

## **9 Des caractéristiques et des évolutions très différenciées selon les sous-régions**

L'alimentation est loin d'être homogène autour de la Méditerranée, du fait de la diversité des peuples, des cultures et des pratiques d'achat (Padilla, 2000). Toutefois, quelques caractéristiques fondamentales communes émergent. Avec, tout d'abord, la notion de frugalité. En effet, la ration disponible n'atteint que 2 500 à 3 000 calories par habitant et par jour. De plus, elle est économe en énergie primaire, car 20 % seulement est constituée de produits animaux. Les raisons sont simples : peu de terres cultivables et une mer peu poissonneuse ; la viande, faute d'élevage, n'occupe guère de place. En conséquence, nombre de plats sont exclusivement composés de légumes qui sont appréciés pour eux-mêmes et constituent le cœur du repas. Le poisson, en zones côtières, et la viande servent à donner du goût ou sont réservés aux repas festifs. Les légumes sont aussi utilisés pour accompagner les céréales tels le couscous, les pâtes... Ou bien ils constituent la base de sauces enrichies à l'huile d'olive et de condiments. Les salades assaisonnées –à l'huile d'olive– et les fruits sont présents à tous les repas principaux. Les fromages sont fréquemment mêlés aux plats végétaux. Le lait frais est peu utilisé, mais fromages frais de brebis ou de chèvre, lait fermenté (labneh, raieb, ayran...) et yaourts sont très présents sur les tables méditerranéennes. Enfin il est fait une large utilisation d'herbes aromatiques et d'épices, de vinaigre ou citron. Quant aux boissons, en dehors des pays musulmans où l'alcool est interdit, consommées pendant le repas, elles sont composées de vin, souvent coupé d'eau ou de boissons anisées accompagnées de petits mets (Padilla, 2001).

Enfin, dernière caractéristique commune, et non des moindres : le rapport à la nourriture. Le repas joue aussi un rôle social. « Le mode de consommation se caractérise par une certaine convivialité autour de trois repas structurés obéissant à un certain rituel et un respect, voire un culte, de l'aliment » (Padilla, 2000).

La convivialité s'exprime très fort en Méditerranée. Manger à l'extérieur n'est pas une pratique courante dans la paysannerie méditerranéenne. La femme ne se montre guère surtout dans les sociétés musulmanes. Cependant les fêtes religieuses et sociales, les visites à caractère social sont autant d'occasions de se rencontrer et les *nzahât* au Maghreb sont de réelles parties de plaisir gustatif à la campagne ou dans un jardin. Se réunir autour d'une boisson, partager un repas sont les marques nécessaires de la cohésion d'un groupe. Autour de la boisson, les hommes mangent des *tapas* en Espagne, des *tramezzi* en Italie, des *kemya* en Tunisie, des *mézé* au Liban ou des *mézélik* en Turquie.

Pourtant, ce modèle aujourd'hui tant vanté pour ses qualités nutritionnelles, organoleptiques et de convivialité, est somme toute assez récent, à l'échelle de l'Histoire. Aucun aliment considéré comme typique n'est issu stricto sensu de la région circum-méditerranéenne : l'olivier, le figuier, l'amandier, le blé viennent

d'Orient ; les agrumes d'Asie du Sud-Est, les courgettes, aubergines et poivrons d'Amérique. En découvrant la Chine, Marco Polo aurait rapporté la recette des pâtes alimentaires (histoire parfois contestée aujourd'hui). La tomate, d'origine américaine, ne fut acceptée comme aliment qu'à la fin du 19<sup>e</sup> siècle. Ce modèle si long à se former, n'a eu qu'une vie éphémère : pratiqué dans certaines zones de la Méditerranée Nord (Crète, Grèce, Italie du Sud, Espagne du Sud) qu'entre 1965 et 1975, il fait déjà partie du passé comme nous allons le voir.

### 9.1 - Les contrastes régionaux

L'histoire de la Méditerranée par la diversité des peuples, des cultures et des disparités d'acquisition des produits a forgé une alimentation unique par sa grande diversité. L'extrême mélange à travers les siècles, plutôt que de conduire à une uniformisation des pratiques alimentaires, a au contraire contribué à un élargissement des répertoires alimentaires et culinaires.

Le contraste, quant à la structure de la ration alimentaire, était et reste fort entre le Nord, les Balkans et le Sud. Dans ces derniers, l'alimentation est avant tout végétale (10 % et moins des calories sont d'origine animale), avec les céréales comme base, complétées par des légumineuses riches en protéines. Fortement dotée en produits animaux, la ration alimentaire des pays riverains du Nord est deux fois plus dispendieuse en équivalent végétal qu'au Sud (tableau 9.1). Elle présente une structure très proche de celle du modèle occidental, avec seulement plus de poissons et de légumineuses et moins de sucre (figure 9.1). Les pays balkaniques présentent une structure intermédiaire entre le Nord et le Sud : relativement plus riche en produits animaux qu'au Sud, la ration contient aussi relativement plus de céréales et légumineuses qu'au Nord. La ration finale est plus faible dans les Balkans qu'en Méditerranée Sud et à fortiori par rapport aux pays européens méditerranéens.

**Tableau 9.1 - Structures régionales des rations alimentaires, 2000**

Régions	Ration en Kcalories finales	% de calories animales	Ration en équivalent végétal
Méditerranée Nord	3563	35	9550
Balkans	3130	25	6760
Méditerranée Sud	3210	12	5155
Pays de l'OCDE	3365	45	12450

Ration en équivalent végétal

= nombre de calories végétales + (nombre de calories animales x 7)

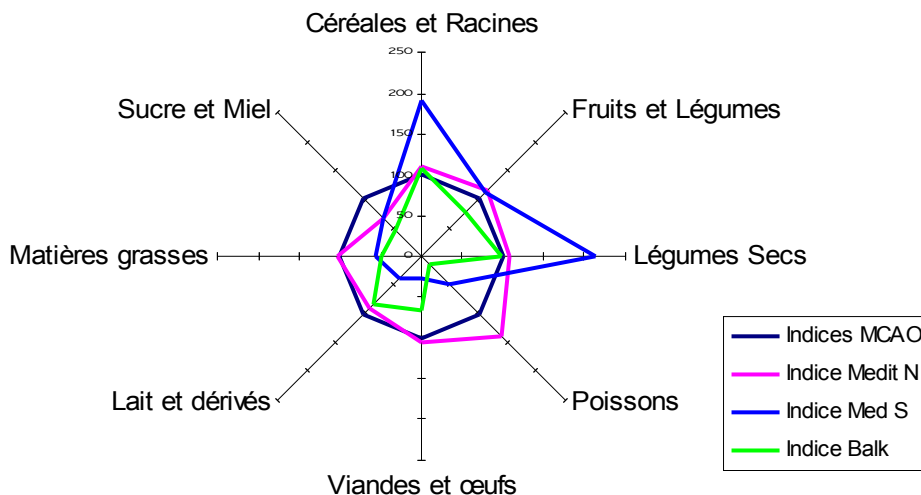
Méditerranée Nord : Espagne, France, Grèce, Italie, Portugal

Méditerranée Sud : Algérie, Egypte, Jordanie, Liban, Maroc, Syrie, Tunisie, Turquie

Balkans : Albanie, Bosnie Herzégovine, Croatie, Macédoine, Serbie, Slovaquie

Source : Nos calculs sur base FAO.

**Figure 9.1 - Comparaison Nord-Sud-Balkans des diètes méditerranéennes en 2000**



MCAO : modèle de consommation occidentale (moyenne des pays de l'OCDE)

Source : Nos calculs sur la base de données FAO.

A l'intérieur même des sous-régions, des différences substantielles apparaissent dans l'alimentation. Au niveau de la Méditerranée européenne, l'Espagne se caractérise par une consommation plus forte de pommes de terre, de poissons et de fruits de mer ; l'Italie est avant tout céréalière et laitière. La consommation en Grèce se porte davantage sur les céréales, les légumes, les fruits et la « feta » internationalement connue. Sans grande surprise, la France est sans doute le pays méditerranéen le plus « occidentalisé » avec une forte consommation relative de viande et de lait. Si les huiles et les graisses sont uniformément réparties selon les pays, le Portugal et la France se distinguent par une forte consommation de boissons alcoolisées constituées essentiellement de vin. Si de fortes similarités entre les pays apparaissent au niveau des produits, ils se différencient notablement par les préparations culinaires (Padilla, Aubaile, Oberti, 2001). Celles-ci reflètent l'histoire des populations et ne respectent pas les frontières géographiques : la Grèce est très influencée par la cuisine orientale et ottomane, l'Espagne est très marquée par son influence maure ainsi que la Sicile, la Provence s'apparente beaucoup à l'Italie.

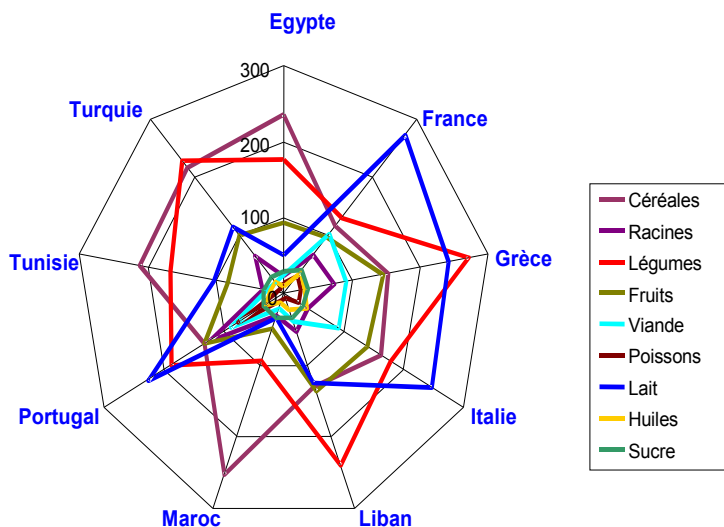
Une diversité aussi forte des situations peut être observée dans les Balkans. Si légumineuses, poissons, sucre, matières grasses ne caractérisent aucun des pays et se situent à des niveaux de consommation très faibles, pour les autres denrées alimentaires, de fortes variations existent entre les pays de la zone. L'Albanie se caractérise par les produits de l'élevage (lait, viande) et les légumes, la Yougoslavie et la Slovénie par le lait, les céréales et les fruits, la Bosnie par les légumes et

viandes, la Croatie par les racines et tubercules et fruits et enfin la Macédoine, par les légumes seulement.

Au Sud, les modèles alimentaires sont plutôt homogènes ; seuls fruits et légumes, et racines et tubercules différencient la Turquie et le Liban des autres modèles alimentaires ; le lait et produits laitiers sont une caractéristique des pays de tradition pastorale tels que la Turquie, la Syrie et l'Algérie.

Cette diversité méditerranéenne apparaît clairement dans la figure ci-dessous.

**Figure 9.2 – Tendances de la consommation alimentaire dans certains pays du CIHEAM (kg/personne/an) 2001**



Source : A partir des données des profils pays CIHEAM 2003.

## **9.2 - Vers une méditerranéisation accrue de l'alimentation ?**

Une importante revue des études épidémiologiques (Gerber, 2000) montre que l'alimentation méditerranéenne constitue un ensemble équilibré très favorable à la santé. Ces éléments convaincants trouvent leur source dans les nutriments contenus dans les aliments décrits plus haut : fibres (dans les céréales, les légumineuses, les fruits et légumes), vitamines (dans les fruits et légumes et légumineuses), antioxydants (dans les fruits secs, l'huile d'olive, les fruits et légumes, les herbes et aromates, les légumineuses) , minéraux (dans les fruits et légumes, phyto-oestrogènes (dans les légumineuses, les céréales non raffinées, certains fruits et légumes), certains acides gras (dans le poisson et l'huile d'olive).

L'alimentation méditerranéenne a inspiré de nombreuses recommandations internationales ou nationales (Cf la pyramide alimentaire américaine, Willet, 2003) et a été officiellement reconnue comme modèle par l'OMS en 1994. Il nous paraît intéressant, pour sortir du discours classique de l'occidentalisation, d'analyser les évolutions de l'alimentation de chaque sous-région par rapport au modèle type méditerranéen. Celui ci est aux dires des spécialistes, et suite à la fameuse étude internationale de A Keys (1986), le modèle crétois des années 70. C'est en effet en Crète, ou plus largement en Grèce, que la relation entre caractéristiques alimentaires et santé de la population (plus faible incidence de maladies cardiovasculaires, plus faibles taux de cancers) a été établie et reconnue. C'est donc sur ces bases que nous mènerons notre analyse longitudinale.

### **9.2.1 - En Méditerranée Nord : dérive du modèle santé vers un modèle industriel septentrional**

L'ensemble des pays européens méditerranéens étaient fort proches du modèle type grec dans les années 60 (figure 9.3). Ce n'est plus du tout le cas en 2000 où produits animaux, sucres et matières grasses ont augmenté très fortement.

Une première caractéristique est l'augmentation des apports énergétiques : entre 2500 et 3000 Kcal disponibles par habitant par jour en 1960, entre 3300 et 3800 Kcal en 2000. La deuxième caractéristique fondamentale est une modification profonde de la répartition des apports énergétiques entre glucides, lipides et protéines. On note :

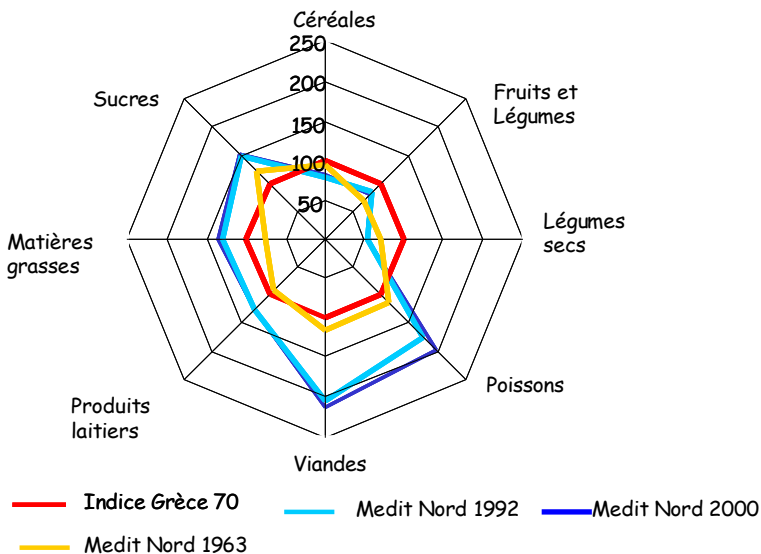
- Une augmentation très importante de la consommation de lipides, qui s'explique d'une part par une consommation accrue de matières grasses animales (produits laitiers et consommation de viande qui augmentent quand le niveau de vie s'améliore) mais plus encore par celle d'huiles végétales utilisées pour la cuisson et l'assaisonnement ou incorporées dans divers aliments industriels (pizzas, crèmes glacées, pain, biscuits, etc).
- Une augmentation de la consommation de sucres simples et une diminution de celle d'amidons. Elle est surtout liée à la consommation de boissons et aliments riches en sucres. Va t-on atteindre les niveaux des USA où ce type d'aliments

contribue aux  $\frac{3}{4}$  des apports en sucres simples et les sodas seuls pour  $\frac{1}{3}$ . Parallèlement, la consommation d'amidon (pain, pomme de terre) diminuait de manière très importante (divisée par 2 et par 3 respectivement dans les cinquante dernières années en France).

- Les apports totaux en protéines sont peu modifiés mais la part des protéines animales augmente au détriment des protéines végétales (légumes secs, céréales).

Enfin, un troisième caractère essentiel est la diversification des aliments offerts à la consommation. Les possibilités offertes par les progrès techniques permettant de transformer, conserver et transporter les aliments, le développement d'une infrastructure adaptée au transport de produits alimentaires périssables ainsi que la forte compétition entre firmes de l'agro-alimentaire dans un contexte de saturation de la demande globale alimentaire, sont en grande partie responsables de cette diversification. Plusieurs dizaines de milliers de produits alimentaires différents, produits dans le pays ou importés, sont chaque jour accessibles au consommateur, souvent à toutes périodes de l'année.

**Figure 9.3 - Evolution relative des disponibilités par habitant par jour dans les pays Nord-méditerranéens (1963 – 2001)**



Cette mutation alimentaire est un phénomène universel. Elle accompagne d'une manière générale le développement économique et l'urbanisation. Une relation nette a été mise en évidence entre le produit national brut de différents pays du monde et les contributions respectives des différents macronutriments aux apports énergétiques. L'augmentation des apports caloriques individuels et de la part des

lipides dans ces apports semble avoir atteint un maximum à la fin du 20<sup>ème</sup> siècle pour beaucoup de pays industrialisés dont les pays Nord méditerranéens.

Ce changement est le fruit d'un phénomène d'imitation-diffusion du modèle dominant, celui des pays du Nord. Il est en même temps le résultat de la mondialisation de l'économie qui s'est traduite par une perte de compétitivité des secteurs méditerranéens traditionnels, au profit des systèmes agro-industriels dominés par des pays mieux armés. Les évolutions des modes de vie et leur corollaire - le bouleversement des modes de consommation et l'industrialisation de la consommation - peuvent même être datés : les premiers signes sont apparus en 1975, lors de la constitution de la Communauté Européenne. Avec le développement du travail féminin, la progression des mono-foyers, notamment, les aliments-services (prêts à cuisiner) ou servis (prêts à consommer) sont plébiscités. Les plats méditerranéens, qui réclament fraîcheur et préparation, sont délaissés, car jugés peu compatibles avec une vie active moderne.

#### **Encadré 9.1 - Illustration d'une mutation rapide et profonde : le cas de l'Espagne**

En Espagne, les traditions rattachées à l'achat et à la consommation des aliments évoluent fortement. La plupart des consommateurs espagnols suivent le régime méditerranéen, composé de poisson et de fruits de mer, de légumes, de fruits, d'huile d'olive, de vin et de salades. On constate cependant que le régime Nord-américain commence à s'infiltrer et remplace peu à peu le régime méditerranéen. On consomme davantage d'aliments préparés, prêts à manger, de produits diététiques, de produits à teneur réduite en graisses et en cholestérol et de produits dits naturels.

La hausse récente de la proportion de ménages espagnols possédant un four à micro-ondes peut aussi inviter à consommer davantage de mets préparés et prêts à manger. En 2000, près de 54 p.100 des ménages possédaient un four à micro-ondes, une hausse de près de 10 % par rapport à 1999. Presque tous les ménages espagnols possèdent un réfrigérateur (99,46 % en 2000).

Ce pays se distingue par un niveau individuel de consommation élevé pour l'ensemble des viandes, en forte progression sur les dernières décennies (de 20 kg en 1960 à 115 kg en 2002). Au sein de ce panier, la viande de porc occupe une place centrale. Traditionnellement consommateurs modérés de viande bovine (Mili 1997), les Espagnols se différencient par une consommation de viande bovine à la hausse sur la dernière décennie. Celle-ci est passée de 12,8 kg en 1991-94 à 14,9 kg en 1999-2002.

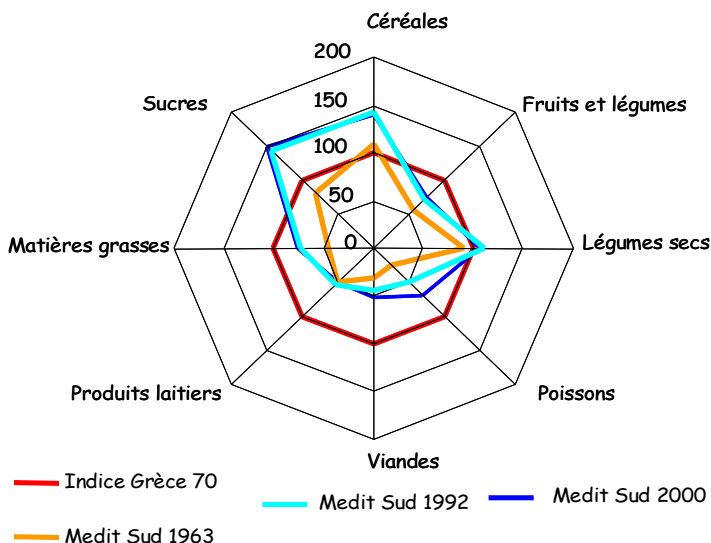
Malgré la récente tendance à délaisser le régime alimentaire méditerranéen, l'Espagne demeure au deuxième rang des plus grands consommateurs de poisson et de fruits de mer au monde. En 2001, la consommation totale de poisson en Espagne s'élevait à 1,29 million de tonnes.

### 9.2.2 - Pays de l'Est et du Sud de la Méditerranée : une alimentation dont le déséquilibre s'aggrave

Dans les PSEM, la consommation alimentaire représente assez généralement une transition entre le modèle traditionnel à forte base céréalière, pauvre en protéines animales et juste suffisant sur le plan énergétique et le modèle « occidental » couvrant largement les besoins énergétiques et riches en protéines animales.

En Méditerranée Sud, le modèle alimentaire moyen semble s'éloigner du modèle méditerranéen type, sans que l'on puisse parler pour autant d'occidentalisation de l'alimentation. En effet on observe plutôt une accentuation des caractéristiques majeures (céréales et légumes secs) à laquelle s'ajoute une très forte consommation relative de sucres simples (figure 9.4). On évoque souvent les progrès réalisés dans ces pays quant à la production de viandes et de lait. La répercussion sur la progression de la consommation de produits animaux est peu visible. Les progrès en terme de production de viandes et de laits sont encore trop récents pour être détectables au niveau de la consommation moyenne. Cela ne signifie pas pour autant que cette dernière n'a pas augmenté en termes absolus, mais elle n'a pas rattrapé « le retard » (tableau 9.2). Le phénomène d'imitation du modèle dit occidental dont on a tant parlé dans les années 70 et 80 semble donc pris en défaut. Sans doute les conditions économiques n'ont-elles pas permis l'évolution espérée de l'alimentation dans ces pays? Le Sud reste encore très traditionnel malgré l'adoption d'une relative modernité dans ses pratiques alimentaires en milieu urbain.

**Figure 9.4 - Evolution relative des disponibilités par habitant par jour dans les pays Sud-méditerranéens (1963 – 2001)**



**Tableau 9.2 - Comparaison Nord/Sud de la consommation alimentaire en kg/tête/an**

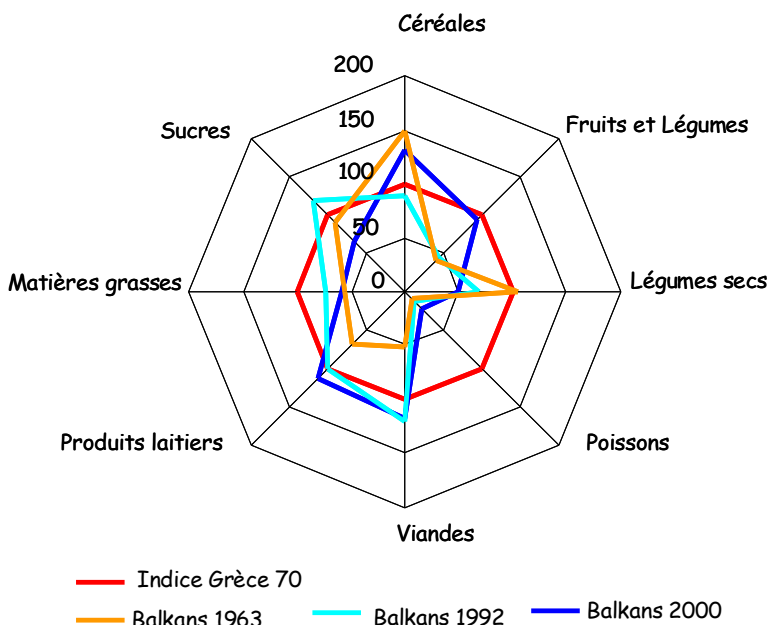
	Méditerranée Nord	Méditerranée Sud
Céréales	100-170	180-240
Tubercules	60-125	20-40
Légumes	115-130	100-200
Fruits	60-160	60-95
Viandes	90-110	15-70
Lait	150-260	15-150
Huiles et graisses	15-35	10-25
Boissons alcoolisées	40-140	0-20

Source : Medagri.

**9.2.3 - La région balkanique : une méditerranéisation qui s'affirme**

La structure de la ration alimentaire est ici intermédiaire entre celle du Nord et celle du Sud : plus de céréales qu'au Nord, plus de viande qu'au Sud, mais à des niveaux de calories finales faibles.

**Figure 9.5 - Evolution relative des disponibilités par habitant par jour dans les pays des Balkans (1963 – 2000)**



Dans la région balkanique, si l'on compare la situation alimentaire de 2000 à celle de 1963, on constate globalement une forte aggravation : tous les produits semblent moins disponibles à l'exception des produits de l'élevage et des fruits et légumes, aliments issus de la production domestique autoconsommée. Toutefois, l'observation de l'évolution des composants nutritionnels des rations dans cette décennie, révèle d'importantes disparités de situations. On constate une forte détérioration de l'équilibre nutritionnel en Bosnie et surtout en Croatie, le maintien d'un équilibre relatif en Yougoslavie et en Slovénie, et une légère amélioration -mais à des niveaux très en-deçà de l'équilibre- en Albanie et en Macédoine.

Même si en apparence, les Balkans diversifient quelque peu leur alimentation et se rapprochent du modèle méditerranéen idéal, ils laissent transparaître une pauvreté généralisée.