

LES HABITUDES ALIMENTAIRES À TRAVERS LE TEMPS

L'AUSTRALOPITÈQUE

7 millions d'années à 500 000 ans av. J.-C.

Les premiers humains se nourrissent principalement de fruits, de plantes, de racines et de tubercules. Il y a 2 millions d'années, l'humain introduit la viande à son régime alimentaire en consommant des insectes et des petits animaux,



LE CHASSEUR CUEILLEUR DU PALÉOLITHIQUE

500 000 à 10 000 ans av. J.-C.

La maîtrise du feu et le développement des outils de chasse permettent une diversification du régime et un enrichissement en protéines. Quand c'est possible, l'homme se nourrit également de poisson et de coquillages



LE CULTIVATEUR DU NÉOLITHIQUE

10 000 à 4000 ans av. J.-C.

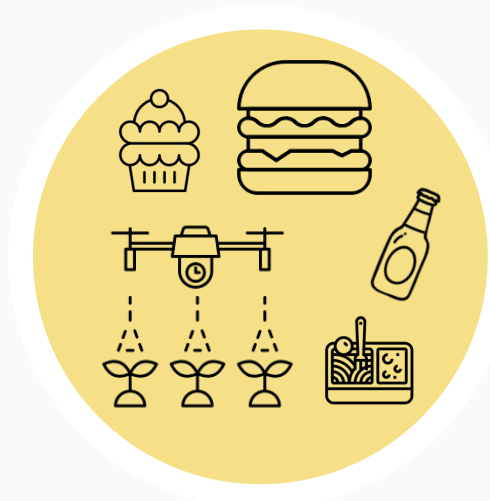
L'homme se sédentarise, il cultive le blé, l'orge, et élève des troupeaux (moutons, boeufs, cochons, etc.), ce qui lui permettra de produire et de consommer de plus en plus de produits laitiers. La consommation de viande perd du terrain tandis que celle de céréales et donc de sucres augmente.



L'OUVRIER DE LA RÉVOLUTION INDUSTRIELLE

XVIIIe et XIXe siècles

L'industrialisation de la production alimentaire et les nouvelles techniques de conservation permet une réduction sensible des disettes. L'homme consomme de plus en plus de produits d'aliments transformés au détriment des produits frais et naturels.



LE GROS PROSPÈRE D'APRÈS-GUERRE

des années 1950 à maintenant

Avec les évolutions technologiques, la nourriture est toujours plus transformée : ajout de sels, de sucres, de gras, de conservateurs et additifs en tous genre dans les produits préparés, et insecticides, fertilisants sont introduits dans l'agriculture. L'équilibre entre consommation calorique et exercice physique est compromis.



L'HOMME DU FUTUR

Demain

Et vous, que voulez-vous manger demain ? Les experts s'accordent à dire que dans les pays occidentaux, la tendance sera à l'individualisation: une adaptée à son patrimoine génétique, à sa pratique sportive ou encore à son état de santé...