

Sentiers

Entre deux



Delta Festival Marseille juin–juillet 2022 attend 180 000 jeunes visiteurs

Parlons nourriture

Proposition de TSP

samedi 2 juillet 2022, par André-Jean



Les couleurs, les odeurs, les saveurs, les textures, de nos repas sont ancrées au plus profond de nos souvenirs et alimentent nos imaginaires. Chaque région, chaque culture du monde, propose ses recettes. Toutes les grandes traditions culinaires s'appuient sur des productions végétales locales, saines, nourrissantes, appétissantes, peu onéreuses. Elles sont composées de céréales, légumineuses, racines, végétaux comestibles, fruits & légumes, condiments ; les viandes et produits animaux sont rares, souvent exception festive. Il s'agit de retrouver ces liens et de les faire vivre.

Parlons environnement, Parlons santé, en trois minutes Parlons nourriture

Vos parents ou grands–parents et moi avons eu de la chance. Les restrictions alimentaires ont disparu après la seconde guerre mondiale. Les plats préparés ont réduit le travail domestique, celui des femmes en particulier. Les recettes de tous les pays sont venues à nous ; leurs odeurs, couleurs, saveurs, textures, sont désormais familières à vos générations.

Les aliments sont les briques de nos organismes. Cependant ils compromettent parfois notre avenir. Les maladies non transmissibles sont favorisées par une alimentation déséquilibrée, trop riche notamment en produits animaux ; elles représentent désormais la première cause de morbidité. Notre alimentation, c'est un tiers de nos émissions de gaz à effet de serre dont la moitié pour les productions animales. L'élevage, c'est la moitié des surfaces retirées à la biodiversité sauvage.

Agir, de plus en plus de consommateurs et de citoyens ont commencé ou le veulent ...

Remplaçons les plats préparés et retrouvons le goût et le temps de choisir nos ingrédients, de les cuisiner pour des repas équilibrés trois fois par jour. Connaissions et comprenons les traditions culinaires, les nôtres comme celles du monde. Faisons les vivre et évoluer.

Transmettons les à nos enfants, partageons les avec nos amis. Céréales, légumineuses, racines, comestibles, fruits, condiments, de saison, sont les ingrédients des panisses, pissaladières,

choucroutes, pâtes, galettes, flammiches, bastelles, moltamis, chilis, rouleaux de printemps, raviolis, tagines, currys, couscous, et tant d'autres. Choisissez les bien, vous cuisinerez une alimentation succulente et saine, vous ferez des économies, vous réduirez vos impacts climatiques et sur la biodiversité.

Exigez des politiques publiques qui promeuvent :

- des ateliers cuisine dès la maternelle,
- une présentation des grandes traditions culinaires du monde à l'école ,
- des travaux pratiques en nutrition et économie domestique pour les collégiens et collégiennes,
- des étudiants responsables de la restauration universitaire,
- des formations à une alimentation plaisante, saine et durable par les mutuelles de santé, les collectivités territoriales, et les acteurs de l'aide alimentaire.

« **Manger ensemble pour refaire le monde ?** » C'est la question débattue à Cerisy à partir du 31 août.

Faisons-le maintenant ! Pour plus de détail, allez voir sur <sentiers.eu> !

Justifications :

Voir sur ce site [Alimentations saines et durables](http://Alimentations_saines_et_durables)



La consommation croissante de produits alimentaires d'origine animale ne sert pas la santé, au contraire. Du point de vue nutritionnel, la surconsommation de protéines est connue au niveau des pays développés et en particulier européens. Elle représente 150 % des apports recommandés, sur la base des bilans de la FAO. Les protéines animales y sont prépondérantes. Au sein des pays européens, la France occupe la première place (avec la Finlande) par l'importance

des protéines animales dans les apports totaux en protéines (67 %). Dans un contexte global de développement des pathologies liées à la nutrition, telles que les maladies cardiovasculaires ou l'obésité, les risques associés à une alimentation riche en viande rouge et charcuterie ont été l'objet d'études épidémiologiques. Plusieurs organismes, et notamment le Fonds Mondial de Recherche sur le Cancer ont édité des recommandations fixant un seuil de consommation de viande rouge à 300 g par semaine dès 2007. (Source INRAE–productions végétales – L'évolution de la consommation de produits animaux en France : de multiples enjeux – France CAILLAVET , Adélaïde FADHUILE, Véronique NICHÈLE — <<https://productions-animales.org/ar...> [<https://productions-animales.org/article/view/2502>]>)

A toutes les échelles, mondiale, européenne comme française, l'un des enjeux environnementaux majeur est l'occupation des terres émergées. L'Agriculture, la gestion forestière, les changements d'affectation des sols, sont sources d'émission de gaz à effet de serre (GES). En France, l'agriculture est cause de 19 % des émissions de GES (principalement du méthane, CH₄, et du protoxyde d'azote, N₂O). La fonction alimentaire qui comprend, outre la production agricole, la transformation agroalimentaire, les transports (près du tiers du fret est constitué de denrées alimentaires), la distribution, la restauration collective et les pratiques culinaires domestiques, représente plus de 30 % des émissions de GES. Concernant l'agriculture, les 3/4 de ses émissions sont liées à l'élevage, 48 % en émissions directes et le reste du aux surfaces de cultures consacrées à l'alimentation animale.

Ainsi l'ADEME estime ainsi l'empreinte carbone d'un repas (en équivalent CO₂ : CO₂eq) avec de la viande de bœuf à 4,52 kg CO₂eq, celle d'un repas avec de la viande de poulet à 1,11 kg CO₂eq et celle d'un repas végétarien à 0,45 kg CO₂eq (I4CE, 2018) (Source article déjà mentionné – <https://productions-animales.org/article/view/2502> [<https://productions-animales.org/article/view/2502>]).

La moitié du territoire national est couvert par l'agriculture. Or, dans le même temps, l'élevage occupe 60 % de la surface agricole utilisée (85 % des surfaces de fourrage et prairies et la 48 % des surfaces de grandes culture pour l'alimentation animale), sans compter les importations de produits animaux et de produits d'alimentation animale venant notamment d'Amérique du Sud. C'est évidemment autant de surfaces qui ne peuvent être occupées par des espaces naturels ou forestiers. La perte de biodiversité, autre grande préoccupation environnementale, est largement imputée à l'ampleur des formes intensives d'agriculture. L'élevage, dans les formes intensives qui se développent le plus, contribue à l'érosion de la biodiversité.

Voir en ligne : [Delta Festival Marseille juin-juillet 2022 attend 180 000 jeunes visiteurs](#)

Recevez la lettre-info de Sentiers en indiquant votre adresse électronique :

Portfolio



Un message, un commentaire ?