou un paquet de chips, et vous pouvez parfois même le faire pour vous assurer que vous n'allez pas finir avec d'épouvantables carences nutritionnelles. Mais il y a un point important que j'ai oublié de mentionner au sujet des boissons énergétiques : *elles ne sont pas très savoureuses.*

Ainsi, au final, il est probable que vous choisirez l'option qui a le plus de goût — qui est assez dense en calories et qui fournit *certaines* éléments nutritionnels (ainsi que la satisfaction de mâcher de la vraie nourriture) — plus souvent que l'inverse.

Et ce n'est pas parce que vous êtes stupide, ignorant, paresseux, or juste *une vilaine, vilaine personne* qui aime la *vilaine, vilaine malbouffe.*

C'est parce que *d'autres besoins sont prioritaires*.

La citation suivante, qui provient de [ce livre](#), résume bien les choses quant à ce dont les gens ont *réellement* besoin en termes de nutrition, et la meilleure façon pour les nutritionnistes, diététiciens, et travailleurs sociaux de les aider :

Est-ce notre rôle d'apprendre aux pauvres comment vivre paisiblement avec moins que les normes minimales de santé et de vie décente et comment mourir de faim avec le salaire minimal ? De leur enseigner comment budgétiser plus soigneusement leur malnutrition ? Ou est-ce notre boulot de nous battre pour ces normes minimales...?

Je pense que vous savez quelle réponse je choisirais. Et une fois encore, nous voici de retour aux [déterminants sociaux de la santé](#).

Vous voulez que les gens mangent mieux? Donnez-leur suffisamment d'argent, un endroit pour cuisiner et stocker les aliments, et l'accès à une diversité d'aliments décente.

Alors, vous pourrez vous soucier de nutrition dans les moindres détails.