

# Se nourrir :: « La bouffe »

## pratique banale, enjeu mondial

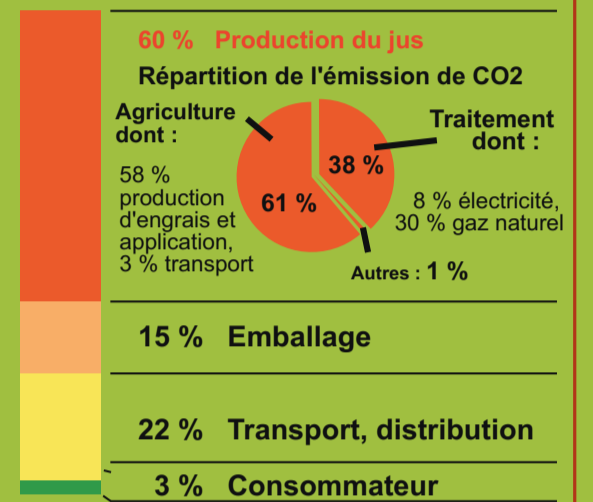
**Maîtriser  
l'impact sur  
la planète**

Un pack de jus d'orange entraîne l'émission de 1,7 kg de CO2

Répartition de l'émission de CO2 dans le cycle de fabrication d'un pack\* de jus d'orange

\*aux Etats-Unis, pack d'un demi-gallon (environ 1,9 litres)

COMPARAISON	CO2
Pack de 6 bières	3,5 kg
Un litre d'essence brûlé en voiture	2,3 kg
<b>Un pack de jus d'orange de 1,9 litre</b>	<b>1,7 kg</b>
Un paquet de chips de 35 g	75 grammes
Une recherche internet sur google	0,02 gramme



## Agriculture raisonnable, agriculture raisonnée

Entre l'agriculture intensive et l'agriculture biologique, on trouve l'agriculture raisonnée. Les terres sont analysées de façon à connaître leur taux de minéraux ou de nutriments. Ce qui permet de ne pas inonder les cultures de produits chimiques inutiles. Mais il est aussi possible de faire mieux de façon

très simple : la consommation de produits de saison est une bonne solution, les tomates en été et les endives en hiver ! Plus besoin de serres « caloriphages »... Pourquoi ne pas être attentif aussi à l'origine des produits ? A votre avis qui produit le moins de carbone entre la fraise de France et celle du Chili ?

PAUVRES ABEILLES... ON LES FAIT CREVER AVEC TOUS LES PESTICIDES QU'ON LEUR FAIT BOUFFER !



ET NOUS ? QU'EST-CE QU'ON NOUS FAIT BOUFFER ?

### W Qu'en penses-tu ?

- Faut-il se priver de fruits exotiques ?
- Comment prends-tu en compte dans tes achats le choix des emballages ?

# n

C 5 V C 5 V C 5 5 V

## L'entrecôte, sauce CO2

Tous les gestes de la vie quotidienne produisent du CO2 et le dioxyde de carbone pollue notre planète. Saviez-vous que cuire un kilo de bœuf revient à produire autant de carbone que faire 79 km en voiture ? Mais ce n'est rien si on ajoute encore la consommation de carburant nécessaire à l'acheminement de cette viande jusqu'à notre assiette : de l'éleveur jusqu'à l'abattoir, puis au distributeur et enfin jusqu'à notre frigo...

# Se nourrir :: « La bouffe »

pratique banale, enjeu mondial

Des industries prêtes à tout ?

## Une concurrence par les marques

L'eau a un coût. Un litre d'eau du robinet coûte en moyenne 0,0029 euro. Le litre d'eau minérale plate en supermarché coûte entre 0,20 euro et 0,70 euro, soit entre 100 et 300 fois plus. Comment expliquer la différence ? Elle ne tient pas à la qualité de l'eau puisque l'eau en bouteille est souvent moins bien contrôlée que celle du robinet, l'embouteillage et les transports ne suffisent pas non plus à justifier de tels écarts. La

différence est dans la dîme publicitaire pour les 110 marques d'eau minérale que se partagent seulement trois grands groupes. Ce que l'on paye 100 à 300 fois plus cher, c'est la marque. De plus, les miracles du marketing sont tels qu'ils arrivent à faire passer de l'arsenic pour un oligoélément et à vendre des bouteilles riches en calcium et des adoucisseurs d'eau pour enlever le calcaire...



f

C 5 V C 5 V C 5 5 V

## Qui décide ?

L'industrialisation de plus en plus poussée de notre alimentation a déjà introduit dans nos assiettes d'invisibles ingrédients plus ou moins masqués issus de nouvelles technologies telles que les OGM (Organismes génétiquement modifiés), ou des nanomatériaux (que leur infiniment petite taille fait échapper aux lois de la physique classique). Demain, ce sera peut-être le tour de produits issus d'animaux clonés ou de la biologie synthétique. L'industrie, souvent avec l'aval des pouvoirs publics, nous impose un monde que nous n'avons pas choisi.



## W Qu'en penses-tu ?

- Es-tu prêt à oublier les marques ?
- As-tu une idée du coût mensuel de ton alimentation ?

# Se nourrir :: « La bouffe »

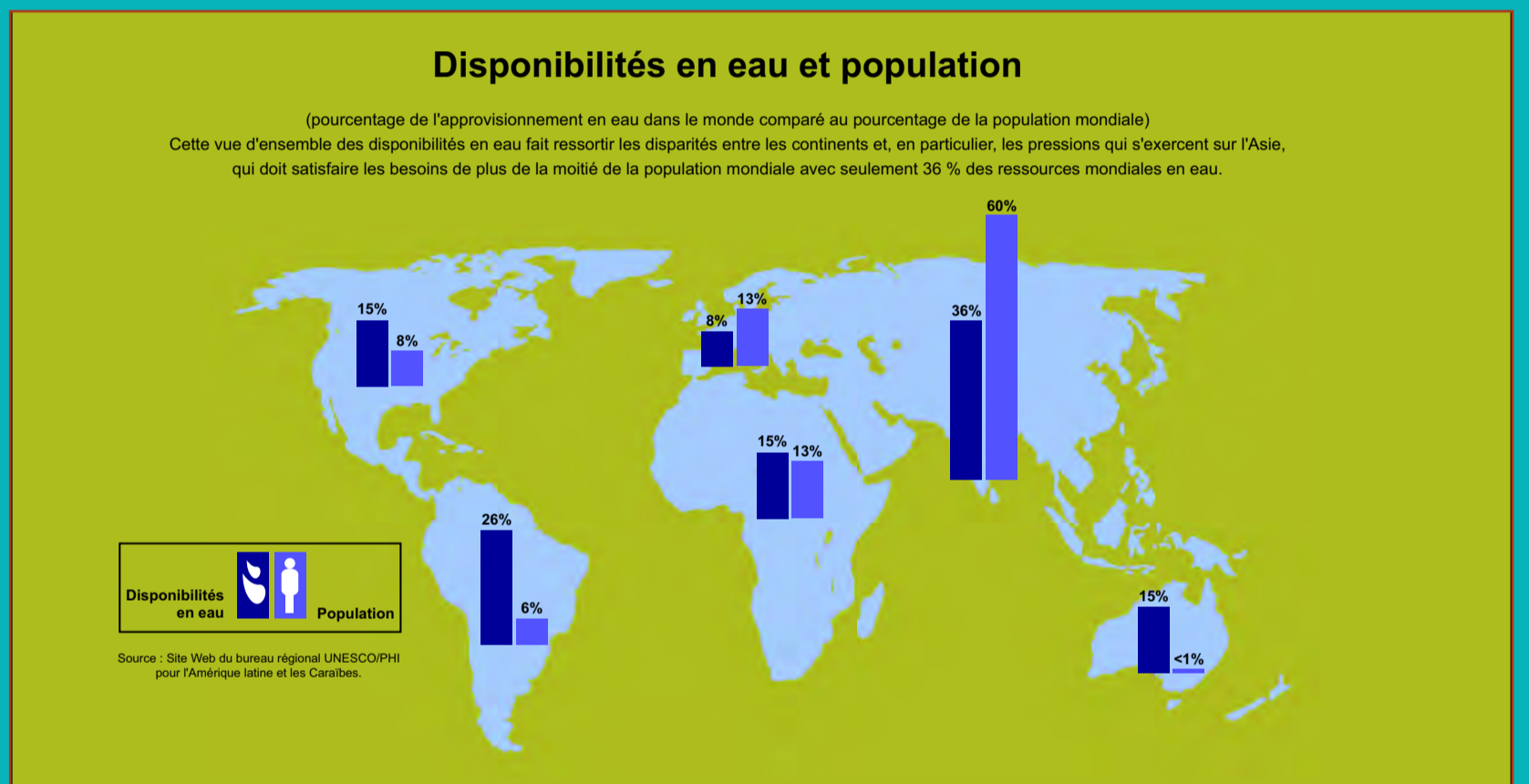
## pratique banale, enjeu mondial

**Auto suffisance  
et déséquilibre  
alimentaire**



### Les agrocarburants tuent l'autosuffisance alimentaire

Quand les prix des produits alimentaires ont explosé en 2007-2008, quelque trente pays – d'Haïti à l'Égypte en passant par le Bangladesh – ont été secoués par des émeutes de la faim. Plus d'un milliard de personnes souffrent de la faim dans le monde. Parmi les facteurs aggravants, on trouve la forte demande sur les agrocarburants qui détourne des terres de la chaîne alimentaire. Celle-ci conduit à des aberrations écologiques comme la déforestation massive, le manque d'eau et de terres arables et à une volatilité des cours financiers qui entraîne de la spéculation. Il nous faudra choisir entre produire pour alimenter les hommes ou les moteurs des voitures.



### W Qu'en penses-tu?

- Pourquoi si peu de gens (20%) ont modifié leurs comportements de « consommateurs plus responsables » ?
- Quelle pourrait être ta participation, au commerce équitable ?

C 5 V C 5 V C 5 5 V

### La capacité de production de la planète Terre

Nous sommes 6,8 milliards et plus d'un milliard souffre de malnutrition ou de sous-alimentation. Nous serons 9 milliards en 2050. La planète Terre peut nourrir tous ces milliards de personnes... Pour cela, il lui faut supprimer certaines aberrations de consommation (surconsommation de viande, ...), pousser les recherches (l'agriculture marine, les techniques d'irrigation...) et transformer certains choix politiques au niveau mondial (privilégier les cultures vivrières, transformer sur place les matières premières, stopper le tout à l'exportation, réglementer la spéculation...).

# Se nourrir :: « La bouffe »

pratique banale, enjeu mondial

## L'obésité, nouveau fléau ?

TU DEVRAIS VARIER TON ALIMENTATION



C'EST CE QUE JE FAIS !  
UNE FOIS UN CHEESE,  
UNE FOIS UN BIG MAC,  
DE TEMPS EN TEMPS  
DES NUGGETS !



J'AI ESSAYÉ DE FAIRE  
COMME TOI : JE MANGE  
MOINS... MAIS ÇA CHANGE  
PAS GRAND'CHOSE



ET LE SPORT ?  
T'AS ESSAYÉ  
AUTREMENT  
QU'À LA TÉLÉ ?



## Nourriture trop riche et produits lights

La diversification de l'offre et la sédentarisation progressive de la population ont amené beaucoup de gens dans les pays riches à manger trop. Avec l'exode rural et la mécanisation de nombreux postes de travail, les actifs n'ont pas suffisamment d'activité physique par rapport au nombre de calories consommées. Ce déséquilibre se traduit par une augmentation du nombre de personnes obèses de 5% par an, avec une surreprésentation dans les populations les plus pauvres. L'industrie alimentaire s'est jetée dans cette brèche en proposant des produits lights à la promesse alléchante : même goût,

même saveur, sans sucre ni gras. Mais on sait que ces produits coûtent plus chers que les autres et que la liste de leurs ingrédients s'allonge d'agents de texture, de goût et de faux sucres, dont l'innocuité n'a pas été prouvée.

### W Qu'en penses-tu ?

- Sais-tu ce qu'est une alimentation équilibrée ?
- La mets-tu toujours en pratique ?

## A

C 5 V C 5 V C 5 5 V

### Les alicaments, vrais / faux remèdes

On trouve partout des boissons qui amélioreraient les défenses immunitaires ou des produits pour réduire le taux de cholestérol.

Les alicaments sont une idée des industries agro-alimentaires pour nous faciliter le quotidien : « plus besoin de trop surveiller son alimentation puisqu'elle est bonne pour la santé et qu'elle soigne ».

En plus d'être proche de la publicité mensongère, ces produits ont pour effet de déresponsabiliser le consommateur.

# Se nourrir :: « La bouffe »

pratique banale, enjeu mondial



## La nécessité d'une régulation publique et citoyenne

Le consommateur manque de confiance dans les normes, s'interroge sur l'indépendance de la recherche publique, sur la composition des produits et ses effets sur la santé. Dans une économie du libre marché, les rapports de forces sont déséquilibrés. Il y a les médecins, les pouvoirs publics, les industriels, les médias, les experts et puis les associations. Les motivations et les intérêts des uns et des autres ne se rejoignent pas toujours. Ne faut-il pas opposer à la puissance de l'industrie agroalimentaire un mouvement de consommateurs organisé et une régulation publique ?

Un face à face inégal entre industriels et consommateurs

W Qu'en penses-tu ?

- Choisis-tu ta manière de manger ou ne t'est-elle pas imposée ?
- T'es-tu déjà informé en allant sur un site d'une association de consommateurs ?

C 5 V C 5 V C 5 5 V

**Le monde de la publicité, quelle responsabilité sociale ?**

Les recettes apportées par les publicités alimentaires représentent environ 1,4 milliard d'euros chaque année pour les chaînes de télévision, somme dépensée à plus de 80% pour des aliments dont il est souhaitable de limiter la consommation. Ne peut-on pas mobiliser ces fonds pour une utilisation d'intérêt général et non pas pour créer du risque ? On ne peut laisser les industriels décider eux-mêmes quelles publicités sont potentiellement nocives pour les enfants.