

UNE ALIMENTATION
RESPECTUEUSE DE L'HOMME
ET DE L'ENVIRONNEMENT



CAMELIA

VICTORIA

ANTOINE

UNE ALIMENTATION RESPECTUEUSE DE L'HOMME ET DE L'ENVIRONNEMENT

Introduction

I) LE BIO

- a) Que signifie « bio » ?
- b) Les bienfaits du bio sur la santé
- c) Les labels du bio
- d) Le lait bio
- e) Les limites du bio

II) QU'EST-CE QUE L'ALIMENTATION DE SAISON ?

- a) C'est privilégier les fruits et légumes de saison
- b) C'est préférer les fruits et légumes locaux
- c) Avantages du choix d'une bonne alimentation

III) MODIFIER CERTAINES HABITUDES ALIMENTAIRES

- a) Viande ou protéines
- b) L'alimentation du bœuf a un impact sur l'environnement

UNE ALIMENTATION RESPECTUEUSE DE L'HOMME ET DE L'ENVIRONNEMENT

Introduction

Aujourd'hui, la plupart des gens, et en particulier ceux qui n'ont pas beaucoup d'argent, achètent les produits les moins chers, mais ces aliments sont de moins bonne qualité et sont donc moins bons pour leur santé, ainsi que pour l'environnement.

Ces aliments sont souvent fabriqués à base de produits non naturels (colorants, acidifiants, conservateurs, ...)

Pour respecter l'environnement ainsi que nous-mêmes pourquoi ne pas manger des aliments plus naturels ?

Pensez-vous que ce que l'on mange aujourd'hui est bon pour nous et respecte la nature ?

I) LE BIO

a) Que signifie <<bio>> ?

« Bio » est le diminutif du mot « biologique » qui signifie « science de la vie », le bio renvoie à des aliments et des produits issus d'une production réglementée et certifiée.

La réglementation bio impose pour chaque type d'aliment produit, un cahier des charges strict et très détaillé.

Fruits, légumes et céréales doivent être cultivés sans pesticides ni engrais chimiques.

Viandes, poissons, œufs et lait proviennent d'élevages n'utilisant pas d'hormones de croissance et le moins possible d'antibiotiques.

Dans les élevages « bio », le choix des races se fait en fonction de l'environnement naturel et l'éleveur respecte les méthodes de l'agriculture naturelle. Il n'utilise donc pas de pesticides, ni de produits chimiques de synthèse, ni de colorants.

En ce qui concerne les produits transformés (laitages, biscuits, plats préparés, ...), pour avoir le label « AB », ces aliments doivent être constitués d'au moins 95% d'ingrédients issus de l'agriculture biologique. Ils ne

peuvent contenir ni OGM (même si quelques traces sont autorisées), ni additifs alimentaires, ni conservateurs.

b) Les bienfaits du bio sur la santé

- ✓ Les produits non transformés ne contiennent pas d'ajouts de produits de synthèse (comme l'amidon de maïs, les édulcorants, les pesticides, ...) dont la toxicité est aujourd'hui montrée du doigt.
- ✓ Certains produits bio constitueraient également un meilleur apport en acides gras essentiels (viandes, produits laitiers, œufs), en calcium (fromage de chèvre ou de brebis) et en vitamines (fruits et légumes).
- ✓ Enfin, les adeptes des aliments biologiques soulignent que ceux-ci sont plus « goûteux ». Non modifiés, et sans ajouts d'additifs, leurs saveurs (en particulier pour les fruits et légumes) ressortiraient mieux.

c) Les labels Bio

Tous les produits bio sont certifiés par des labels bio reconnus. Ceci est très important pour vous garantir la qualité authentique des produits. Parmi les labels bio, voici les plus connus :

- Ecocert
- Nature et progrès
- Agriculture biologique ou AB
- Demeter
- BDIH
- Cosmebio

Explication détaillée de ces labels Bio :

Label Ecocert



Des contrôles réguliers sont effectués par une société de certification agréée par les pouvoirs publics, afin de garantir que le produit respecte les normes spécifiques à l'agriculture biologique.

Label Nature et Progrès



Cette association est à l'origine du mouvement bio se veut un défenseur de l'éthique bio, en favorisant les échanges équitables avec les pays en développement, la protection rurale et la défense de l'environnement.

Avec un cahier des charges très précis et rigoureux, et régulièrement mis à jour, Nature et progrès intègre la gestion des déchets et met en avant de nouveaux secteurs de production biologique.

Label Agriculture Biologique



Ce label concerne les produits agricoles et les denrées alimentaires.

Pour obtenir le label AB, une denrée alimentaire doit être composée d'au moins 95% d'ingrédients provenant de l'agriculture biologique.

Label Demeter



Le label Demeter correspond à une agriculture biodynamique. Depuis le début du XXème siècle, l'agriculture a subi une mutation fondamentale. De la culture paysanne, qui travaillait avec la nature, nous sommes passés à une agriculture industrielle qui utilise des produits de plus en plus polluants, avec les conséquences que l'on connaît sur l'environnement.

Label BDIH (cosmétiques bio)



Ce Label interdit formellement les produits suivants :

- Les produits de la pétrochimie
- Les colorants ou parfums de synthèse
- Les bases lavantes ou les émulsifiants éthoxiliés
- L'irradiation
- Les matières premières génétiquement modifiées (OGM)
- Les matières premières d'origine animale, sauf issues de l'animal vivant (comme la lanoline)
- Le blanc de baleine ou collagène animal.
- Les tests sur les animaux.

d) Le lait bio

Le logo «AB» certifie depuis 1998 les productions qui respectent un cahier des charges homologué par les pouvoirs publics. Comme de nombreux produits issus de l'agriculture biologique, le lait « bio » a débarqué sur nos étalages.

➤ C'est quoi du lait « Bio » ?

Le cahier des charges du lait «bio» s'appuie sur trois grandes règles :

*Premièrement, les vaches laitières doivent avoir des conditions de vie particulières : elles doivent aller à la pâture et passer un temps limité dans l'étable (qui doit elle-même répondre à des conditions déterminées de confort en termes d'hygiène, d'aération, de lumière ...).

*Deuxièmement, les vaches laitières ne peuvent être alimentées qu'à partir d'aliments biologiques et variés, produits sur l'exploitation.

Les vaches qui produisent le lait bio sont donc nourries exclusivement avec des herbes bio et très peu avec de maïs d'ensilage qui, dans le cas d'une production de lait

conventionnelle, peut parfois favoriser le développement de pathologies traitées à grand renfort d'antibiotiques, que l'on retrouve ensuite dans le lait.

*Enfin troisième règle justement, l'éleveur doit privilégier les médecines douces et ne doit pas utiliser d'antibiotiques, sauf en cas de crise grave pour l'animal (mais dans ce cas le lait est alors retiré du circuit bio).

Donc, en résumé, le lait bio, c'est du lait produit par des vaches qui vivent dans de bonnes conditions de confort et qui sont soignées avec des médecines douces.

e) Les limites du bio

Le **prix** de l'alimentation bio est un obstacle pour de nombreuses personnes et familles.

Inconvénients des produits non biologiques :

Le principal inconvénient des produits non bio tient au fait que nous ingérons un certain nombre de molécules invisibles et inodores, il est donc difficile de juger de leur présence.

Cependant, la forte élévation des problèmes d'allergies, et même de certaines pathologies beaucoup plus graves,

est probablement en partie liée à cette modification du contenu de notre assiette.

En effet, les herbicides, les pesticides et autres engrais chimiques utilisés pour accroître le rendement de l'agriculture conventionnelle, se retrouvent à un moment ou à un autre dans notre organisme.

II) QU'EST-CE QUE L'ALIMENTATION DE SAISON ?

a) C'est privilégier les fruits et légumes de saison

Ce sont ceux qui poussent en pleine terre ou sous abri non chauffé dans une région ou un pays.

Cela a pour avantage :

- De consommer des produits venant d'être cueillis et donc d'avoir une garantie quant à leur fraîcheur. On remarque également que ces produits se conserve mieux et plus longtemps.
- De plus, la cueillette des fruits et légumes s'étant faite à leur maturité, ceux-ci ont un meilleur goût,

une meilleure saveur et sont donc plus agréables à déguster.

- Enfin, cela permet d'avoir des fruits et légumes qui n'ont pas subi les dégâts occasionnés par des longs trajets, qui font que les produits ayant beaucoup voyagé arrivent sur nos tables tout abimés.

b) C'est préférer les fruits et légumes locaux

Ce sont les aliments qui sont cultivés près de chez nous.

Cela a pour avantage :

- De pouvoir en savoir davantage sur la façon dont ils ont été traités (s'ils sont cultivés avec ou sans engrais chimiques, d'où ils proviennent, ...).
De plus, cela permet de réduire les coûts car il y a beaucoup moins de transports.
- De faire travailler des petits producteurs qui ont du mal à faire face à la concurrence des grandes entreprises.

c) Avantage du choix d'une bonne alimentation

- La réduction des transports des produits par les voies navigables, routières, ou aériennes qui dans tous les cas signifient l'utilisation de carburants fossiles et polluants pour l'atmosphère.

En conclusion, pour rester en bonne santé pensez aux fruits et légumes de saison !!!

Et évitez donc d'avoir des envies de fraises en plein hiver !

III) MODIFIER CERTAINES HABITUDES ALIMENTAIRES

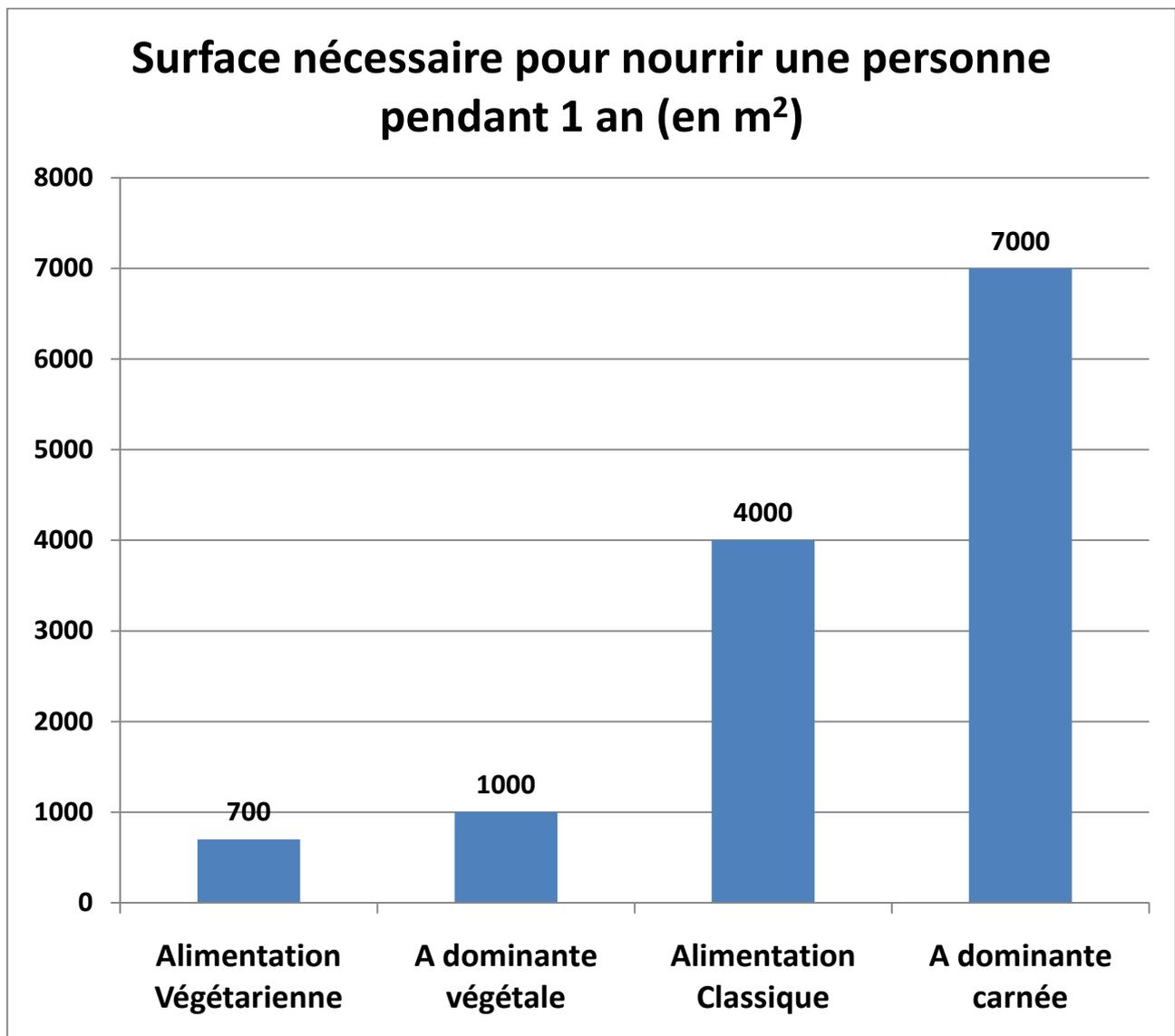
a) Viande ou protéines ?

En France et dans la plupart des pays industrialisés, la consommation de viande a été multipliée par quatre en un siècle et 70% des protéines ingérées sont d'origine animale, contre seulement 30% d'origine végétale.

Une proportion qui s'est inversée en à peine un siècle.

On mange trop carné (donc trop de graisses saturées, ce qui amène à des surcharges et au cancer) et pas assez de produits céréaliers non raffinés et de légumineuses (comme des lentilles, des haricots secs, ...) qui sont riches en protéines et en nutriments protecteurs.

Manger moins de viande (4 fois par semaine est suffisant) revient aussi à manger moins cher.



b) L'alimentation du bœuf a un impact sur l'environnement

La plupart du temps, le bœuf est nourrit avec des céréales (avoines, blé, orge,...).

Plus la quantité de bétail est importante, plus l'espace nécessaire est grand et plus les cultures à prévoir pour sa nourriture sont conséquentes.

La production est rentabilisée au maximum en pratiquant la culture intensive au moyen d'engrais qui partent dans le sol et polluent les rivières.

De même les insectes ravageurs et les mauvaises herbes sont éliminés à l'aide de pesticides qui empoisonnent les oiseaux, les poissons et les être humains.

Cette production animale réduit la proportion de terres cultivables qui ne sont donc plus disponibles pour une agriculture vivrière qui permettrait de nourrir les hommes.

De plus, ces dernières années, le réchauffement climatique, qui entraîne sécheresse et manque d'eau, ne fait qu'accentuer les difficultés.

La hausse de la consommation de viande a un impact énorme sur l'environnement :

Le pet des bœufs produit un gaz : le « méthane » (CH_4).

En se diffusant dans l'air, ce gaz va créer une deuxième couche d'ozone, nocive pour la Terre et pour l'homme.

La durée de vie du méthane dans l'atmosphère est de 12 à 14 ans.

Les solutions permettant de réduire le méthane :

- Réduire l'élevage des ruminants
- Jouer sur l'alimentation des ruminants (mais ceci s'avère peu efficace et très coûteux)
- Produire du biogaz à partir des déjections animales, ce qui réduirait les émissions de Protoxyde d'azote (N_2O) provenant des engrais azotés, et de Méthane.

Conclusion, si on mange moins de bœuf, on contribue à résoudre le problème du réchauffement climatique.

Définitions :

Ethique :

Adjectif. 1) Qui concerne les principes de la morale. Jugement éthique. Partie de la philosophie qui étudie les fondements de la morale. 2) Ensemble des règles de conduite.

Emulsifiant :

Une émulsion est un mélange de deux substances, dont une substance est dispersée dans la seconde sous la forme de petites gouttelettes.

Méthane :

Gaz que l'on trouve à l'état naturel et qui est produit par des organismes vivants. Il constitue l'essentiel du gaz naturel exploité comme combustible fossile. Le méthane est un des principaux gaz à effet de serre, car il joue un rôle important dans l'effet de serre additionnel. Il est en effet l'un des principaux gaz précurseurs de la formation de l'ozone troposphérique (2^{ème} couche d'ozone).

LE QUIZ

Entourez la bonne réponse :

1) **Pensez-vous que la façon dont on mange aujourd'hui est bonne pour nous et respecte la nature ?**

OUI

NON

2) **Que signifie le mot biologique ?**

a) Science de la découverte

b) Science de la vie

c) Science de la nourriture

3) **Faut-il manger des fraises en hiver ?**

OUI

NON

Complétez :

4) **Qu'est-ce qu'un pesticide ?**

.....

5) **Le pet des vaches pollue-t-il ?**

Un peu / Beaucoup / Pas du tout