

## Atelier 3 – « Que ton alimentation soit ta première médecine ! »

*L'importance de l'alimentation sur notre santé*

### Introduction

*La qualité de notre alimentation favorise-t-elle notre bonne santé ? L'alimentation industrielle dans notre assiette est-elle à remettre en cause ? Une alimentation saine et diversifiée est-elle encore possible ? Autant de questionnements connus. Y-a-t-il des avancées dans les réponses apportées ? Où en est la recherche ?*

L'air que nous respirons, l'eau que nous buvons, les mets que nous mangeons sont les carburants de notre corps. S'il est avéré que les produits alimentaires ont une forte influence sur notre santé, qu'une alimentation exempte de produits chimiques de synthèse, associée à un équilibre nutritionnel, est bien plus propice à une bonne santé, comment développer une recherche véritablement indépendante ? Comment faire pour que chacun, consommateur, paysan, élu, reçoive les bonnes informations, prenne réellement conscience des dangers pour la santé et se sente concerné et responsable de leur alimentation ? Comment faire pour qu'un grand virage dans les choix alimentaires se mette en marche ?

### Objectifs de l'atelier

- Confirmer le lien entre alimentation et santé des hommes et de la terre ; confirmer les dangers des pesticides, des intrants chimiques, des OGM,...
- Constater la manière dont est faite la recherche et comment sont informés les consommateurs.
- Montrer des solutions existantes.
- Chercher des pistes de travail sur ces problématiques

### Déroulement et contenu

#### **1ère séquence - Les constats**

Lien alimentation et santé / Quelle information et conseils sont donnés aux consommateurs. Regard sur la recherche. Intervention de Michel Duru.

#### **2° séquence – Quelles solutions ?**

3 témoignages d'actions concrètes et rédactions de 3 propositions d'actions pour nos réseaux pour une prise de conscience générale du lien alimentation/santé, que chacun aille dans le sens de changer son alimentation, que les politiques appliquent des mesures, enfin d'avoir une agriculture et une alimentation non toxiques et une recherche indépendante.

### Équipe animatrice

**Elisabeth Carbone** (administratrice du Miramap et d'InPACT national)

**Gilles Bas** (administrateur de Nature & Progrès national et d'InPACT national)

**Pierre Lochet** (administrateur de Nature & Progrès Centre)

**Sarah Da Petitot** (salariée d'InPACT 37, chargée de développement agricole territorial)

**Contact :** [elisabeth.quegan@gmail.com](mailto:elisabeth.quegan@gmail.com)

### Intervenant et témoins

- **Michel Duru** - [michel.duru@inra.fr](mailto:michel.duru@inra.fr)

Directeur de recherche dans l'UMR AGIR « Agroécologie, Innovations & Territoires » à l'INRA, spécialiste des prairies et de l'élevage. Ses dernières recherches portent sur les relations « agriculture-environnement et alimentation/santé humaine (maladies chroniques) ». <https://youtu.be/lvalloT6kZc>

- **Bernard Baranger** - [baranger.b@orange.fr](mailto:baranger.b@orange.fr)

Paysan en polyculture depuis 1982 en Indre et Loire, il est passé tout en bio en 2014 et produit aujourd'hui des céréales et transforme ses produits avec d'autres paysans, en collectif. Il vend en magasins de producteurs, en vente directe et sur un marché local.

- **Yassir Yebba** - [yassiryebba@gmail.com](mailto:yassiryebba@gmail.com)

Anthropologue-cuisinier à Niort, il défend le « vivre ensemble », travaille sur la convivialité, les aspects culturels de l'alimentation, le retour à la cuisine, et permet à des personnes moins favorisées d'accéder à des aliments de meilleure qualité.

- **Marie Paule Lecoq**

[mariepaule.lecoq@echangesterresolidaire.org](mailto:mariepaule.lecoq@echangesterresolidaire.org)

Animatrice au sein de l'association ETS (Échanges pour une Terre Solidaire) dans l'Oise, travaille au développement de synergies entre acteurs d'actions en faveur d'une alimentation saine et responsable sur la ville de Creil, dans le cadre d'un Contrat Local Santé. **Plus d'infos :** [www.echangesterresolidaire.org](http://www.echangesterresolidaire.org)

## Compte rendu de l'atelier

### 1<sup>ère</sup> séquence - Les constats

Les présents à l'atelier sont tous fortement sensibilisés à la qualité des aliments et au bio en particulier ; un tour de parole permet de recenser ce qui a amené chacun à cette prise de conscience : maladie, rencontres, conférences, stages, naissance des enfants, travail dans des fermes intensives, influence des parents, entrée par la préoccupation climat, AMAP, yoga,...

Michel Duru nous explique le lien entre le type d'agriculture, l'utilisation de produits phytosanitaires, l'alimentation des animaux d'élevage et ce que l'on mange. Si le bio est le plus vertueux, il faut quand même y regarder de plus près, car si on veut par exemple baisser les gaz à effet de serre, manger bio ne suffit pas, il faut aussi baisser sa consommation de viande. Si le passage en bio ne s'accompagne pas d'une autre manière de produire, pratique de la monoculture par exemple, ou si les intrants chimiques sont remplacés par des intrants bio sans questionner les techniques, cela ne change fondamentalement pas les choses. Produire en bio doit se faire dans un système vertueux.

Michel nous parle également de l'équilibre de notre alimentation, en particulier concernant le rapport oméga 3/oméga 6. Il y a 3 façons d'ingérer de l'huile : l'huile que l'on met dans la salade par exemple, l'huile qui se trouve dans les produits transformés (environ 50% de notre consommation) et l'huile à

laquelle on ne pense pas, celle qui est dans l'alimentation des animaux d'élevage.

Voir : <http://positiveagriculture.pe.hu/>

La projection d'une vidéo sur le Plan National Nutrition Santé (<https://www.youtube.com/watch?v=uhu2PHOH1lo>) a suscité nombre de réactions parmi les participants : « film superficiel », « manger bouger = manger ce que vous voulez du moment que vous bouger ! ». « Préciser de limiter le sel et le sucre, inciter à consommer plus de fruits et légumes sont des conseils certes utiles, mais rien sur la qualité des aliments, leur origine, leur traçabilité ». « Les recommandations en matière de consommation de produits laitiers et de produits animaux (viande/poisson) sont plus que discutables... ».

Pour finir cette séquence, Michel nous explique que l'orientation de la recherche est toujours politique. Les chercheurs ont une certaine liberté, mais ils sont évalués sur ce qu'ils publient. Pour être reconnu il faut publier ; plus ils publient et plus ils ont d'argent pour leurs travaux. Mais publier prend du temps et du même coup les chercheurs y perdent en originalité et en créativité. De plus ils sont sur des sujets souvent très spécialisés, complètement déconnectés d'une vision globale, il y a peu d'inter-discipline : ils ont leur part de responsabilité car ils ne mettent pas en perspective les différents projets de recherche et prennent peu de recul sur leur sujet.

### 2<sup>e</sup> séquence - Quelles solutions ? Autour de 3 témoignages

**Bernard Baranger** a repris progressive-ment la ferme de ses parents en polyculture élevage dans l'Indre et Loire en 1982. En 1995, il s'engage dans un MAE réduction intrants/engrais car il est choqué qu'il faille mettre la même quantité d'engrais pour l'herbe que pour les céréales. En 1998, il arrête les vaches. Il fait partie d'un groupe d'agriculteurs sur le non labour. Il commence une conversion bio en 2011. Il est tout en bio depuis 2014 et produit des céréales, du sarrasin et des lentilles. Il a le souhait d'emmener ses produits le plus loin possible, c'est-à-dire qu'il transforme (il fait des pâtes, avec d'autres paysans) et vend en magasins de producteurs, en vente directe et sur un marché local. Bernard nous a exposé son parcours et les raisons de son choix de passer en bio. Il nous dit ne pas avoir encore assez de recul pour savoir si son activité est viable, être tributaire des aides et qu'il travaille beaucoup plus d'heures maintenant.

**Yassir Yebba** est anthropologue-cuisinier à Niort. Il se définit comme un « *marocain made in France* ». Il a commencé un travail sur l'anthropologie culturelle : le lien entre la culture et l'économie. La première économie étant l'alimentation. Il a quitté son boulot de prof et est devenu cuisinier, attaché à la pédagogie : « *Manger est quelque chose qui nous construit* ». Il a le projet de créer la Maison Internationale de l'Alimentation et des Mangeurs (la MIAM). Ce lieu sera un catalyseur des énergies. Son but est de faire converger tout le monde, du champ à l'assiette, de produire un « compost intellectuel » pour amender la société : « *On ne peut pas panser sans penser* ». Pour travailler sur la cohérence alimentaire, l'agglomération est la bonne échelle. Comprendre comment nourrir les enfants dans les cantines, se préoccuper de la santé, des hommes et des champs, du territoire, du sol est aussi de la responsabilité des élus. Economiser sur l'alimentation des enfants aujourd'hui, c'est augmenter les dépenses à venir en terme de santé (3 enfants sur 10 vont avoir des problèmes de santé dans les 10 ans, dont 1/3 auront des maladies chroniques)

« *Et quand je vois tous ces migrants qui viennent je me dis waouh ! Toutes ces recettes qui arrivent !* »

**Marie Paule Lecoq** travaille sur le réseau nutrition à Creil dans l'Oise. Elle nous explique que le Contrat Local Santé de la ville a été mis en place suite au constat d'une très mauvaise santé en Picardie avec beaucoup d'obésité et d'hypertension, et un taux de pauvreté particulièrement élevé. A la demande de la ville, ETS (Echanges pour une Terre Solidaire) a fait un diagnostic des acteurs de la nutrition et de la santé sur le territoire de Creil dans l'objectif de faire vraiment « catalyse ». Le réseau rassemble aujourd'hui environ 30 structures (paysans, centres d'accueil,...) et des actions concrètes ont été montées avec eux, comme des formations de sensibilisation, des formations sur l'anti gaspillage. Il s'agit d'abord de rendre accessible l'information pour une réappropriation d'une alimentation responsable, puis d'essaimer. Ils sont financés à 90% par l'ARS (Agence Régionale de Santé) et la ville de Creil (10%). C'est un projet sur 3 ans et ne savent pas ce qui va se passer en 2017...

**Présentation d'une autre association : Anis Etoilé** est une association d'éducation à l'alimentation avec une approche globale. L'alimentation est un moyen d'éducation, de compréhension. Ils mettent en place des actions de sensibilisation ciblées et proposent des diagnostics « territoire alimentaire durable », ainsi que des pistes d'évolution. Ils coordonnent au niveau régional la campagne « alimenterre ». Concernant leur financement : ils sont obligés de faire évoluer leurs idées et projets en fonction des financeurs...Il faudrait des financements pérennes pour pouvoir mettre l'éducation au centre.

Des débats de cette 2<sup>e</sup> séquence ressort l'**indispensable gestion de la restauration collective par les collectivités** (en régie directe) et que si une **prise de conscience sociétale** s'est amorcée, il faut vraiment la renforcer : les parents ont un poids politique et c'est le client qui fait le marché.

## Conclusion – Propositions d'actions pour nos réseaux

### **Proposition 1 – L'éducation**

Développer et transmettre les connaissances de savoir-faire et de savoir-être alimentaires au service de la santé :

- qualité des sols et de l'eau
- qualité des aliments et goût (=> **faire évoluer la semaine du goût**)
- lutte contre le gaspillage

Pour les écoles (*dès la maternelle, avec des ateliers jardinage et cuisine*), les administrations, les consommateurs, les élus, les paysans

### **Proposition 2 – Créer une dynamique collective de lobbying citoyen**

Pour créer une grande force citoyenne, il faut structurer la convergence de nos réseaux, créer une dynamique collective, créer un espace de rassemblement et d'élaboration. Nous devons faire connaître aux décideurs et aux politiques les préoccupations et les volontés des citoyens sur l'alimentation et la santé, appuyée par une recherche scientifique créative et citoyenne.

### **Proposition 3 – Création d'une maison de l'alimentation**

Dans l'objectif à long terme d'essaimer => **commencer par promouvoir la création d'un centre de culture alimentaire durable multi-acteur ancré dans un territoire mobilisé**. Espace de dialogue et de co-construction entre acteurs, espace de convivialité, d'information et de formations, avec des ateliers pratiques, Mobilisation des acteurs et des thématiques « de la terre au ventre » (incluant production, filières, santé, ...)