



FORME

Et si vous mangiez MIEUX pour être BIEN ?

Les traillers aiment la nature, et privilégient la forme à la performance. C'est le crédo de Scott Jurek, l'Américain vainqueur entre autres de la Western States. Sans aller jusqu'aux choix radicaux prônés par le champion US, quelques principes simples peuvent contribuer à notre santé en nous aidant à manger « responsable ». L'essentiel de la question en 7 chapitres.

Texte Marie Delafontaine





1 FUIR LES PRODUITS DÉJÀ EMBALLÉS

Choisir d'acheter ses fruits et légumes en vrac, sa viande et son fromage à la coupe, permet de réduire les emballages alimentaires qui augmentent la production de déchets. De plus, on peut choisir la juste quantité du produit et éviter le gaspillage alimentaire. Ce mode d'achat est également avantageux pour notre porte-monnaie. En effet, lorsque l'on achète un produit emballé, on paye son emballage et des taxes sur les déchets. Il est donc plus intéressant de se rendre sur les marchés, aux rayons fruits et légumes en vrac des supermarchés, chez les charcutiers ou les poissonniers, où les produits seront de meilleure qualité. Il est également conseillé d'acheter ce dont on a besoin au fur et à mesure, afin d'éviter le gaspillage principalement lié aux dates de péremption dépassées.

2 CHERCHER LES PRODUITS LOCAUX ET DE SAISON

Cela permet de réduire les coûts énergétiques et la pollution engendrée par le transport, mais également d'encourager l'économie locale. On privilégiera donc l'achat de produits locaux lorsque c'est possible. On peut ainsi se rendre directement à la ferme, passer par des AMAP (association pour le maintien d'une agriculture paysanne) ou d'autres organismes spécialisés, qui créent un lien direct entre les producteurs et les consommateurs. De plus, cela permet de se rassurer, en sachant d'où viennent les produits que l'on consomme, et la façon dont ils ont été récoltés. Privilégier des fruits et légumes de saison garantit une meilleure qualité et saveur des produits. Il est donc conseillé de se renseigner sur un calendrier des fruits et surtout des légumes de saison afin de mieux les choisir.

3 IDENTIFIER LES VÉGÉTAUX LES PLUS CONTAMINÉS AUX PESTICIDES

La toxicité des pesticides sur notre santé est aujourd'hui indéniable. Les fruits comme les pommes, les pêches, les abricots, les fraises, ou le raisin (donc le vin) sont parmi les végétaux les plus exposés, leur analyse révélant parfois des traces de plus de 50 pesticides différents ! Il est donc conseillé de ne pas consommer leur peau ou de bien les laver. Les légumes à feuilles

tels que les épinards, le céleri ou les salades subissent aussi de nombreux traitements, de même que les poivrons et les pommes de terre. Quand aux céréales, elles sont généralement vendues raffinées, c'est-à-dire débarrassées de leur enveloppe où se concentrent les pesticides. Attention donc au pain complet s'il n'est pas bio !

4 LIMITER SA CONSOMMATION DE VIANDE

Les animaux sont contaminés par le biais de leur alimentation (principalement l'herbe et les graines) et des traitements qui leur sont administrés (antibiotiques, etc.). Il faut donc manger moins de viande et la choisir avec soin. Les labels officiels tels que par exemple « porc biologique », « porcs fermiers élevés en liberté Label Rouge », ou encore « porcs fermiers élevés en plein air Label Rouge » peuvent vous garantir une certaine qualité. En ce qui concerne les bovins, ils sont généralement élevés en plein air et ont un accès au pâturage. Mais il est conseillé de vérifier la présence des mentions « nourris à l'herbe » voire « biologique » sur les étiquettes. Les produits certifiés bio sont meilleurs pour notre santé, car ils contiendraient moins de matières grasses et plus de nutriments que les viandes issues des animaux élevés de façon intensive.

5 MIEUX CHOISIR SON POISSON

Les poissons d'élevage sont eux aussi soumis au label éco-responsable et aux Label Rouge (Aqualabel). Ces derniers vantent des méthodes d'élevage plus respectueuses. En ce qui concerne les poissons sauvages, leur certification éco-responsable est indiquée par le label MSC (marine Stewardship Council). Ce label a pour objectif de promouvoir les pratiques de la pêche durable. En élevage intensif, les poissons seraient chargés en métaux lourds et souvent intoxiqués aux pesticides. Ceci serait dû aux surcharges dans les bassins, qui les exposeraient davantage aux blessures et aux maladies, avec un taux de mortalité plus élevé.

6 LIRE LES ÉTIQUETTES !

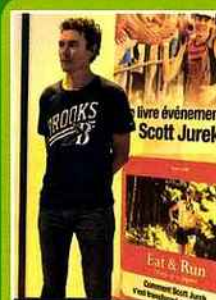
Cela permet de choisir ce que l'on décide de manger en fonction de la composition du produit, et d'être acteur de son alimentation. Ainsi, l'étiquetage nutritionnel est révélateur : il indique la valeur énergétique,

les quantités de lipides, dont les acides gras saturés, de glucides, dont les sucres, de protéines et de sel. On y retrouve également la liste des ingrédients, rangés par ordre décroissant d'importance. Attention, une liste d'ingrédients à rallonge est souvent le signe d'une grosse quantité d'additifs et de conservateurs. Une fois que l'on comprend mieux les étiquetages, il est possible de comparer les prix afin d'acheter plus intelligemment.

7 FAIRE LE CHOIX DU BIO

Décider de manger bio, c'est choisir des aliments qui sont cultivés sans engrais chimiques, sans pesticides, sans produits industriels de synthèse et sans OGM. On retrouve ces denrées dans des enseignes spécialisées, des grandes surfaces, directement chez les fournisseurs ou sur les marchés. Aujourd'hui, ce n'est plus un luxe, car une adaptation de son alimentation permet de ne pas dépenser plus ! Le label AB (agriculture biologique) signifie que le produit est 100 % bio, ou s'il s'agit d'un produit transformé, qu'il contient au moins 95 % d'ingrédients issus de l'agriculture biologique. Mais attention, manger bio ne sert pas à grand-chose, si on ne respecte pas les règles 1, 2, 4 et 6, énoncées ci-dessus.

LE BUZZ DU MOIS



Eat and Run de Scott Jurek

Il a remporté 7 fois la Western States Endurance Run, 2 fois la Badwater et trois années de suite le Spartathlon (245km). Depuis deux ans, il se consacre à l'écriture de « Eat and Run »

avec son ami et co-auteur Steve Friedman. Ce livre nous guide sur les chemins de son enfance au cours de laquelle il se tourne vers la course à pied et les longues distances. On partage ses souffrances physiques face aux charges d'entraînement qu'il s'impose, on voyage à ses côtés dans ses victoires comme dans ses défaites, car il y a toujours une leçon à tirer d'un échec. On y côtoie un coureur travailleur forcené et extrêmement humble. Et surtout, on y apprend les secrets de cuisine de cet homme qui a conquis toutes ces victoires sans consommer ni viande, ni protéines animales ! Scott Jurek est végétalien depuis 1999.

Eat and Run (Manger pour gagner)
Editions Guérin, 320 pages, 25 euros.