LIFE Science Hub
JOURNAL OF SCIENCE
EXPANDING KNOWLEDGE ABOUT NUTRITION AND HEALTH

ORIGINAL RESEARCH

Origines et évolution du régime alimentaire occidental : implications pour la santé au XXIe siècle - Examen des preuves

D.ssa M. Mondini[1]

1 Biologiste, Italy

1. ABSTRACT

La publication analysée propose une interprétation évolutive des changements alimentaires survenus après l'avènement de l'agriculture et, surtout, après l'industrialisation. Selon les auteurs, les aliments de base et les techniques de transformation introduits à une époque relativement récente auraient profondément modifié la charge glycémique, les graisses alimentaires, la densité en micronutriments, le rapport sodium/potassium, l'équilibre acido-basique et l'apport en fibres. Le texte disponible n'est qu'un résumé : il ne présente donc pas de sélection systématique d'études, de population examinée ou de résultats quantitatifs originaux.Dans le récit de « Le choix de Vivre dans la Santé ou dans la Maladie » du Dr A. Colonnese et R. Panzironi, l'étude contribue au concept de discordance entre l'environnement alimentaire moderne et la biologie humaine. Des recherches ultérieures indiquent qu'un régime riche en aliments ultra-transformés peut augmenter, à court terme, l'apport énergétique et le poids corporel ; des études observationnelles synthétisées dans des méta-analyses associent en outre une exposition accrue à ces produits à des résultats défavorables. Toutefois, l'évolution humaine inclut également des adaptations aux régimes riches en amidon : la thèse ne peut donc être interprétée comme la preuve que les céréales ou l'agriculture sont intrinsèquement incompatibles avec tous les êtres humains.

ONLINE ARTICLE

ARTICLE INFORMATION

Published: November 9, 2026
Updated: November 11, 2026

DOI 10.68559/lsh.2026.245.fr

MISSION

LIFE Science Hub – Journal of Science est né avec l'objectif de rendre le savoir scientifique accessible sans renoncer à la rigueur méthodologique, à la qualité des sources et à l'autorité des contenus. La revue promeut la diffusion des connaissances dans les sciences de la santé, de la nutrition, de la médecine et de la longévité, en créant un pont entre le monde de la recherche et la société.

À travers des articles, des revues, des analyses approfondies et des contributions d'experts, le Journal valorise la médecine et la science fondées sur les preuves, en favorisant une interprétation correcte des données scientifiques et en luttant contre la désinformation. Chaque contenu est élaboré avec l'objectif de traduire la complexité de la recherche en informations compréhensibles, utiles et applicables, tout en préservant intacts les principes d'exactitude, de transparence et d'indépendance scientifique.

Libre de tout conditionnement politique, industriel et commercial, la revue se propose comme un espace éditorial faisant autorité et indépendant, dédié à la promotion de la culture scientifique, de la formation professionnelle continue et du développement de la conscience sanitaire au sein de la population.

2. ÉTUDE ANALYSÉE

La question centrale était de savoir si la transformation rapide de l'alimentation et du mode de vie, amorcée avec l'agriculture et l'élevage puis accélérée par l'industrialisation, a pu créer un décalage entre les caractéristiques du régime alimentaire moderne et celles sélectionnées au cours de l'histoire évolutive humaine. L'hypothèse est que cet écart pourrait contribuer à la propagation des maladies chroniques dans les sociétés occidentales.Le lien avec les paragraphes 1.1.3, 1.1.4, 1.2 et 1.2.1 de « Le choix de Vivre dans la Santé ou dans la Maladie » du Dr A. Colonnese et R. Panzironi concerne principalement l'idée que l'agriculture, le raffinage et l'industrialisation ont modifié la qualité nutritionnelle des aliments ainsi que certaines caractéristiques globales du régime alimentaire. La publication est pertinente car elle identifie sept paramètres nutritionnels altérés : la charge glycémique, la composition en acides gras, la composition en macronutriments, la densité en micronutriments, l'équilibre acido-basique, le rapport sodium/potassium et les fibres.Il s'agit toutefois d'un travail d'interprétation et de synthèse conceptuelle. Il peut offrir un cadre biologique plausible et documenter les changements que les auteurs jugent pertinents, mais il ne peut pas démontrer à lui seul que ces changements causent une maladie spécifique, ni prouver que chaque aliment agricole ou transformé industriellement produit le même effet chez chaque individu.

3. MATÉRIELS ET MÉTHODES DE L'ÉTUDE ORIGINALE

Le matériel disponible consiste exclusivement en le résumé de la publication. Il ressort de ce texte que les auteurs ont comparé, sur le plan historico-évolutif, les caractéristiques attribuées aux régimes ancestraux avec celles associées aux aliments introduits ou profondément modifiés au Néolithique et à l'ère industrielle.Le matériel disponible ne mentionne aucune stratégie de recherche bibliographique, aucun critère d'inclusion ou d'exclusion des études, aucune période de collecte de données, aucune population recrutée, aucune taille d'échantillon, aucun groupe témoin, aucun critère d'évaluation prédéfini ni aucune analyse statistique. Aucune donnée expérimentale nouvelle sur des participants humains, des animaux ou des cellules n'est non plus rapportée.Pour ces raisons, ce travail doit être lu comme une revue narrative assortie d'une hypothèse évolutive. Ce type d'article est utile pour intégrer des données issues de différentes disciplines, mais il est moins adapté qu'une méta-analyse, une revue systématique ou un essai clinique pour estimer la force causale d'une relation entre régime alimentaire et maladie.

4. RÉSULTATS

Les auteurs soutiennent que l'agriculture et l'élevage, apparus environ 10 000 ans avant la publication, ainsi que les technologies industrielles ultérieures, ont modifié sept aspects cruciaux de l'alimentation. En termes simples, le régime alimentaire contemporain aurait facilité une absorption rapide de glucides disponibles, de graisses concentrées, de sodium et de calories, tout en réduisant dans de nombreux cas les fibres et la densité en micronutriments, c'est-à-dire la quantité de vitamines et de minéraux par rapport à l'énergie ingérée.Dans le résumé, les auteurs soulignent comme changements pertinents l'augmentation de la charge glycémique, c'est-à-dire l'impact global d'une portion d'aliment sur la glycémie, la modification du profil des acides gras, le changement de l'équilibre entre les macronutriments, la teneur relative plus faible en micronutriments, l'altération de l'équilibre acido-basique, l'augmentation du rapport sodium/potassium et la réduction des fibres. La conclusion proposée est que la collision entre un génome sélectionné dans des conditions passées et des aliments récents pourrait contribuer aux maladies chroniques des sociétés occidentales.Le matériel disponible ne rapporte pas de valeurs absolues, de pourcentages, de comparaisons statistiques, de valeurs P ou d'intervalles de confiance. Il ne permet donc pas de quantifier dans quelle mesure chacun des sept changements influe sur le risque d'obésité, de diabète, d'hypertension, de maladies cardiovasculaires ou d'autres affections chroniques. De plus, le résumé ne documente pas directement les estimations rapportées dans le livre sur la part énergétique des aliments dans le régime alimentaire américain ou sur le rapport entre les acides gras oméga-6 et oméga-3.

5. INTERPRÉTATION

La conclusion la plus solide de cette publication est que la manière dont les aliments sont produits et transformés peut modifier simultanément de nombreuses variables nutritionnelles. Il ne s'agit pas seulement de la présence d'un nutriment unique : un aliment très transformé peut différer d'un aliment peu transformé par sa structure physique, sa vitesse de consommation, son appétence, sa teneur en fibres, sa densité énergétique et sa combinaison d'ingrédients.Dans le cadre de l'ouvrage « Le choix de Vivre dans la Santé ou dans la Maladie » du Dr A. Colonnese et R. Panzironi, le segment effectivement soutenu par l'étude est le suivant : transformations agricoles et industrielles changements mesurables dans les caractéristiques nutritionnelles du régime alimentaire possible pression métabolique défavorable. Les travaux ne démontrent pas directement l'étape finale selon laquelle cette discordance serait une cause générale des maladies chroniques, car ils ne comparent pas des groupes de personnes dans le temps et ne testent pas d'interventions diététiques.Le terme « discordance » doit donc être compris comme une hypothèse biologique. Il est raisonnable de vérifier séparément les différentes étapes : si certains modèles alimentaires favorisent une consommation énergétique accrue ; s'ils sont associés à des résultats de santé spécifiques ; et si le génome humain a réellement eu, ou n'a pas eu, la possibilité de s'adapter à certaines sources alimentaires. Les preuves modernes soutiennent certains de ces points, mais ne transforment pas l'ensemble du cadre évolutif en une démonstration causale unique.

6. PREUVES INDÉPENDANTES DE CONFIRMATION

Un essai clinique contrôlé a testé directement un élément central de ce récit : la mesure dans laquelle le degré de transformation des aliments peut influencer la quantité consommée. Vingt adultes au poids stable ont suivi, dans un ordre aléatoire, un régime riche en aliments ultra-transformés et un régime basé sur des aliments non transformés, pendant 14 jours chacun. Bien que les deux régimes présentent une quantité analogue de calories, de macronutriments, de sucres, de sodium et de fibres, les participants ont consommé en moyenne 508 kcal de plus par jour lors du régime ultra-transformé. Ils ont pris en moyenne 0,9 kg, tandis qu'ils ont perdu en moyenne 0,9 kg lors du régime non transformé. Il s'agit d'une donnée causale à court terme, mais l'échantillon était restreint et l'hospitalisation en unité métabolique ne reproduit pas la vie quotidienne [1].Une revue parapluie, c'est-à-dire une synthèse de méta-analyses déjà publiées, a ensuite évalué 14 méta-analyses portant sur 45 analyses agrégées et près de 9,9 millions de participants. Une exposition accrue aux aliments ultra-transformés a été associée à une fréquence plus élevée de divers résultats défavorables, notamment certains troubles cardiométaboliques et la mortalité. Cette preuve élargit le tableau décrit par l'étude analysée, car elle relie l'environnement alimentaire contemporain aux résultats de santé dans la population. Elle reste cependant principalement observationnelle : les habitudes alimentaires, les conditions économiques, l'activité physique et d'autres facteurs peuvent contribuer aux associations relevées [2].Ces deux études ne démontrent pas que le génome moderne soit globalement inadapté aux aliments post-néolithiques. Elles confirment cependant un point plus circonscrit et vérifiable du récit du livre : certains changements propres à l'alimentation industrielle, en particulier la large disponibilité de produits ultra-transformés, peuvent favoriser un apport énergétique plus élevé et sont associés à des résultats de santé moins favorables.

7. PREUVES DISCORDANTES

Une limite importante de la formulation plus large de la « collision évolutive » est que l'évolution humaine ne s'est pas arrêtée avant l'agriculture. Une étude génétique a observé que les populations ayant une consommation traditionnelle élevée d'amidon possédaient en moyenne plus de copies du gène AMY1, associé à la production d'amylase salivaire, l'enzyme qui amorce la digestion de l'amidon dans la bouche. Les auteurs ont interprété cette distribution comme étant compatible avec une sélection positive liée à un régime riche en amidon [3].Ce résultat ne démontre pas que toutes les personnes s'adaptent de la même manière aux céréales, et n'établit pas non plus quels sont les effets cliniques d'un régime riche en amidon raffiné. Il montre cependant que l'affirmation selon laquelle le génome n'aurait eu aucune possibilité

de s'adapter aux aliments agricoles est trop absolue. L'adaptation peut être partielle, différente selon les populations et insuffisante pour compenser les effets d'aliments modernes hautement raffinés ou ultra-transformés.Aucune preuve directement discordante suffisamment pertinente n'a été identifiée concernant le fait que les technologies agricoles et industrielles aient modifié les caractéristiques nutritionnelles du régime alimentaire ; cela ne démontre pas l'absence de résultats contraires. La principale prudence concerne plutôt le saut interprétatif entre le changement de régime alimentaire, l'adaptation génétique et la causalité générale des maladies chroniques.

8. QUADRO COMPARATIVO E SINTESI DELLE EVIDENZE

Le tableau distingue la publication faisant l'objet de la revue des recherches indépendantes utilisées pour vérifier les différentes étapes du récit.

Quadro comparativo

Référence	Type d'étude	Population ou modèle	Résultat principal	Direction de la preuve	Force de la preuve
Étude originale	Revue narrative avec hypothèse évolutive	Aucune population expérimentale rapportée dans le matériel disponible	Suggère que le Néolithique et l'industrialisation ont modifié sept caractéristiques nutritionnelles de l'alimentation	preuve biologiquement cohérente	préliminaire
[1]	Essai contrôlé randomisé (ECR) croisé en unité métabolique	20 adultes à poids stable	L'alimentation ultra-transformée a augmenté l'apport énergétique de 508 kcal/jour et le poids de 0,9 kg en 14 jours	confirmation directe	modérée
[2]	Revue parapluie de méta-analyses observationnelles	45 analyses agrégées ; environ 9,9 millions de participants	Une exposition plus élevée aux produits ultra-transformés est associée à une fréquence accrue de multiples effets indésirables	confirmation indirecte	modérée
[3]	Étude génétique observationnelle	Populations humaines ayant une consommation traditionnelle élevée ou faible d'amidon	Les populations à forte consommation d'amidon présentaient en moyenne plus de copies du gène AMY1	preuve discordante	modérée

9. SINTESI EDITORIALE E CONCLUSIONI

CONCLUSIONS

L'étude analysée offre un cadre historique et biologique utile pour comprendre comment l'agriculture et l'industrialisation ont transformé simultanément différents aspects de l'alimentation. La partie la plus solide de la narration concerne le fait que les aliments ultra-transformés peuvent favoriser un apport énergétique plus élevé à court terme et sont associés, dans les études de population, à des résultats de santé moins favorables.

L'idée d'une discordance entre l'environnement moderne et la biologie humaine est modérément soutenue en tant qu'hypothèse interprétative, mais n'est pas démontrée comme cause unique ou universelle des maladies chroniques. Les adaptations génétiques à la digestion de l'amidon montrent que l'histoire évolutive humaine comprend également des réponses à des changements alimentaires postérieurs au Paléolithique. Il est donc nécessaire de procéder à des évaluations qui distinguent la qualité, le degré de transformation, la quantité, le contexte social et la variabilité individuelle des aliments.

Aggiornato al 17/11/2026. Questo contenuto riflette una sintesi divulgativa delle evidenze scientifiche al momento della pubblicazione e non sostituisce il parere medico.

10. TRANSPARENCE ET RESPONSABILITÉ SCIENTIFIQUE

L'Intelligence Artificielle a été utilisée exclusivement comme outil de soutien éditorial et documentaire. L'ensemble des contenus, des interprétations, des références bibliographiques et des conclusions a été vérifié, révisé et approuvé par l'auteur, qui en assume l'entière responsabilité scientifique.

Le manuscrit a en outre fait l'objet d'une évaluation par les pairs (peer review) indépendante avant sa publication.

Afin de garantir une transparence maximale, l'historique complet de l'article, comprenant les dates de soumission, de révision, d'acceptation et de publication, ainsi que les informations sur le processus d'évaluation par les pairs, est disponible sur la page dédiée à l'Historique de l'article.

11. RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI

[1] **Ultra-Processed Diets Cause Excess Calorie Intake and Weight Gain: An Inpatient Randomized Controlled Trial of Ad Libitum Food Intake**
Hall et al., 2019
Cell Metabolism
DOI: https://doi.org/10.1016/j.cmet.2019.05.008

[2] **Ultra-processed food exposure and adverse health outcomes: umbrella review of epidemiological meta-analyses**
Lane et al., 2024
BMJ
DOI: https://doi.org/10.1136/bmj-2023-077310

[3] **Diet and the evolution of human amylase gene copy number variation**
Perry et al., 2007
Nature Genetics
DOI: https://doi.org/10.1038/ng2123