



Manger "Bio" ?

Certes, l'agriculture et l'élevage intensifs permettent de très gros rendements mais utilisent beaucoup d'engrais et de traitements chimiques qui polluent durablement les sols et les cours d'eau. L'agriculture biologique exclut l'usage d'engrais, de pesticides chimiques et d'OGM (organismes génétiquement modifiés). Consommer de préférence des produits issus des filières biologiques est un acte citoyen réel. À court, moyen et long terme !

Des OGM dans notre assiette ?

Les organismes génétiquement modifiés (OGM) sont des organismes (animaux, végétaux) ou micro-organismes dont le matériel génétique, l'ADN, a été transformé. Dans tout aliment, toute trace d'OGM supérieure à 0,9 % doit être signalé sur l'étiquette. En revanche, la viande ou le lait d'un animal nourri avec des aliments contenant des OGM ne sont pas soumis à cette règle.

Des aliments en quête d'identité

Les fruits en barquette font oublier leur cueillette, la viande sous emballage dissimule l'abattage. À force de transformations, les aliments perdent toute identité. Nous perdons un peu la nôtre aussi. Dans les années 2000, ce sentiment fut très fort au moment de l'épidémie d'encéphalite

À LA CARTE UNE FAIM DE CITOYEN

spongiforme bovine : des herbivores nourris de farines animales ! Rétablir le respect de la chaîne alimentaire dans la production industrielle des aliments est une exigence nécessaire.

Une traçabilité renforcée

Après l'affaire de la vache folle, l'Europe a imposé des règles de traçabilité plus strictes. Objectif : garantir une sécurité alimentaire renforcée par un suivi allant de "la fourche" à la "fourchette". Exemple : l'étiquetage de la viande doit comporter le numéro assurant le lien entre le produit et le groupe d'animaux dont il est issu, le pays d'abattage et le numéro d'agrément de l'abattoir, le pays de découpage et le numéro d'agrément de l'atelier de découpe.

Le danger des acides gras trans ?

Naturellement produits par l'estomac des ruminants, ces lipides se retrouvent dans les viandes, les produits laitiers. Artificiellement produits lors de la transformation des huiles végétales par procédés industriels, ils sont présents dans les biscuits, les viennoiseries, les pizzas, etc. Leur défaut ? Augmenter le taux de mauvais cholestérol. En France, des efforts menés par le ministère de la Santé et les industriels ont fait diminuer très fortement leur présence.

Pratiquer une "alimentation durable" ?

Face aux problèmes environnementaux, nos modes de consommation alimentaire ont un rôle à jouer. Exemple : un aliment produit près de chez vous nécessite une plus faible dépense énergétique. L'alimentation durable,



c'est privilégier les produits biologiques qui ne polluent pas, choisir des fruits et des légumes de saison locaux, consommer des poissons dont la survie de l'espèce n'est pas menacée ou encore faire la chasse au "suremballage" !

Vous avez dit AMAP ?

Une AMAP (Association pour le maintien d'une agriculture paysanne) permet un partenariat entre consommateur et agriculteur. Elle vise une alimentation de proximité qui maintient une activité agricole près de chez vous. Payé à l'avance, le panier du potager de saison est livré chaque semaine au consommateur responsable. Des visites à la ferme sont également organisées afin de sensibiliser les citoyens à l'alimentation durable et d'aider l'agriculteur.



Consommer équitable ?

L'arme efficace contre l'exploitation des paysans dans les pays en voie de développement s'appelle le commerce équitable. Leur production est achetée à un prix qui assure une juste rémunération de leur travail. Ces agriculteurs vivent ainsi dignement et durablement de leurs activités. Le label "commerce équitable" est associée à de nombreuses conditions. Exemple : ni travail forcé, ni travail des enfants. En 2009, ce label concerne moins de 0,1% des échanges agricoles mondiaux. Peut mieux faire ?

Ethnocentrisme alimentaire...

Les diététiciens déconseillent fortement le grignotage, facteur de risque d'obésité. Mais cette mise en garde ne vaut que pour nos modes de vie occidentaux. En Afrique et en Asie, le nombre de repas dépend du milieu de vie urbain ou rural, du niveau de vie des populations ainsi que d'éventuelles productions spécifiques disponibles tout au long d'une journée.

Demain, la nutrition à paramètres génétiques ?

Notre alimentation influence-t-elle le fonctionnement de nos gènes ? Des interactions entre gènes et nutriments jouent-elles un rôle dans l'obésité ou les allergies ? Un jour, existera-t-il un régime alimentaire préventif ou thérapeutique, adapté à l'ADN de chacun ? Ce futur scientifique dépend de la nutrignomique. Il semble promis à un bel avenir, notre santé aussi !

Demain, la cuisine moléculaire ?

Inventée par le scientifique Hervé This et son collaborateur Nicholas Kurti, la cuisine moléculaire bouleverse radicalement les codes de la cuisine traditionnelle. Par la chimie des textures, de nouvelles couleurs et saveurs apparaissent. La cuisine moléculaire étudie les propriétés physico-chimiques des aliments : émulsifiant, moussant ou coagulant de l'œuf par exemple. Avec ce dernier, le chocolat chantilly a vu le jour !

Nouveau : l'indice carbone !

En 2011, un nouveau-venu sera recommandé sur l'étiquetage de tous nos produits : l'indice carbone ! Inscrit sur l'emballage, il permettra au consommateur de connaître la valeur "dépensée" ou "consommée" en CO₂ par ces produits au cours de leurs différentes étapes de création : emballage, acheminement, dépense en énergie, en électricité, etc.

Alimentation et cancer

Les causes du cancer sont multiples : facteurs génétiques, hormonaux mais aussi environnementaux, dont l'alimentation. Il est désormais établi que les fruits et légumes ont un effet protecteur par rapport aux maladies du cancer. Attention : manger tel ou tel aliment n'est pas le gage absolu d'une protection contre le cancer ! Ces règles d'hygiène alimentaire participent à la diminution des risques. Ce qui n'est, hélas, pas la même chose !

Additifs et arômes

Ajoutés aux aliments, les colorants, anti-oxygènes, agents de texture, conservateurs et exhausteurs de goût rehaussent leurs qualités organoleptiques et de conservation. Une réglementation européenne très stricte contraint à l'usage de "listes positives" qui interdit tout ce qui n'est pas expressément autorisé. Les additifs sont étiquetés sous la lettre E suivie d'un numéro à 3 chiffres. Naturels ou synthétisés, additifs et arômes ne posent pas de problèmes de santé.

ZOOM SUR LA COMPLÉMENTATION

LES TRÉSORS DE LA COMPLÉMENTATION

Une santé de fer en mangeant moins, peu ou pas viande, c'est très simple ! L'astuce s'appelle "complémentation". Elle consiste à associer trois types d'aliments dans le même plat : légumes, légumineuses, céréales. Exemple : 2 tasses de maïs suivies d'une 1/2 tasse de haricots = l'équivalent protéique d'un steak de 100g. En revanche, miracle biochimique, maïs et haricots consommés en même temps donnent l'équivalent d'un steak de 143 g, soit près de 50 % de plus !

DES TRADITIONS ÉCLAIRÉES

La cuisine traditionnelle de nombreux pays pratique naturellement la complémentation. En Afrique du Nord, le couscous associe farine de blé et pois chiches. En Inde, pas de riz sans lentilles. En Chine, le riz se consomme avec le soja. Au Mexique, les haricots rouges avec le maïs...Ce sont toutes des complémentations lysine-méthionine. Lysine, un acide aminé protéique. Méthionine, un acide aminé qui assure la synthèse protéique.

L'ENVIRONNEMENT LUI DIT "MERCII" !

Les mélanges peuvent aussi se réaliser avec des aliments d'origine animale tels que l'avoine et le lait (porridge anglais) ou les très italiens spaghettis-fromage... Une alimentation végétarienne bien complétement est le garant ancestral d'une bonne santé. Elle évite le surplus de graisses nocives (surtout dans le bœuf) et ménage l'environnement car l'élevage intensif pollue énormément.