

## Adaptations : les jours d'après ...

### Mieux vaut prévenir que guérir !

Par rapport à notre état de santé, l'alimentation n'est normalement qu'une clé parmi d'autres mais elle a été tellement dégradée qu'aujourd'hui, elle est devenue la clé principale.

**En cause** : l'agriculture industrielle et surtout l'élevage intensif avec force intrants et exploitation animale et l'industrie de transformation alimentaire, polluant l'eau, l'air et la terre, le tout associé à la grande distribution ... détruisent notre potentiel santé.

**La solution** : morceler toutes ces monocultures et grandes industries au profit de productions à taille humaine en agriculture biologique et polycultures capables de nourrir une région, sans importation ni exportation.

### Qui fait quoi ?

- Aux gouvernements d'organiser de telles modifications.
- Aux citoyens de modifier leurs comportements alimentaires.

Qui va dégainer le premier ? Peu importe, c'est celui qui donnera le ton.

À première vue, pas les gouvernements ! mais ça bouge chez les consommateurs !

### Que peuvent faire les consommateurs ?

#### 1. Abandonner les produits les plus nuisibles :

- **Les AUT** : aliments ultra transformés (plats préparés à l'avance, sodas, biscuiterie, confiserie, viennoiserie ...), faits d'ingrédients déstructurés (sucre raffiné, huiles raffinées, céréales extrudées ...), lourds en additifs et dépourvus de micro nutriments. Ils sont très difficiles à gérer par les organismes, n'apportent rien de nutritif et sont donc très affaiblissants à tous les niveaux de santé.

- **Les aliments non bio**, contaminés par les pesticides et autres produits phytosanitaires (qui se retrouvent aussi concentrés dans les eaux de boisson et l'air).

- **Tous les produits animaux** et issus d'animaux (viande, poisson, œufs, produits laitiers) car partiellement, mais fortement nourris de tourteaux de soja brésiliens et d'autres pays du sud, OGM, et contaminés par les pesticides et engrais, rendant les animaux malades, donc soignés à la chimie vétérinaire.

S'il existe des éleveurs capables de respecter leurs animaux et de les nourrir selon leur physiologie, biologiquement et localement, ils devraient être les seuls à produire de l'alimentation animale. Et si nous étions capables de partager, nous pourrions en consommer 2 ou 3 fois par an environ ? ...

#### 2. Consommer des produits moins toxiques pour la santé, l'environnement et le bien être animal :

- Principalement des **végétaux bio de production extensive** : légumes, fruits, légumineuses, céréales, oléagineux, à l'état brut et semi transformés : huiles, farines, flocons, ... à cuisiner soi même.

- À défaut, ces **végétaux semi préparés** ou cuisinés par les producteurs (conserves, préparations fraîches ...).

- Choisir des provenances **saisonniers, éthiques** (nord-sud et nord- nord), les plus **locales** possible tout en sachant que la France, et particulièrement l'Alsace, est incapable de nourrir sa population sans le recours aux autres pays (il est tout particulièrement impossible de nourrir nos troupeaux localement, ce qui me fait dire qu'il n'existe pas un fromage français en dehors du Comté parait-il, quant aux intrants utilisés en agriculture non bio, la plupart ne sont pas français). Si certains se payent le luxe de manger vraiment local, ils privent les autres de pouvoir le faire. Tant qu'on cultivera la terre pour produire de la nourriture animale : maïs et autres plantes fourragères (car non seulement on l'importe majoritairement, mais en plus on en produit !) ou pour fabriquer des carburants ou qu'on y construira des centres commerciaux, pour vendre ce qui vient d'ailleurs, ou des zones industrielles, pour alimenter l'exportation, on n'aura pas la place de cultiver de quoi manger vraiment local. Selon une étude

(<https://www.utopies.com/publications/autonomie-alimentaire-des-villes/>) sur les 100 aires urbaines analysées, 98% de l'alimentation est composée de produits agricoles importés alors que dans le même temps 97% des produits agricoles locaux sont exportés ! Cela est dû aux monocultures intensives (en Alsace pour manger local, à peu de chose près, on devrait se gaver de vin et de maïs fourragé !).

**3. Se remettre à la cuisine** pour traiter tous ces ingrédients bruts ou semi transformés.

**4. Créer des restaurants** qui travaillent sur ce modèle, voire des restaurants de collectivités.

**5. Créer des cours d'alimentation bio et végétarienne** puisque l'éducation nationale ne le fait pas.

**6. Partager ses connaissances**, via les réseaux sociaux, les médias.

**7. Chercher l'information** et la bonne !

**8. Créer un potager familial ou partagé**

**9. À chacun de valoriser ses compétences, d'inventer des nouvelles habitudes dans le respect des êtres vivants et des contraintes environnementales, d'associer d'autres personnes avec d'autres compétences, tout en abandonnant ses habitudes délétères ... !!!**

Des solutions concrètes suivront, comme la reprise des cours de cuisine bio végétarienne de Mélanie à l'automne, ...