Publié sur *écoconso* (https://www.ecoconso.be)

FOCUS CONSO : L'ALIMENTATION 1/3
ARTICLES
[*mise à jour : 09/2015*]

- Se nourrir, un droit humain et un besoin vital
- Enjeux du progrès et de la mondialisation
- Solutions
- Alternatives
- Conseils, trucs et astuces
- Actus
- Pub et idées reçues
- Changement de comportement

Se nourrir, un droit humain et un besoin vital.

Se nourrir est un droit humain fondamental...

Pourtant, selon l'Organisation des nations Unies pour l'agriculture et l'alimentation (FAO), 90 millions d'enfants de moins de cinq ans sont sous-alimentés et souffrent d'insuffisance pondérale. La faim touche 800 millions de personnes dans le monde, si on ne regarde que les apports caloriques. Il faut ajouter à cela toutes les personnes qui, faute de moyens financiers ou d'accès à une nourriture saine et variée, sont carencées en nutriments essentiels. Car se nourrir est un besoin vital et une alimentation variée et équilibrée participe de notre bonne santé.

Parallèlement, selon l'OMS, le surpoids et l'obésité concernaient près de 42 millions d'enfants de moins de 5 ans en 2013. Le surpoids touchait, en 2014, 1,9 milliard d'adultes (de 18 ans et plus) dans le monde, dont 600 millions souffrant d'obésité. D'ici 2030, ce chiffre serait de 3,3 milliards.
« L'obésité a atteint les proportions d'une épidémie mondiale, 2,8 millions de personnes au moins décédant chaque année du fait de leur surpoids ou de leur obésité. Problème autrefois réservé aux pays à revenu élevé, l'obésité existe aussi désormais dans les pays à revenu faible ou intermédiaire. » En cause, un déséquilibre énergétique entre les calories consommées et dépensées, par le biais d'une plus grande consommation d'aliments très caloriques riches en graisses, d'une part, et une baisse d'activité physique, d'autre part, en raison notamment de l'évolution de formes de travail vers plus de sédentarité, de l'évolution des modes de transport et de l'urbanisation.

Il est intéressant de comparer les représentations cartographiques de la faim et du surpoids dans le monde.

Les enjeux du progrès et de la mondialisation

Depuis un demi siècle, nos habitudes alimentaires, les modes de production, de conservation, de distribution, de stockage et de préparation ont beaucoup changé. Tout cela ne se fait pas sans incidence sur la santé, l'environnement et les conditions de vie et de travail à tous les niveaux de la chaîne. Et ce n'est pas le TTIP qui va changer la donne, bien au contraire. TTIP, TAFTA, PTCI, plusieurs dénominations désignent "le" projet de « grand marché transatlantique », selon qu'elles sont en anglais (TAFTA - Trans Atlantic Free Trade agreement ; TTIP - Transatlantic Trade and Investment Partnership) ou en français (PTCI - Partenariat transatlantique sur le commerce et l'investissement).

Il s'agit d'un projet d'accord de libre-échange et d'investissement visant à libéraliser encore davantage les échanges commerciaux entre les États unis et l'Union européenne en démantelant les droits de douane et en s'attaquant aux normes et régulations. Cet accord scellerait le sort des économies européennes et nord-américaine dans une même allégeance ultralibérale aux profits des multinationales. (Source : https://www.collectifstoptafta.org/tafta-c-st-quoi/article/10-c-est-quoi).

Pour beaucoup, refuser le TTIP serait juste une question d'OGM et de poulet javellisé. C'est aussi, notamment, une question de sécurité et de justice sociales. Petite **vidéo** un peu trash mais pédagogique sur le sujet.

A votre santé !

Notre alimentation a fortement évolué depuis la fin de la seconde guerre mondiale. De nouveaux produits ont envahi nos rayons mais surtout, l'industrialisation a largement contribué à la production d'aliments raffinés, transformés, conservés selon diverses méthodes. La saisonnalité et la production locale ne sont plus nécessairement au cœur de nos choix alimentaires. De nombreux aliments plaisir comme les confiseries, les sodas, chips et autres fast-food prennent souvent trop de place dans l'alimentation quotidienne. La nourriture industrielle contient des additifs de tous ordres, conservateurs, colorants, agents de texture, exhausteurs de goûts, etc. sans parler de quantités beaucoup trop élevées de sel, sucre et gras.

Ce ne sont ni les produits allégés ni les « super-aliments » qui pourront contrer maladies cardiovasculaires, problèmes d'obésité et de surpoids, et autres effets délétères qu'une mauvaise alimentation a sur la santé.

Production industrielle et dégâts environnementaux

Par ailleurs, les dégâts environnementaux causés par l'industrialisation de l'agriculture et de

l’élevage, la transformation et le transport des aliments sont très lourds : pollution des sols, des eaux et de l’air, débauche énergétique, production de GES, déforestations, appauvrissement de la terre et des mers, génération de déchets, etc. L’alimentation serait à l’origine de quelque 35% des émissions de gaz à effet de serre et la production de viande, gourmande en eau et en énergie, et consommée en trop grandes quantités, y est pour beaucoup. A noter aussi au passage que l'alimentation industrielle est très dépendante du pétrole et du gaz à bas prix…

Conditions de vie et de travail en péril

Enfin, la production alimentaire a aussi des implications sur les conditions de vie et de travail des citoyens. Dans les pays producteurs, les cultures vivrières sont remplacées par des cultures industrielles destinées à l’exportation ; elles concurrencent les productions indigènes et déséquilibrent les économies locales. Est-il admissible que, dans les pays producteurs, certaines cultures nourricières traditionnelles comme la quinoa, soient inaccessibles aux paysans qui les cultivent car réservées exclusivement à l'exportation depuis que les pays occidentaux s'en sont entichés? est-il normal que des cultures vivrières soient remplacées par des végétaux transformables en biocarburants? Manger ou conduire, il va falloir choisir mais il semblerait bien que ceux qui conduisent sans se soucier de ce qu'ils mettent dans leur réservoir sont aussi ceux qui mangent à leur faim. Certains paysans brésiliens ou indonésiens, respectivement producteurs de canne à sucre et d'huile de palme destinées à la transformation en biocarburants, ne pourront bientôt plus choisir ni l'un ni l'autre... L'accaparement des terres agricoles, régulièrement couplé à l'accaparement de l'eau, par des entreprises transnationales ou gouvernementales affecte de nombreux pays en développement et a des incidences sur la sécurité alimentaire et la survie des populations locales. Et on ne parle même pas ici des agriculteurs malades de l'usage des pesticides... Si certains sont des cancérogènes avérés, d'autres sont maintenant impliqués dans le développement des maladies d'Alzheimer et de Parkinson, notamment.

Les solutions

Selon Olivier De Schutter, ancien rapporteur de l’ONU sur le droit à l’alimentation, manger est devenu un acte politique. Loin des excès de la production industrielle, l’agroécologie semble être la seule voie de salut pour nourrir l’humanité.

Cela dit, il ne s'agit pas seulement de changer de mode de production; nos exigences de consommateur sont également à revoir. C’est de nos choix de consommation que dépend aussi le sort de ceux qui produisent pour nous nourrir.

Action !

Quelles sont les solutions pour s’engager sur la voie d’une alimentation durable, seule voie viable économiquement, vivable pour tous, écologiquement acceptable et garante de santé ?

A l’heure où les agriculteurs manifestent pour obtenir des prix plus rémunérateurs, comment faire pour passer à une alimentation durable, respectueuse, de la fourche à la fourchette, du producteur, de l’environnement, de la santé et du consommateur ?

Pour bien commencer, voyons comment «manger durable» en trois étapes!

Pendant le mois de septembre, nous ferons le point :

- **alternatives** pour une alimentation saine :
    - se lancer : 1, 2, 3 Je mange durable

    - les bonnes pistes pour passer à l'alimentation durable
    - Manger local, dossier d'écoconso (septembre 2015)
    - La conservation : pour manger local ... hors saison
    - les circuits courts solidaires et durables en Wallonie, une étude de Crédal
- les labels pour bien choisir
- informations pratiques pour le consommateur : **conseils, trucs & astuces**
    - faire les bons choix : poisson durable, consommer moins de viande, vivre sans huile de palme
    - que vous vous vouliez devenir végétarien ou que vous pensiez que les végétariens sont carencés et pâlichons, lisez donc donc notre dossier "Tous végétariens", une vraie mine d'info pour en finir avec le mythe salade/carottes râpées
    - manger durable, c'est aussi savoir mieux utiliser son frigo et éviter le gaspillage alimentaire
    - J'aime pas les chicons : guide pour manger local, sain, facile et pas cher en famille
    - le calendrier des fruits et légumes de saison en format poche

- **infos et actus du secteur** :
    - la plateforme Alimenterre : toutes les ressources pour nourrir le monde avec une agriculture familiale durable
    - Agriculture et dérèglement climatique : l'agriculture paysanne pour refroidir la planète !
    - cap ou pas cap d'expliquer la **PAC** ?
    - Tout pour comprendre la PAC, la Politique Agricole Commune de l'Union européenne. La PAC représente 40 % du budget européen pour 2014-2020 et coûte à chaque contribuable de l'Union européenne 100 euros par an... Elle a un impact direct et quotidien sur notre alimentation, notre environnement et la vie dans nos campagnes.

La Confédération paysanne a réalisé une série d'infographies pédagogiques (livret de 12 pages) pour mieux saisir les enjeux mais aussi l'histoire et l'évolution de la PAC depuis 50 ans. A télécharger recto et verso.

- **arguments publicitaires, greenwashing, idées reçues à la moulinette**
    - quand la santé fait vendre, dossier
    - on nous le répète ad nauseam : "Le gras, c'est mal!". Pas si sûr : lisez notre dossier "Les graisses ... bonnes ou mauvaises"
- **changements de comportements** à adopter
    - et si vous participiez à la végétalisation des villes ? un bon moyen d'accéder à des légumes frais "poussés maison" même pour les citadins ...
    - envie de contrôler la chaîne, de la graine à l'assiette ? Vive les semences libres ! car les choix alimentaires dans notre assiette sont un moyen d'action pour préserver la biodiversité.
- **on se moque de nous, de la planète et de notre santé** :
    - les frites pour cabine de douche
    - L'Europe a revu l'étiquette de nos aliments : on va enfin tout savoir (ou pas)
    - Manger sain est un combat quotidien
    - La glace qui ne fond pas dans la main

Liens
[1] https://www.ecoconso.be/fr/content/conditions-dutilisation-de-nos-contenus
[2] http://www.fao.org/home/fr/
[3] http://www.who.int
[4] http://www.fao.org/hunger/fr/
[5] https://www.collectifstoptafta.org/tafta-c-st-quoi/article/10-c-est-quoi
[6] https://www.youtube.com/watch?v=YyZXncGICn8
[7] http://www.ecoconso.be/fr/1-2-3-Je-mange-durable,607
[8] http://www.ecoconso.be/fr/1-2-3-Je-mange-durable%2C607
[9] http://www.ecoconso.be/fr/L-alimentation-durable%2C483
[10] http://www.ecoconso.be/fr/content/manger-local
[11] http://www.ecoconso.be/fr/Conservation-manger-local-hors
[12] http://goo.gl/1eAqfh
[13] http://www.ecoconso.be/fr/page-fiche-label#ali
[14] http://www.ecoconso.be/fr/Poisson-durable
[15] http://www.ecoconso.be/fr/Si-on-mangeait-moins-de-viande
[16] http://www.ecoconso.be/fr/L-huile-de-palme-tour-d-horizon
[17] http://www.ecoconso.be/fr/Tous-vegetariens
[18] http://www.ecoconso.be/fr/Mieux-utiliser-son-frigo
[19] http://www.ecoconso.be/fr/Halte-au-gaspillage-alimentaire
[20] http://www.ecoconso.be/fr/J-aime-pas-les-chicons
[21] http://www.ecoconso.be/fr/Le-calendrier-des-fruits-et
[22] http://www.alimenterre.org
[23] http://www.confederationpaysanne.fr/sites/1/mots_cles/documents/4pages_climat.pdf?PHPSESSID=a1499b6e13e
[24] http://www.alimenterre.org/ressource/comprendre-pac
[25] http://enviedepaysans.fr/blog/2013/11/tout-comprendre-sur-la-pac/
[26] http://www.alimenterre.org/sites/www.cfsi.asso.fr/files/735_infographie_pac_enviedepaysans_recto.pdf
[27] http://www.alimenterre.org/sites/www.cfsi.asso.fr/files/735_infographie_pac_enviedepaysans_verso.pdf
[28] http://www.ecoconso.be/fr/Alimentation-quand-la-sante-fait
[29] http://www.ecoconso.be/fr/Les-graisses-bonnes-ou-mauvaises
[30] http://www.ecoconso.be/fr/content/apres-lurbanisation-des-campagnes-la-vegetalisation-des-villes
[31] http://www.ecoconso.be/fr/Vive-les-semences-libres
[32] http://www.ecoconso.be/fr/content/les-frites-pour-cabines-de-douche
[33] http://www.ecoconso.be/fr/L-Europe-a-revu-l-etiquette-des
[34] http://www.ecoconso.be/fr/Manger-sain-est-un-combat
[35] http://www.ecoconso.be/fr/L-objet-inutile-du-mois-la-glace

Cette publication est mise à disposition sous un contrat Creative Commons