

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

Résumé

Aujourd'hui, beaucoup de gens achètent les produits les moins chers, mais ces aliments sont de piètre qualité et sont moins bons pour leur santé, ainsi que pour l'environnement. Ces aliments sont souvent fabriqués à base de produits non naturels (colorants, acidifiants, conservateurs, ...)

I) LE BIO

« Bio » = aliments et produits issus d'une production réglementée et certifiée.

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

Viandes, poissons, œufs et lait sans hormones de croissance ni antibiotiques.

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.

- ✓ Produits non transformés = meilleurs pour la santé (pas d'additifs toxiques).
- ✓ Produits bio = meilleur apport en acides gras, calcium et vitamines.

Tous les produits bio sont certifiés par des labels reconnus (Ecocert, Nature et progrès, AB (Agriculture biologique, Demeter, Cosmebio, BDIH).

Ceci est très important pour vous garantir la qualité authentique des produits.

Les limites du bio

Le prix élevé de l'alimentation bio est un obstacle pour de nombreuses familles.

Inconvénients des produits non biologiques :

Avec les produits non bio, nous ingérons un certain nombre de molécules invisibles et inodores, susceptibles de donner des problèmes d'allergies, et même de certaines pathologies beaucoup plus graves. En effet, les produits chimiques (pesticides, engrais, etc) utilisés pour augmenter le rendement de l'agriculture conventionnelle, finissent par se retrouver à un moment ou à un autre dans notre organisme.

II) UNE ALIMENTATION DE SAISON

C'est privilégier la consommation de fruits et de légumes de saison, c'est-à-dire ceux qui poussent en pleine terre (ou sous abri non chauffé) dans notre région.

- ✓ Produits qui viennent d'être cueillis = garantie fraîcheur et conservation.
- ✓ Cueillette à maturité = meilleur goût.
- ✓ Pas ou peu de transport = produits pas abîmés et moins de CO₂ dégagé.

C'est préférer les fruits et légumes locaux = aliments cultivés près de chez nous.

- ✓ Permet de savoir comment ils sont été cultivés (avec produits chimiques ... ?).
- ✓ Permet de réduire les coûts car il y a beaucoup moins de transports.
- ✓ Permet de faire travailler des petits producteurs de la région.

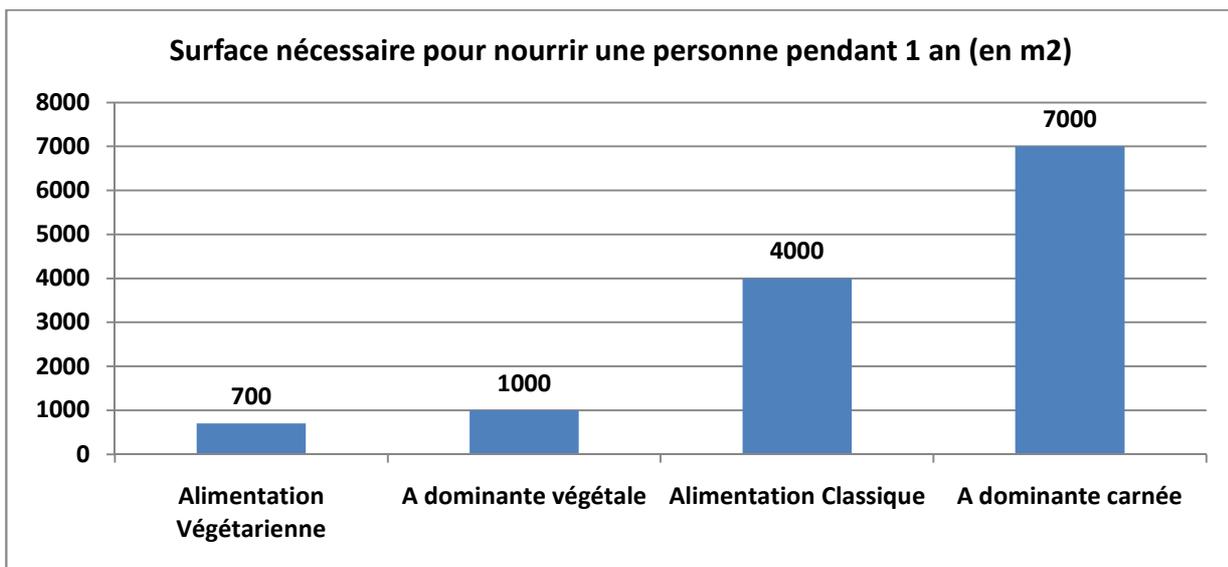
III) MODIFIER SES HABITUDES ALIMENTAIRES

Viande ou protéines ?

En France, la consommation de viande a été multipliée par 4 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 1 siècle.

On mange trop de viande (donc trop de graisses saturées, ce qui amène à des maladies graves) et pas assez de céréales non raffinées et de légumineuses (lentilles, haricots secs, ...) qui sont riches en protéines et en nutriments protecteurs.

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



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, + l'espace nécessaire est grand et + 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. Les insectes ravageurs et les mauvaises herbes sont éliminés à l'aide de pesticides qui empoisonnent les êtres vivants. Cette production animalière réduit la proportion de terres cultivables qui ne sont donc plus disponibles pour une agriculture vivrière qui permettrait de nourrir tous les hommes.

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 crée une deuxième couche d'ozone, nocive pour la Terre et l'homme. La durée de vie du méthane dans l'atmosphère est de 12 à 14 ans.

Solutions possibles pour réduire le méthane :

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