

MANGER BIO, CE N'EST PAS DU LUXE !



Par le Docteur Lylian LE GOFF

MANGER BIO, CE N'EST PAS DU LUXE

- Ce n'est pas du luxe pour... **NOS RESSOURCES** :
 - > l'équilibre alimentaire permet l'équilibre du budget
- Ce n'est pas du luxe pour... **LA SANTÉ**
 - > bilan sanitaire de la population
 - > intérêt du bio pour la santé comparé aux productions conventionnelles
- Ce n'est pas du luxe pour... **LA GESTION DU BIEN COMMUN**
 - > coût du productivisme (énergétique, nutritionnel, socio-économique)
 - > les alternatives agro-écologiques sont laissées pour compte
 - > aménagement du territoire (ex. Allemagne, Italie)
- Ce n'est pas du luxe pour... **NOTRE PLANÈTE et un DEVELOPPEMENT SOUTENABLE**
 - > un développement devenu insupportable
 - > le rôle de l'assiette au-delà de l'alimentation

Le contenu de l'assiette doit donner du sens à un développement soutenable



Lorsque l'équilibre du budget passe par l'équilibre alimentaire

- Comment mieux s'alimenter sans dépenser plus :
 - > MANGER ÉQUILIBRER
 - > corriger la dérive du « tout protéines animales »
 - > corriger les excès et les insuffisances d'apport
- Comparer ce qui est comparable
 - > bio / non bio
 - > repas et ingrédients conventionnels / repas équilibrés et bio
- L'expérience acquise en restauration collective
- Le surcoût relatif des produits bio



Coût comparé entre repas conventionnel et bio

Repas « classique » ingrédients conventionnels
-charcuterie -steak bavette aloyau aux échalotes et gratin dauphinois -Fromages -Tartelette aux pommes napée
Coût du plat principal: 3,90 Coût du repas: 8,80

Repas avec produits biologiques et protéines carnées économiques	Repas équilibré végétarien ingrédients biologiques	Repas « mixte » protéines animales et végétales ingrédients biologiques
-salade de crudités -Bœuf bourguignon / carottes -Yaourt au fruit de saison	-salade de crudités -couscous végétarien -Yaourt -cumble aux pommes	-salade de crudités -bœuf carottes - haricots rouges Fromage blanc et pruneaux émincés
Coût du plat principal: 2,20 Coût du repas: 3,70	Coût du plat principal: 0,65 Coût du repas: 1,85	Coût du plat principal: 1,50 Coût du repas: 2,90



Le surcoût apparent du bio est à relativiser

- Par des considérations générales :
 - > rapport qualité / prix compte tenu de la densité nutritionnelle
 - > externalisation des coûts
 - > l'alimentation ne représente plus que 12% du budget des ménages
- Par des considérations de bon sens
 - > circuits courts et produits en vrac / produits éloignés et manufacturés
 - > ne pas déléguer car on paie cher ce qu'on ne fait pas soi-même
 - > effet rassasiant par le « plus bio » et la mastication
 - > réduire les ingrédients onéreux
 - > en collectivité,
les coûts de gestion sont supérieurs au surcoût des produits bio
mettre la qualité à la portée de tous est un choix politique




Bilan sanitaire

- L'état sanitaire du pays est très influencé par l'alimentation
- Deux chiffres : 80% ; 40%
- Six fléaux de santé publique à retenir :
 - > maladies cardiovasculaires
 - > surpoids
 - > diabète
 - > cancers
 - > allergies
 - > hypofertilité
- Principaux facteurs de risques :
 - > pollutions chimiques et microbiologiques
 - > atteintes portées à la qualité intrinsèque des aliments
- Les grands paramètres reliant santé et alimentation
 - > aliments non pollués
 - > aliments riches en nutriments essentiels protecteurs
 - > comportement alimentaire
 - > préparation des repas
 - > proximité et saisonnalité


BILAN SANITAIRE DE LA POPULATION		
Pathologies	Evolution	Causes principales
Surpoids	- obésité infantile x 3 à 4 en 20 ans - adultes : 1/3 surpoids, 10% obèses - réduction de l'espérance de vie	- alimentation* : pas assez de végétaux d'où carence en fibres alimentaires ; raffinage des aliments ; trop de sucres, de produits carnés et de graisses, de sel. - activité physique insuffisante. - pollution (perturbateurs endocriniens)
Diabète de la maturité	- véritable « épidémie de diabète » - décrit chez de jeunes adolescents	- directement liées au surpoids - épaissement de l'insuline du pancréas par les à-coups d'hyperglycémie des sucres raffinés dépourvus de fibres.
Cancers	- prévalence : +93% (M) et +84% (F) en 25 ans : - 1 ^{ère} cause de décès avant 65 ans - adultes jeunes de plus en plus frappés	- près de 70 % accessibles à la prévention : - pollutions chimiques : 30 % ; - alimentaires* : 35 à 40 % (excès d'alcool, de produits carnés et graisses saturées, de sel, pas assez de végétaux (anti-oxydants, fibres, composés protecteurs), modes de cuisson.

(*) : 80 % des maladies sont en relation avec l'alimentation (modes de productions, comportements alimentaires, modes de cuisson)



BILAN SANITAIRE DE LA POPULATION		
Pathologies	Evolution	Causes principales
Allergies	- + 10% / an (sans antécédents familiaux) - 1 enfant / 7 est asthmatique	- pollution - allergènes rapportés dans l'alimentation (pesticides, antibiotiques, additifs).
Réduction de la fertilité	- chez de nombreuses espèces - pour l'homme : déclin spermatique de 50 % en 50 ans - hypofertilité : 10 à 15 % des couples européens	- pollution « reprotoxique » : perturbations hormonales par des effets comparables aux oestrogènes (glandes sexuelles, pancréas, métabolisme des graisses). - pesticides (+++), polluants industriels.

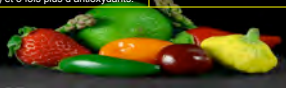
=> Espérance de vie et prévention



Agriculture : les méfaits des pratiques conventionnelles

- Les facteurs de risques :
 - > risques chimiques
 - > risques infectieux
 - > risques liés aux OGM
- Atteinte de la qualité intrinsèque des aliments


APPORTS NUTRITIONNELS	
Aliments biologiques	Aliments conventionnels
Etude ABARAC (INSERM de Montpellier) : => 25 % de nutriments en plus dans les produits bio / conventionnel et raisonné => (fibres et antioxydants +++ ; protéines et acides gras insaturés). Etudes internationales récentes : => USA : 30 à 300 % de « plus bio » en antioxydants pour les végétaux. => Danemark : « plus bio » du lait de 50% (vit E), 75% (bêta carotène, oméga3) et 3 fois plus d'antioxydants.	Etude SUVIMAX (INSERM, Paris) : => insuffisances d'apports en minéraux, antioxydants, vitamines B => carence en fibres alimentaires (moins de 50 % de la ration normale) Conséquences : => fragilisation (immunitaire, fatigue...) => vieillissement cellulaire accéléré (cellérose, troubles métaboliques et cancers facilités).



Agriculture : les méfaits des pratiques conventionnelles

Comparaison Agriculture biologique / Agriculture conventionnelle

Objectifs	Méthodes AB	Méthodes conventionnelles
Renouvellement des ressources du sol	- de l'humus nourricier (5 % de la terre) - compostage et « engrais verts » : graminées et légumineuses (azote pour le sol et protéines pour les productions)	- engrais chimiques de synthèse - 15 millions de tonnes / an, n'apportant que trois éléments : N (azote), P (phosphate), K (potasse)
Respect des cycles biologiques	> cultures : - rotation et associations - lutte biologique intégrée : insectes auxiliaires, couverture permanente du sol, désherbage mécanique et thermique > élevages : - vie en pleine champs - stabulation : litères ; aération, lumière, nourriture naturelles (« liaison au sol » : tout ou partie du fourrage est produit à la ferme) - traitements restreints > produits transformés : - pas de chimie de synthèse	- pesticides : 70 à 100 000 tonnes/an - pesticides concentratoires - nourriture reconstituée - traitements systématiques par antibiotiques - nombreux additifs de synthèse



Agriculture : les méfaits des pratiques conventionnelles

⇒ L'ensemble de ces procédés confère aux cultures et aux élevages une **vitalité et une immunité naturelles** : les productions bio font l'économie des traitements systématiques nécessités par la vulnérabilité des productions conventionnelles. *Au total, cela se traduit par le « plus bio » : une meilleure densité nutritionnelle des produits.*

⇒ **Manger Bio, c'est se faire plaisir sans se nuire.**



Les apports indispensables

Dénomination	Description	Origines prédominantes	
		animales	végétales
Acides aminés	- au nombre de 8 / 20 : isoleucine, leucine, lysine, méthionine, phénylalanine, thréonine, tryptophane, valine	viandes, poissons ; œufs ; lait et laitages.	Légumineuses, céréales complètes, produits d'élevageux
Acides gras insaturés	série oméga 3 : - ac. gras linoléique - EPA, DHA série oméga 6 : - ac. linoléique - ac. arachidonique	- poissons (chairs et huiles) - lait maternel pur le DHA - graisses des viandes	- HPPF de : colza, lin, noix, soja - fruits oléagineux - HPPF de : tournesol, sésame, carthame, noix, soja - germes de céréales, pépins de raisins
Vitamines	- liposolubles : A, D, E, K - hydrosolubles : groupe B, H, I	lait, laitages, jaune d'œuf, foie de veau, huiles de poissons	fruits et légumes, fruits oléagineux et HPPF - fruits et légumes (+++), céréales complètes, légumineuses, levure alimentaire, graines germées, produits lacto-fermentés (viandes et poissons)
Minéraux	catalytiques (réactions biochimiques) et / ou plastiques (constituants des tissus)	Alimentation variée, à base de produits frais, non raffinés. Manger cru quand c'est possible (de même pour les vitamines)	
Fibres alimentaires	- insolubles : cellulose, hémicelluloses, lignines - solubles : hémicelluloses, pectines, gommes	Légumineuses, céréales complètes, fruits séchés, fruits oléagineux, légumes, fruits frais, algues	
Composants protecteurs	- polyphénols (flavonoïdes, anthocyanes, tanins, acides phénoliques...) - caroténoïdes - composés aromatiques (glucosinolates, terpènes) - composés stéroïdes (phytoestrogènes et oestrogènes) - saponines - acide phyrique - sulfides	Légumineuses, céréales complètes, légumes, fruits frais et séchés, fruits oléagineux, thé et vins rouges	

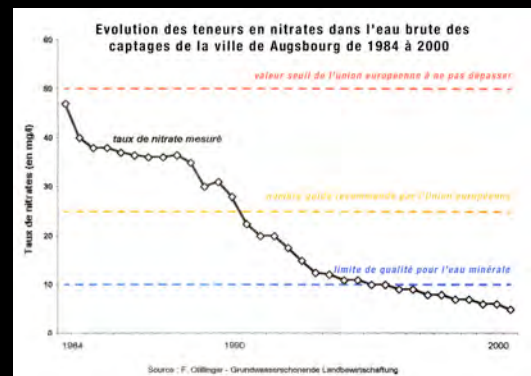
Gestion du Bien commun

- Une gabegie d'énergie et de ressources nutritionnelles
 - > bilan énergétique
 - > rendement nutritionnel
- Le juste prix de ce que l'on mange
 - > l'agroindustrie en perfusion sur les deniers publics
 - > l'externalisation des coûts
- Coût social : une véritable hémorragie silencieuse
- Aménagement du territoire : lorsque le « durable » est rentable



Quand le « durable » est rentable

exemple de la reconversion agricole « durable » du BV de la ville d'Augsbourg



Quand le « durable » est rentable

exemple de la reconversion agricole « durable » de la ville de Munich

- 13 000 L/jour de lait bio produits dans la vallée du Mangfall
- La ville de Munich écoule 5000 L/jour dans ses crèches
- L'achat d'un litre de lait bio contribue à la protection d'environ 10 000 L d'eau potable pour Munich (vis-à-vis des polluants d'origine agricole)
- Le coût moyen du programme de soutien à l'agriculture biologique s'élève, pour la région de Munich, à 1 centime d'euro par mètre cube d'eau potable distribuée, mais avec un retour sur investissement
- En France, la dépollution de l'eau vis-à-vis des nitrates coûte 15 à 30 fois plus selon les périodes de l'année et les communes : dépenses à fonds perdus



Agriculture, Alimentation... & Développement soutenable

- Développement durable : une traduction ambiguë pour un concept vital. Lorsque « sustainable » est traduit par « durable », l'éthique est malmenée.
- Un développement devenu insupportable :
 - > pour la Planète
 - > pour l'Homme
 - > notion d'empreinte écologique
- Les fondements d'un développement soutenable :
 - > solidarité, responsabilité, prévention, participation
 - > définir de nouveaux paradigmes économiques
 - > programme d'action : agenda 21
 - > commerce équitable
- Trois enjeux majeurs liés à agriculture et alimentation :
 - > biodiversité
 - > ressources en eau
 - > gaz à effet de serre



MANGER BIO, CE N'EST PAS DU LUXE !

Donner du sens par le contenu de son assiette à
un développement soutenable



Par le Docteur Lylian LE GOFF