

Manger sainement? Mission impossible

Le Soir - Frédéric Soumois – 18 mai 2015

Une enquête auprès de 5.000 citoyens montre que l'assiette reste déséquilibrée. Des experts veulent une « action forte ».

Lancée il y a 2 ans, l'enquête Nutrinet, qui collecte auprès de 5.000 citoyens le contenu de leurs habitudes alimentaires, livre ses premiers secrets. Le « Nutrinaute » mange certes quatre fois plus de fruits et légumes que la moyenne et consomme moins de viande, signe qu'il est plus attentif au contenu de son assiette. Mais il reste gravement en déficit de fibres, de produits laitiers ou de vitamine C. De plus, ce déficit s'aggrave chez les plus jeunes et les plus démunis. De quoi pousser les experts à réclamer que des mesures plus fréquentes de l'apport alimentaire soient effectuées. Et que des campagnes qui informent des bonnes pratiques soient régulièrement menées auprès des plus vulnérables.

Une codification du vert au rouge, selon les qualités nutritionnelles, comme celle qui se prépare en France pour fin 2015, pourrait ainsi aider le citoyen à s'y retrouver dans la jungle de l'étiquetage. *« Les résultats de notre enquête montrent que l'on est vite dans l'excès de sucre et de matières grasses sans en être conscient. Il y a des pièges dans les rayons des supermarchés, des produits utiles mais aussi des produits à éviter si l'on veut manger équilibré. On ne peut plus attendre, car l'obésité augmente régulièrement, faisant peser une charge de plus en plus importante sur le système de santé. Or, il semble que le pouvoir fédéral se désintéresse de la question, puisque la prévention a été confiée aux Régions »*, explique Jean Nève, professeur à l'ULB, qui co-pilote l'enquête Nutrinet en Belgique. *« L'enquête a été lancée avec le soutien, au moins moral, de la ministre de l'époque Fadila Laanan. Mais nous avons sollicité en vain le nouveau ministre de la santé Maxime Prévot, pour continuer l'étude. Nous ne lui demandons même pas de subsides, mais son soutien moral, car il est temps de savoir ce que les gens mangent si l'on veut proposer des actions concrètes et efficaces puis évaluer leurs résultats »*.

Le chiffre

45 %

Les citoyens volontaires pour faire partie de l'étude sont plus concernés que la moyenne : 45% mangent au moins 5 portions de fruits et de légumes par jour, alors que seuls 12% des Belges le font. Les « nutrinautes » mangent aussi moins de viande: 63 g contre 91 g pour les femmes, 90 g contre 152 pour les hommes. *« Mais cela veut dire aussi que même pour eux, manger cinq portions de fruits et de légumes par jour, une règle qui a l'air si simple, n'est pas respectée par 55% »*, souligne une experte.

« Cher, le bio? J'investis pour ma santé »

WENDY GERMEYS (st.) 14 juillet 2014

DAD

Les participants au Défi alimentation durable, lancé par Inter-

Environnement Wallonie et Espace Environnement, racontent l'intérêt de manger plus sainement pour la santé et la planète.

«Fini les pommes et les bananes au petit-déjeuner»

Avant le Défi alimentation durable, Anne Gailliez achetait déjà bio et cuisinait elle-même. Mais elle ne mangeait pas de manière saine, estime-t-elle. Les conseils de la nutritionniste, rencontrée dans le cadre de l'initiative, lui ont donc été bénéfiques. *« Pour le petit-déjeuner, je me préparais un smoothie pomme-banane avec du son d'avoine et un autre fruit. Mais finalement, je me suis rendu compte que manger de la banane, ce n'est absolument pas bio car elle n'est pas produite ici. Puis, la pomme, ce n'est pas un fruit de saison »*, confie-t-elle. Mais elle a maintenant opté pour d'autres produits. *« J'ai aussi commencé à faire mon propre yaourt. »* Côté dîner et souper, elle a également découvert de nouvelles saveurs. *« Avec le Défi, je vais petit à petit vers les légumineuses (pois chiches, lentilles...). Ils me permettent de manger moins de viande. Pour la remplacer, j'opte pour du quorn, de la viande végétale, du quinoa, etc. »*

W.Gs. (st.)

Un dîner sain et bio, voici ce que nous propose gentiment Anne Gailliez lors de notre rencontre. Au menu : potage, salade et fromage. *« Certains produits viennent de mon potager »*, précise-t-elle, alors qu'elle vit en plein centre de Namur. *« Je vis en appartement, donc je partage un potager à Salzinnes, tout près de mon travail. C'est la deuxième année que j'y vais. C'est super-gai car on rencontre des gens, on partage des plants et la terre. »* Pour Anne, le déclic de l'alimentation durable s'est produit il y a trois ans, suite à la lecture du *Livre noir de l'agriculture : comment on assassine nos paysans, notre santé et l'environnement* (Edition Fayard) signé Isabelle Saporta, complétée par des articles et des documentaires sur l'environnement. *« Je suis partie de cela et j'en suis arrivée à l'alimentation saine. »*

Mais il n'y a pas que la nourriture bio qui retient son attention. *« Cela fait partie du grand ensemble que forment les questions environnementales auxquelles je suis sensible. En plus du bio, j'essaie d'acheter des habits fabriqués en Europe et pas dans des pays asiatiques comme le Bangladesh ou la Chine. »*

De plus, l'an dernier, Anne s'est donné plusieurs challenges, avant même le Défi alimentation durable lancé à douze ménages namurois par Inter-Environnement Wallonie et Espace Environnement. *« Je me suis fixé un objectif mensuel : un mois sans emballage, un sans viande... Je n'ai pas encore tout à fait abandonné les emballages. Mais au moins, j'essaie. »* Le bio fait donc partie intégrante du quotidien d'Anne, bien qu'elle n'ait pas lâché la nourriture « standard ». *« Je vais encore un peu au supermarché et j'achète parfois des produits conventionnels, même si cela me fait mal. Puis, il m'arrive de manger chez mes proches et au resto. »*

Le bio est-il accessible financièrement ? *« Si on compare un produit blanc de supermarché et un produit bio, oui, ce dernier sera plus cher. Mais dans une grande surface, tout est fait pour nous inciter à acheter de nombreux produits dont on n'a pas vraiment besoin. Dans les magasins bio, c'est assez spartiate et il n'y a pas de promotions. »*

Du coup, l'addition peut même se révéler moins salée à la sortie d'une épicerie bio. *« Quand on fait ses courses dans un supermarché, on achète trop et on finit par jeter beaucoup. Les détracteurs du bio qui affirment que c'est cher ne pensent pas à la globalité du caddie de supermarché dont une partie file à la poubelle. A mon sens, le bio n'est pas plus cher au*

total. »

Et même si c'est un peu plus coûteux, qu'importe car le bio est sain et bon pour l'organisme, estime Anne. « *J'investis pour ma santé. Je ne fais pas attention au prix du bio. Mon frigo est souvent vide, je n'achète pas d'articles inutiles. Je prends des aliments qui remplissent plus l'estomac. Je mange moins et cela me coûte donc moins cher. »*

Ce mode de vie n'est pas une pénitence, assure Anne. « *C'est même un plaisir »*. Outre les effets bénéfiques d'une alimentation saine et sur la santé, Anne pense également aux autres et à l'environnement. « *Je mange des aliments produits dans le respect de la planète. On n'a qu'une seule terre et une seule santé, il faut les préserver. »*