

Une alimentation sans produit chimique... ou presque, c'est possible !

Pourquoi "sans produit chimique" ?

La façon dont on s'alimente a un impact majeur sur notre santé et sur l'environnement. L'utilisation à outrance de produits chimiques dans l'agriculture, l'agroalimentaire et les emballages est probablement une des causes de l'émergence et croissance exponentielle de très nombreuses pathologies (perturbations hormonales, puberté précoce chez les filles, infertilité chez les hommes, cancers, obésité, diabète, maladies cardio-vasculaires, etc).

Comme le dit le Pr. Belpomme au début du film "*Nos enfants nous accuseront*", nous avons aujourd'hui suffisamment de preuves à ce sujet pour passer à l'étape suivante, c'est-à-dire : informer les populations, appliquer le principe de précaution et faire preuve de prévention, afin d'éviter le pire aux générations futures (et à nous-mêmes).

QUELS PRODUITS ACHETER ?

- Des **produits biologiques**, garantis sans produits chimiques, donc sans pesticides.
- Des **produits locaux, de saison** (si possible bio ou sans traitement après récolte), dont la fraîcheur vous garantit saveur et vitamines. Si vous achetez ces produits directement à un producteur, vous pouvez le questionner sur ses pratiques et avoir de bonnes surprises !
- Des **produits en vrac**, pas uniquement pour des raisons écologiques mais aussi **pour éviter toute contamination provenant de l'emballage** : les boîtes de conserve (=> migration de Bisphénol A provenant du revêtement intérieur), et les produits sous film alimentaire souple (=> PVC libérant des phtalates) sont à éviter en priorité. La quantité de Bisphénol A ou de phtalates libérée par l'emballage dépend de la durée de stockage/contact et de la température (chauffage), et elle est augmentée dans le cas d'un produit liquide ou gras. Le Bisphénol A et les phtalates sont ce qu'on appelle des perturbateurs endocriniens : notre corps les prend pour des hormones féminines et déclenche ainsi des processus non désirés (puberté précoce par exemple). Une loi a été votée, interdisant le Bisphénol A dans les contenants alimentaires. Elle n'entrera en vigueur qu'en Juillet 2015 (pour laisser le temps aux industriels de trouver d'autres solutions), mais rien ne vous empêche de l'appliquer dès aujourd'hui en consommant des produits frais, ou conservés en bocaux de verre, ou éventuellement surgelés si vous n'avez pas d'autre solution.
- Des **produits équitables et solidaires**, parce que c'est plus humain et cohérent !

OU LES TROUVER ?

- Dans les **magasins bio** bien sûr, où vous devez privilégier les produits frais, locaux, bruts et en vrac (les produits en vrac sont souvent moins chers au kilo : farines, céréales, pâtes, légumineuses, oléagineux, sucres, etc... que vous stockerez chez vous dans des bocaux en verre ou des boîtes en métal). En ce qui concerne les produits préparés et emballés : ils sont souvent chers et conditionnés dans un emballage en plastique. Essayez d'en acheter rarement et en petites quantités, et cuisinez plutôt des produits bruts...
- Au **marché**, qui est une très bonne source d'approvisionnement de produits frais, locaux et de saison. Vous y trouverez sûrement des producteurs qui sont passés au bio mais n'ont pas forcément le label ! N'hésitez pas à les questionner sur leur mode de culture...
- Dans les **magasins de producteurs**, qui sont également à privilégier car ils proposent des prix intéressants (étant donné qu'il y a pas d'intermédiaire), garantissent la fraîcheur, la proximité et la saisonnalité des produits, et ont souvent des produits bio ! Le tout, servi avec un minimum d'emballage (sachets en papier recyclé par exemple).

- Enfin, le **supermarché** qui peut proposer des produits génériques bio moins chers qu'ailleurs. Mais ces produits viennent souvent de loin. Et sont toujours hyper-emballés.

COMMENT LES CUISINER ?

L'idéal est de garder le maximum de vitamines, et de ne pas créer de produits toxiques lors de la cuisson. Pour cela, privilégiez dans l'ordre, la cuisson : à la vapeur, à l'eau, dans une cocotte traditionnelle (sans pression), dans un autocuiseur, au four à basse température (en-dessous de 180°C), à la poêle.

Essayez de cuire à l'étouffée dans des mini-cocottes en pyrex placées dans un panier en inox perforé (type couscoussier) : cela permettra de conserver un maximum de vitamines et de goût, tout en évitant d'altérer les aliments (le résultat sera identique aux papillotes, et vous éviterez l'aluminium). Les céréales (riz, sarrasin...) peuvent également être cuites de cette manière en mettant 2 à 3 mesures d'eau pour 1 mesure de céréales. Le temps de cuisson est à multiplier par 2 par rapport à une cuisson dans l'eau bouillante.

DANS QUOI LES CUISINER ?

Les matières à oublier définitivement :

- Le **Polycarbonate** (n°7, code PC, catégorie AUTRES/OTHERS). Il s'agit d'un condensé de **Bisphénol A** : évitez donc en priorité les cuiseurs vapeur avec paniers en Polycarbonate ! Attention, tous les plastiques n°7 ne sont pas toxiques, vous devez absolument avoir le code PC pour être sûr qu'il s'agisse bien de Polycarbonate.
- Le **Téflon** (PTFE, qui donne du PFOA sous l'action de la chaleur), qui est utilisé comme revêtement antiadhésif dans la majorité des poêles, casseroles et moules. Le PFOA s'accumule dans les tissus graisseux, n'est jamais dégradé par notre métabolisme, et est fortement suspecté d'être cancérigène et toxique pour la reproduction.
- Les poêles avec un **revêtement en céramique** : soit la céramique a été collée avec une résine de synthèse (comme pour les poêles avec revêtement en Téflon), soit il s'agit de nanoparticules (dont la force de cohésion est supérieure à la force de gravité, mais dont la taille est inférieure à la taille de nos cellules...). De plus, ces poêles s'usent rapidement, souvent 9 à 12 mois (vous ingérez donc une grande partie du revêtement à votre insu...).
- L'**aluminium**, qui, lorsqu'il est en contact avec une substance acide (et encore plus s'il est chauffé) forme des sels d'aluminium qui sont aujourd'hui de plus en plus suspectés dans l'apparition de la maladie d'Alzheimer et de cancers. Evitez donc les papillotes au four avec de la tomate et du citron... et remplacez-les par des mini-cocottes (le résultat est le même).

Les matériaux sains pour cuisiner sont donc :

L'inox 18/10, la fonte, le fer, les plats entièrement en céramique, le verre et le Pyrex.

DANS QUOI LES CONSERVER

Gestion des "restes" : **le film alimentaire est à proscrire** (il s'agit de PVC contenant une grande quantité de phtalates qui lui confèrent sa grande souplesse mais qui ne sont pas liés chimiquement au PVC et sont donc libérés dès que le PVC est étiré ou chauffé, ou lors d'un contact avec des aliments liquides/gras).

La solution : des bols/saladiers avec une assiette posée par dessus (ou le contraire pour une quiche/pizza), ou des pots de confitures, ou des contenants en Pyrex avec un couvercle en Pyrex ou en plastique non toxique (=>n°2 PEHD, ou n°4 PELD, ou n°5 PP). Vous pouvez aussi utiliser des boîtes de type Tupperware en Polypropylène (n°5 PP) pour le réfrigérateur ou la congélation, on en trouve de plus en plus dans le commerce.