
L'alimentation

L'alimentation est l'un des piliers de la vie. Depuis le début du 20ème siècle, elle a énormément évolué pour la race humaine. Ces changements, principalement dus à l'industrialisation de masse, ont modifié beaucoup d'aspect de notre alimentation selon les habitudes et budgets respectifs. Nous sommes passés des plats préparés avec des aliments frais cultivés proches des lieux de consommation, aux aliments provenant de tous les coins de la planète en passant par les aliments déjà transformés jusqu'aux plats industriels prêts à la consommation comme les sandwiches, les plats à réchauffer ou les aliments précuits. Dès lors, il est important de se poser de nouvelles questions en lien avec tous ces changements ainsi que les risques que ceux-ci peuvent apporter. Nous allons essayer, dans ce document, de répondre à la question « Sommes-nous maîtres de notre alimentation ? ».

Nous allons commencer par parler des graisses, plus précisément des acides gras saturés et des acides gras trans. Ensuite, nous aborderons le sujet des jus de fruits, en particulier celui d'un type très répandu qui peut être comparé aux boissons sucrées. Et pour finir, nous nous intéresserons aux produits utilisés dans la production de fruits ou de viandes.

Aujourd'hui un grand nombre de produits préparés en grand surface contiennent une trop grande quantité de lipides, appelé aussi matières grasses. Ils sont bien entendu une source d'énergie importante pour notre corps mais sont aussi essentiels pour notre organisme afin de, par exemple, protéger certains organes. Mais ils sont aussi très facilement stocker sous forme de graisse. Il en existe plusieurs types dont le plus célèbre, l'acide gras saturé. Il est contenu dans les graisses animales mais aussi dans la tristement célèbre huile de palme. Celle-ci est devenue la plus utilisée, elle correspond à 25% de la consommation mondiale d'huile¹, notamment dans les industries, dans le but de remplacer les graisses animales qui coûtent plus chères. Elle est actuellement très controversée pour sa teneur en acides gras saturés qui est un facteur important du taux de mauvais cholestérol. Elle est en partie responsable d'une augmentation des accidents cardiovasculaires. Aucune information n'est précis sur la consommation quotient et les valeurs diverses souvent, par souci de certitude les chiffres qui suivront sont issue d'un cours de formation dans la nutrition^{2;3}. L'apport quotidien en acide gras saturé ne devrait pas dépasser 10% de notre apport énergétique soit environ six grammes pour une femme et huit grammes pour un homme. Une barre chocolatée a en moyenne un apport en graisse saturé dans les environs de neuf grammes⁴. Cela démontre qu'il en faut peu pour dépasser cette recommandation.

¹ [Wikipédia : Huile de Palme](#)

² [nutrining.com : les lipides](#)

³ [testeurs-outdoor.com : lipides par jour](#)

⁴ [informationsnutritionnelles.fr : barre chocolatée](#)

Il existe aussi un autre type de matière grasse qui est de plus en plus reconnu comme potentiellement cancérigène, une étude récente démontre l'augmentation du cancer du sein⁵ et qui augmente le risque cardiovasculaire. Il se nomme acide gras trans et est utilisé pour augmenter la conservation des aliments comme la mayonnaise, la margarine, les biscuits, etc. Cet acide gras est peu présent dans la nature, c'est pour cette raison qu'au début des années 1900, un procédé de transformation a été inventé pour créer de l'acide trans à partir d'acides gras insaturés présent dans différentes huiles.

En définitif, les lipides sont nécessaires au corps humain mais doivent être consommés avec variété et parcimonie. Nous avons listé les acides gras les plus nocifs quand ils ne sont pas correctement utilisés, mais il existe deux acides gras primordiaux pour notre corps nommé Oméga 3 et Oméga 6 présent dans le poisson, les oléagineux comme les amandes, les noisettes et dans les huiles. C'est pour ces raisons qu'il est important de manger varié, sain et éviter les produits contenant trop d'acide gras saturé ou trans qui sont utilisés en trop grande quantité dans les aliments déjà préparés.

Depuis quelques années, une phrase célèbre envahit nos écran afin de prévenir les problèmes de santé en lien avec l'alimentation : « Mangez au moins 5 fruits et légumes par jour ». Il est logique dans un premier abord de se dire que les jus de fruits sont, par conséquent, bons pour la santé et peuvent contribuer à ces portions journalières de fruits et légumes. Seulement, il n'en est que très rarement le cas, en partie à cause du type de jus le plus répandu de nos jours. Celui-ci est à base de concentrés de fruits.

Ce système est utilisé pour réduire les coûts, en transformant le fruit en purée déshydratée. Il est ensuite réhydraté directement dans les bouteilles en ajoutant une grande quantité d'eau. Les plus gros problèmes viennent du fait que, pour ressembler à du jus de fruit, il faut ajouter de grande quantité de sucre, parfois jusqu'à plus que dans les boissons sucrées comme le coca-cola. Cela reviendrait donc à consommer, pour un verre de 2dl, environ 20g de sucre soit 22% de l'apport journalier recommandé pour un adulte.⁶ Il y a aussi une adjonction de vitamines, la purée n'en contenant plus suite à la déshydratation, et de colorants pour redonner une couleur attrayante. Le plus aberrant vient du conditionnement chez les grandes marques. Le jus de fruits est entreposé facilement plusieurs mois et des observations montrent que la vitamine C diminue extrêmement rapidement, de l'ordre de 50% en l'espace deux mois pour les emballages plastique⁶ puis se stabilise à des doses infimes. En revanche, le verre permet de conserver beaucoup mieux la vitamine C, de l'ordre de 30% de perte en presque 8 mois⁶. A cela s'ajoute un flou au niveau de la loi suisse: il n'y a aucune distinction entre un jus pur, jus pressé non transformé, et un jus totalement transformé lors de la fabrication du produit. Ce problème amène des fabricants peu scrupuleux qui redoublent d'ingéniosité pour l'appellation de leurs jus. Cela permet d'induire en erreur le consommateur, étant donné qu'un jus non transformé est vendu deux à trois fois plus cher.

⁵ [RevMed.ch : Les acides gras trans augmentent le risque de cancer du sein](#)

⁶ [Envoyé Spécial : Jus d'orange](#)

Pour conclure, ce constat montre que l'on peut penser entretenir sa santé grâce à ce genre de produit malgré que, les jus bas de gamme pourraient être comparés à une boisson sucrée sans grande valeur nutritive pour la santé. Cela n'est heureusement pas le cas de tous les jus de fruit disponible en magasin. Toutefois, il faut éviter les pièges d'appellation pour s'assurer la qualité de la boisson. Il revient plus simple de se faire soi-même ses propres jus.

L'agriculture a extrêmement changé depuis plus d'un siècle avec l'arrivée de machines de plus en plus évoluées qui facilitent le travail mais aussi, celle de la biochimie. Celle-ci permet de diminuer la perte de récoltes suite à des maladies et d'éviter que des fruits et légumes soient marqués, par exemple, par la venue d'insectes. Cet avancement répond à une demande du consommateur, les produits présentés en magasin doivent être parfaits au risque de ne pas être achetés. Ce problème vient d'un effet de société qui est qu'un aliment beau est obligatoirement bon, ce qui est totalement faux.

Le problème que nous allons aborder vient des substances utilisées pour traiter les plantes. Le `RoundUp` est le pesticide le plus utilisé au monde depuis maintenant 40 ans⁷. Monsanto est le créateur de la molécule présente dans ce pesticide, nommé glyphosate. Cette molécule a fait énormément parler d'elle suite à son utilisation excessive mais aussi à cause de son association avec les OGM. Le `RoundUp` a été longtemps annoncé comme biodégradable par Monsanto⁸. Cependant, cet argument marketing était totalement faux. C'est en 2007 que la justice contraint Monsanto à retirer cette appellation⁸. Il aura fallu 33 années pour cela. Ce qui est plus effrayant encore provient d'une étude sur cette molécule. Elle a été testée sur des oursins puis les chercheurs ont conclu qu'avec de petites doses, le glyphosate démarre le processus des cancers de cancer. Cela signifie que cette molécule rend instable le contrôle divisionnaire de la cellulaire ce qui provoque, des années plus tard, un taux élevé de cancer. Cette étude n'a été publiée que très tard, en 2002⁹, à cause des fortes pressions exercées par le lobby chimique présent aux Etats-Unis lors de l'étude. Pourtant, cette étude et d'autres ne font pas beaucoup avancer les législations visant à préserver notre environnement et notre santé.

Revenons sur le sujet des OGM. Ces organismes génétiquement modifiés ont été créés pour résister à un pesticide précis comme le `soja RoundUp ready`. Ce système permet de traiter les champs de manière optimale sans avoir besoin de se préoccuper de la plantation. Par ailleurs, malgré que la plante résiste à la molécule, il a été démontré que des résidus du pesticide restent présents dans le produit final et donc consommé par le bétail puis par l'homme. Le système politique mondial s'occupant des nouvelles technologies en matière chimique est un système aberrant: les substances sont mis sur le commerce sans en connaître leur dangerosité vis-à-vis de notre environnement, de plus en plus vulnérable, et surtout pour la santé des populations consommatrices. Tout ça, rien que pour le profit. Cet exemple est un parmi tant d'autre, nous aurions pu aborder le sujet d'une hormone inventé dans le but d'augmenter la production de lait de 25% par vache⁸. Heureusement, ce produit a été rapidement interdit en Europe après avoir été découvert comme modifiant le lait et pouvant devenir dangereux pour la santé. Cette information avait, bien entendu, été masquée par Monsanto.

⁷ [Wikipédia : RoundUp](#)

⁸ [Arte : Le monde selon Monsanto](#)

⁹ ncbi.nlm.nih.gov : Pesticide Roundup provokes cell division dysfunction

Pour finir, nous avons pu découvrir la dangerosité de jouer aux ‘apprenti sorciers’ avec la nature, cela peut mettre en danger l’espèce humaine. Il est presque impossible d’échapper à ce genre de pesticide mais nous avons la chance d’être dans un pays où la législation est plus dure envers ce genre de produit. Il existe malgré tout le label bio qui est très strict en Suisse, ce qui est une bonne alternative pour éviter au maximum d’être en contact avec ce genre de substances. Il est aussi très recommandé de bien rincer les fruits et légumes pour diminuer grandement la quantité de substances ingérée.

Pour terminer, on peut facilement voir que l’alimentation de nos jours a beaucoup évolué grâce à l’industrialisation, à la biochimie et à de multiples aspects que nous n’avons pas pu aborder. Il devient de plus en plus difficile de savoir avec exactitude ce que nous mangeons. Tous ces changements ont été mis en œuvre pour faire davantage de profit et en majorité par appât du gain.

Le plus dérangeant dans la poursuite de cet objectif est le manque d’attention portée aux risques environnementaux et surtout, aux conséquences sur la santé des consommateurs. La politique actuelle permet ces abus et ne défend pas l’intérêt de la population. Les entreprises comme Monsanto sont tellement puissantes que certains gouvernements ne peuvent rien leur refuser comme, par exemple, les Etats-Unis⁸.

Nous sommes dans une période de flou, les changements s’accumulent sans que nous ayons des certitudes sur les effets à moyen et long terme sur notre corps. Pour essayer de contrer ces risques, la population est incitée à vivre plus sainement et cela commence par manger mieux. Cependant, nous avons pu remarquer qu’il ne suffit pas de prendre du jus de fruit au supermarché, cela demande des recherches et des lectures d’étiquettes. Il est important de ne pas trop faire attention aux coûts car ceux des produits plus naturels sont généralement bien plus élevés.

Le mauvais cholestérol est un fléau qui touche passablement de personnes depuis de nombreuses décennies et ces évolutions ne risquent pas de faire diminuer ce phénomène. En effet, l’augmentation de l’obésité chez les jeunes impliquera une augmentation des décès par accident cardiovasculaire dans les prochaines années. Les plantations de palmier à huile sont aussi un problème qui n’a pas été abordé dans ce texte mais qui reste très préoccupant à l’heure actuelle.

On peut en déduire qu’il devient de plus en plus difficile de pouvoir contrôler tous les aspects de notre alimentation. Certaines de ces facettes sont maitrisables à condition d’avoir suffisamment de moyens et de temps pour s’investir dans ce mode de vie.

SOMMES-NOUS MAÎTRES DE NOTRE ALIMENTATION ?

