

MANGER est un ACTE Politique



LE PARFUM DU JOUR EST TOMATE VERTE





Recette pour une miche de 500 g de pain blanc

Fais Ton Pain

Ingrédients

- 500 g de farine de blé type 55 ou 65, car elle est enrichie au gluten
- 1/2 cube de levure de boulanger. (1 carré = 42 g).
- 1 bol d'eau tiède
- 4 pincées de sel

Pain complet : remplacer la farine de blé type 55 par de la farine de blé complète.

Pain aux graines et céréales : farine de blé, de seigle, sel, eau, levure, graines de tournesol, graines de lin, soja concassé, cosses de soja, sésame...

Pain aux fruits : raisins secs, noix, noisettes...

Préparation

Verser la farine dans un saladier, émietter la levure. Bien tamiser le mélange avec les mains. Mettre le sel.

Commencer à mélanger l'eau et la farine en pétrissant bien la pâte.

Bien faire attention de ne pas noyer la farine, car la pâte serait plus dure à travailler.

Malaxer la pâte pendant environ 15 mn jusqu'à obtenir une boule lisse. Celle-ci triplera de volume après la cuisson.

Laisser reposer la pâte pendant 2-3 h dans le saladier, à température ambiante recouvert d'un chiffon. Elle pourra être conservée durant trois jours au frigo.

Cuisson (10 à 20 mn)

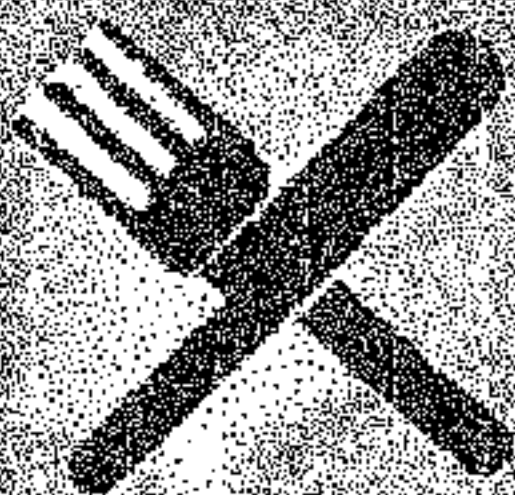
Mettre le four au maximum, poser la boule sur une plaque (avec un peu de farine, cela évite d'attacher)

En incisant légèrement la boule avant de l'enfourner, il sera plus facile de la casser après la cuisson.

Au bout de 6 à 10 mn, la croûte se forme, il faut alors baisser le four de moitié.

Si vous n'aimez pas trop la croûte, toutes les 2-3 mn, projetez de l'eau avec vos doigts sur les parois du four. La vapeur réduira la formation de croûte. Ou alors mettez un verre d'eau lors du préchauffage du four, cela dégagera de la vapeur.

Manger est un acte politique !



Ce n°8 de FTP s'inscrit dans la continuité directe du n°7, consacré à l'écologie. Nous avons précédemment évoqué la destruction de l'environnement dans sa globalité. Nous allons maintenant aborder un point particulier de toute cette chaîne de destruction et d'exploitation, l'alimentation. Tout ce que nous ingurgitons a un impact sur notre environnement et sur notre santé. En mangeant des produits à base d'OGM par exemple, nous contribuons à l'enrichissement de multinationales qui détruisent l'environnement. En mangeant de la viande, nous contribuons à l'abattage massif d'êtres vivants, à la surproduction de céréales qui servent à les nourrir, au développement de l'effet de serre... Notre alimentation n'est plus qu'un conditionnement consumériste. Et notre nourriture est façonnée à l'image de McDollars, Nestlé ou autres Unilever. Il est encore temps de changer tout cela. Vous trouverez déjà en ces pages des idées d'alternatives, des moyens de luttes, et quelques infos sur l'alimentation végétarienne. Un gastrozine complémentaire à ce n°8 est d'ailleurs en préparation et sera disponible avant l'arrivée du bug de l'an 2000.

Sommaire

- p.2 Les multinationales vous forcent à bouffer de la merde
- p.2 Transgénique Ta Terre
- p.8 Additifs Alimentaires
- p.9 La grande bouffe
- p.13 Brisons la chaîne alimentaire du capitalisme
- p.14 McDollars, non merci !
- p.16 Abandonner la viande, pourquoi ?
- p.17 Qui mange quoi ?
- p.18 Nous sommes le résultat de notre alimentation
- p.20 L'importance des aliments pour les végétariens
- p.22 La composition des aliments





AGROBUSINESS :

Les MULTINATIONALES Vous forcent à bouffer de la MERDE.

Le marché de l'Agro-alimentaire, né avec l'ère capitalo-industrielle, regroupe de nombreux intervenants et génère des transactions financières énormes. Mais surtout, cette industrie gigantesque se rend principalement responsable du développement des OGM, de la maladie de la vache folle, de la pollution de l'eau, de l'air, de la déforestation, de l'élevage intensif (fermes et bateaux usines)... Tout ça pour que nous puissions nous empiffrer de BigMac ® au prion, de frites en carton mccain, de pâtes surgelées Panzani ® ou boire du Coca ® au mercure, de la Vittel ® aux nitrates...? Mince alors ! Mais comment fonctionne toute cette chaîne d'exploitation ? Vous allez en trouver de nombreux exemples d'ici quelques lignes.

OGM : TRANSGÉNIQUE TA TERRE

Depuis 97, les cultures de pommes de terre, de tomates, de colza, de maïs, de soja et de quinoa transgéniques se développent dans le monde grâce à des firmes altruistes comme Monsanto, Novartis, AgrEvo... La France n'y échappe pas non plus puisque quelques récoltes de maïs et de soja génétiquement modifiés ont déjà eut lieu dans au moins 123 communes (déclarées) en 98. La Confédération Paysanne a promptement réagi en juin 97, près de Lyon, par le fauchage d'un champ de maïs transgénique. En juin 97, toujours, des amateurs de base-ball se sont adonnés à leur jeu favori dans un champ de pommes de terre transgénique de chez GM Produce. Greenpeace a effectué plusieurs happenings en supermarchés et diffuse une liste de produits contenant des OGM. Maloka diffuse également des brochures d'infos très complètes. Il devient urgent de réagir, car les espèces transgéniques ont été implantées et imposées (pour plus de profits bien sûr) sans que l'on sache quelles répercussions cela pouvait avoir dans l'écosystème. Or, il semblerait, d'après des études récentes, que les OGM tendent à supplanter les espèces végétales moins résistantes et leur environnement direct.

L'eugénisme végétal est peut-être aussi un pas vers l'eugénisme humain.



LES TERMINATORS



Il ne s'agit pas de robots tueurs mais d'une nouvelle variété de graines élaborée dans les labos américains, ayant la particularité d'être **stériles** (maïs, blé, soja...). C'est à dire que ces graines vous donneront des plantes aux **semences stériles** ! Il sera donc impossible d'utiliser, comme depuis des millénaires, les semences produites et récupérées au moment de la récolte, pour les replanter, et ainsi de suite. Il faudra donc acheter chaque année de nouvelles graines aux producteurs-distributeurs de graines !

Les tenants du réel pouvoir universel, c'est à dire les capitalo-néo-libéraleux-frikés-à-en-gerber, ont depuis longtemps sentis le formidable potentiel marchand de la nourriture ! Des grosses firmes américaines, durant les années 20-30, ont mis au point l'hybridation systématique du maïs (piqué aux indiens du Mexique il y a 500 ans). Les paysannEs ont donc été contraintEs d'acheter leurs semences aux trusts, en plus des engrais, produits d'entretiens, machines, etc... En Bolivie, des paysannEs cultivant depuis des millénaires du quinoa (une céréale également nommée "riz des Aztèques"), se sont vus réclamés des royalties par une firme américaine venant de breveter le quinoa version transgénique.

Les OGMs et les **TERMINATORS** ne sont que le résultat du modernisme exubérant dans lequel trop de moutonEs se sont fait avoir "en croyant" qu'elles/ils n'y changeraient rien, elles/ils avaient déjà oublié que la résignation est un suicide quotidien ! Ces graines Terminators ne sont toujours pas commercialisées, apparemment un débat est lancé, mais quel genre de débat ! Il prime dans nos sociétés une valeur qui accorde tout : l'argent. Aussi, les terminators n'existeront que si nous ne luttons pas. Alors ?

Il est possible de protester directement auprès des groupes industriels en leur envoyant un courrier. Mais pour lutter efficacement contre ceux qui dévastent et empoisonnent la planète, la meilleure solution est d'arrêter de les soutenir. En clair cessez de consommer et de payer leurs produits. Vous pouvez aussi apposer quelques stickers sur ces produits si bien disposées dans les rayons des grandes surfaces. Informez vos concitoyennEs grâce à des tracts, des happenings, stoppez les grandes firmes par des sabotages de culture transgéniques, faites circuler la liste des produits contaminés par les OGMs.

ASSOCIATIONS DE CRIMINELS :
BOYCOTTEZ LEURS PRODUITS, SABOTEZ LEURS
CULTURES, RUINEZ LEURS USINES.



DuPont de Nemour : fournisseur d'armes nucléaires, "retraiteur" de déchets radioactifs, n°1 mondial de la chimie et des synthétiques (38,8 milliards de \$ de CA en 96), un des plus grands pollueurs du monde, également producteurs des matelas Comforel ®, des fibres Lycra ®, du Teflon ® utilisés dans les poêles Tefal ®.

Dow : n°2 des produits chimiques (et grand pollueur) mondial, après avoir intoxiqué les vietnamiennEs avec son Agent Orange ®, il lobotomise le

reste de la planète grâce à ses médicaments : valium, norpramine, prozac ®... Dow fut également en 1967 le concepteur et distributeur du STP ®, un puissant hallucinogène.

Monsanto : leader mondial dans les produits OGM (soja Roundup Ready ®), les herbicides (Roundup ®), les hormones de croissance (GBH ®), des additifs alimentaires (comme l'Aspartame ou Nutrasweet ® que l'on retrouve dans les Coca ® et Pepsi ®, les chewing-gums Freedents ®, les produits Kellogg's ®, les sucres de régimes Canderel ®...) Monsanto, 92056 Paris La défense cedex.

Bayer Imperial Chemical Industries : grand groupe allemand (148,5 milliards de CA en 94), pollueur et producteur d'Aspirine, Alkaseltzer, et des produits Agfa. (bon à partir de là, on arrête de marquer les ® et ®...ndlr)

Hoescht : idem que le précédent (avec 169,8 milliards de frs de CA en 94), mais en plus producteur d'un pesticide toxique, le Brestan, (qui provoque la chute des cheveux, des ongles et des problèmes pulmonaires) et de shampooings (Batiste, Corimist, Once, Seborin, Supersoft).



Rhône-Poulenc : mega-groupe français leader en chimie et produits de santé divers (86,3 milliards de frs de CA en 94), ce super pollueur fan d'Ushuaia ®, vient de fusionner avec Hoescht pour former *Advantis*.

Danone : numéro un de l'agro-alimentaire en France (84 600 milliards de frs de CA en 96), c'est aussi Blédina, LU, Crackers Belin, Carambar, Amora, Panzani, Vivagel, William Saurin, Marie, Heudebert, Evian, Badoit, Volvic, Salvétat Gervais, Vandamme, Kronenbourg, Kanterbrau, Gayelord Hauser, Prosper... Danone, 7 rue de Téhéran, 75008 Paris

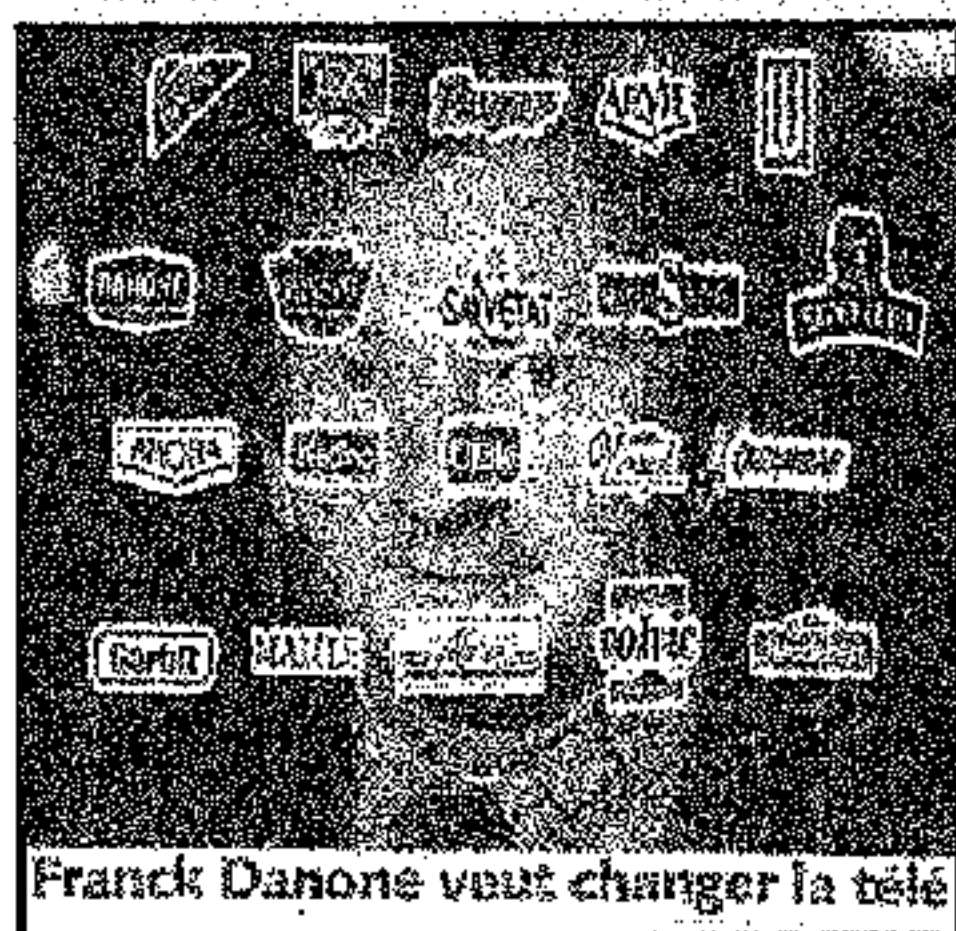


Nestlé (46,2 milliards de \$ de CA en 95) c'est aussi Findus, Nescafé, les marques Perrier, Yoplait, Friskies, Smarties, Quality Street, Maggi, Buitoni, After Eight, Contrex et Vittel... Nestlé, Avenue Nestlé 55, CH-Vevey, Suisse

Unilever, (50,4 milliards de \$ de CA en 95) c'est aussi Bénédicta, Lipton, Timotei, Persil, Boursin, Royco, Dante... Unilever, Postbus 760, 3000 DK Rotterdam, Hollande.

Kellogg's SA, le roi des céréales (produits à base de blé, maïs, riz), service consommateurs, 93118 Rosny sous Bois cedex

TÉLÉ ALIMENTAIRE



Franck Danone veut changer la télé

"Depuis la fin août 1994, Franck est devenu le virtuel successeur de son père, Antoine Riboud, à la tête du premier groupe agro-alimentaire français Danone (ex-BSN). Franck Danone, 38 ans, ancien dirigeant de Panzani, est aujourd'hui vice-président. Il est officiellement le futur président d'un des plus grands groupes français. En 1993, Danone - BSN alors - réalise 70 milliards de francs de chiffre d'affaires et un bénéfice net de 3,4 milliards de francs. Cette même année, Danone a investi 900 millions de francs dans le télévisuel, se situant juste après l'Oréal (1 milliard) et devançant Nestlé (850 millions), Procter & Gamble (725 millions) et Unilever (675 millions)." (Maintenant # 4, fèv. 95)





DANGER OGM

(Organismes Génétiquement Modifiés)

**effets secondaires
totalement inconnus...**

**Du maïs et du soja
transgéniques apparaissent
dans les produits de
consommation courante
suivants et/ou leur fabriquant ne
s'opposent pas à la présence
d'OGM :**

Ancel : Crème caramel aux oeufs
Bahlsen : Curly, Petits fours aux fromages,
Biscuits St Michel, Chokini,
Belin : Crackers
Bénédicta : Sauce à l'Estragon, Mayonnaise
Biscuiterie Nantaise : le BN
Blédina : Brassé Croissance, Petit junior
courgettes, agneau, riz, Purée tomates, riz,
poulet,
Brossard : Forêt Noire, Invitation mini-
tartelettes, Plaisir aux noix, Bavarois chocolat,
Petits choux fourrés, Invitation mini-feuilletés
Apéritif, Cake aux fruits, Brownies chocolat &
noisettes de Savane, Cream pie de Sara Lee,
Apple pie de Sara Lee,
Buitoni : Pizza La Grandiosa 4 fromages
Cadbury : Finger, Coquillages praline Bouquet
d'Or, Super Poulain
Carson surgelés chez Intermarché : 10
steack 100 g
Charal : Friboulettes à la viande, le Hamburger,
Cheeseburger Micro-One, Bacon Cheese Micro
One, 4 Tomates farcies surgelées,
CPC France : Vinaigrette Lesieur, la
Mayonnaise, Benco énergie
Danone : Dany chocolat, vanille, caramel,
Gallia, Phosphatine lait et céréales vanille,
Delacre : les Apérilèges, Délichoc
Findus : Canelloni, Crêpes jambon-fromage,
Crêpes champignons fromages, Crevettes

sauce aigre-douce,
Gaylord Hauser : dessert soja saveur
chocolat, Boisson soja
Gervais : Crème Caramel, Mystère Extrême,
Gorcy : Moussaka
Heudebert : 34 Biscottes, Grany duo
chocolat-raisin
Kellogg's : Smacks
Knorr : Sauce à l'échalotte, Crème
d'asperges

LU : Pépito Double Choc, Napolitain, Prince,
Petit Ecolier, crackers TUC, Chipster Maya,
Luang : Délices au Poisson vapeur sauce Curry
Vert
Maggi : Emincé à l'Indienne, Soupe moulinée
Potiron, Soupe cresson nouvelle recette
Marie : Pizza au fromage
Marks & Spencer : Muffins, Chocolate Chip
Cookies, Wholemeal Sandwich, Céréales
croustillantes avoine-cannelle, Authentic Tortilla
Chips, Southern Fried Chicken & Fries, Tarte au
citron, Rouleaux de printemps aux légumes
Mars Alimentaire : Balisto, Mars, M&M's
Mead & Johnson : Lait Prosobee
Nestlé : Golden Graham's, Galak, Lion, Kitkat,
Junior Cacao, Nidal, P'tit Duo Pêche Dessert et
Fruit, Maître chocolatier de Lanvin, Crème
dessert, Tiramisu, Nesquik, Nescafé Cappuccino,
Lion cacao, Sundry
Pains Jacquet : Jacotte
Poulain : Pâtes à tartiner éclats noisettes
Réva : Pain de mie au son
Savane : Brownie chocolat
SICV (chez Ed) : 12 boulettes aux boeufs
surgelés
Tipiak : Timbales soufflées de St Jacques
Verkade : Croustifondante chocolat, Shuttle
fromage & fines-herbes
Yabon : Gâteau de semoule nappé chocolat,

Liste établie le 25/05/99 par Greenpeace.

BOYCOTT !

LES ADDITIFS ALIMENTAIRES

Utilisés pour les conserves, la charcuterie, les produits de base transformés, les plats cuisinés, etc... Ils servent à colorer, conserver, donner plus de goût. Ce sont des colorants, qui flattent notre oeil, des émulsifiants qui lient des substances qui ne se mélangeraient pas autrement, des gélifiants qui donnent de la consistance aux liquides, des gaz d'emballages pour conditionner les aliments "sous atmosphère contrôlée", enfin des conservateurs et antioxygènes qui protègent le consommateur des microbes et bactéries.

Décodage : En Europe, ces additifs sont désignés par la lettre E suivie d'une série de chiffres. On n'en recense pas moins de 3800. Ceux qui ne sont pas précédés du E ne sont tout simplement pas approuvés par la CEE.

Evidemment il est assez contraignant de décoder les E... sur les étiquettes d'emballages des différents produits de consommation courante. De plus, ils sont plus souvent indiqués par leurs noms scientifiques, devenant ainsi impossible à identifier. Ce n'est sûrement pas un hasard.



Scène de confection des tranches de jambon, chez FLEURY MICHON, le roi du cochon ! Pour savoir comment sont fabriqués les jambons industriels, reportez vous à l'article "la Grande Bouffe".

* Légèrement toxique pour enfants (uniquement) : E 270

* Sensibilisation buccale (à forte

dose) : E 310, 311, 312

* Quelque fois impur et légèrement toxique : E153, 172,

* Légèrement toxique : E 180

* Problèmes digestifs : E 460, 461, 463, 464, 465, 466, 470, 471, 472, 473, 474, 475, 480, 481, 482, 483

* Problèmes digestifs/ décalcification chez les enfants : E 338, 339, 340, 341, 450

* Irritation du tube digestif et inactivation de la vitamine B1 : E 220, 221, 222, 223, 224, 225, 226, 227

* Bloque la respiration cellulaire du foie et des reins : E 171

* Calculs rénaux : E 477

* Affections hépatiques et rénales : E 230, 231, 232, 233

* Action sur le métabolisme et la croissance : Acide guanylique, inosinique (agents de sapidité)

* Augmente le taux de lipides et de cholestérol, retarde la croissance : E 320, 321

* Réaction du parasymphatique, abaisse le seuil d'excitabilité des neurones : Glutamate de sodium (agent de sapidité)

Mais qu'ils soient naturels ou chimiques, ces additifs alimentaires présentent des effets indésirables spécifiés ci-dessous :

* Non-toxique (sauf légèrement pour les bébés) : E 325, 326, 327

* Non-toxique, aphtes (à forte dose) : E330, 331, 332, 333

* Non-toxique, légèrement laxatif : E421



- * Toxique (Risque) : E 104
- * Cancérogène : E 131, 142
- * Cancérogène/Allergies : E 123, 210, 211, 212, 213, 214, 215, 216
- * Allergies graves : E 102, 110, 124, 127, E 322
- * Destruction des globules rouges, cancérogène : E 249, 250, 251, 252
- * Non-toxique et bénéfique : E 306

Certains additifs proviennent également de l'exploitation animale

- E 471, E 472, E 422, graisses animales utilisées dans les biscuits
- E 322, la lécithine provient d'oeufs, du soja, du sang, des tissus névralgiques et on en trouve dans divers produits alimentaires
- E 631, disodium de phosphate, fabriqué à base d'extrait de viande ou de sardines séchées
- E 270, l'acide lactique
- E 120, la cochenille, un insecte de couleur rouge, est écrasée pour servir de colorant
- E 951, l'aspartame

(Vous pourrez trouver une liste des additifs et produits alimentaires suspects dans, *60 Millions de Cons*, # 322, Nov 98, *le Guide du Koala* et sur les sites internet de la *Vegan Society* et de la *Vegetarian Society*).

Comme vous pouvez le constater, il est important de lire les étiquettes des produits que vous achetez. Si certains additifs s'avèrent sans danger à des doses minimales, il en est qui peuvent ne pas convenir aux enfants. De plus ils peuvent entrer en réaction avec des produits "courants" comme l'Aspirine et provoquer différents troubles digestifs. Surtout, la substance peut, à forte dose ou par effet cumulatif, être responsable de troubles ou de maladies graves. Sans oublier les personnes allergiques (asthmatiques...) qui risquent de graves problèmes à cause de la présence dans leur alimentation de **sulfites** (alcools et fruits secs), des **lécithines** de soja ou d'oeufs (E322), de la **cochenille**, des **polysaccharides**

LA GRANDE BOUFFE

Tout comme les végétaux, les animaux sont considérés comme des produits de consommation courante. Tout comme les végétaux, les animaux sont manipulés génétiquement pour devenir plus rentables. Elevage intensif, nourriture industrielle, clonage, hybridation, vache folle, hormones, remballe, décongélation... voilà les bases d'une alimentation capitaliste* élaborée par des super groupes industriels assoiffés d'agro-dollars.

* (A noter que les dictatures communistes se sont également livrées à des manipulations sur les animaux et les végétaux, et à des techniques de cultures totalement délirantes qui n'ont intoxiqué personne, mais affamé plusieurs millions de soviétiques et de chinois. Le pseudo scientifique russe Lyssenko était devenu la référence en matière d'agriculture communiste, et ses idées démagogiques, soutenues avec ardeur par les cadres du parti, menèrent à des désastres humains sans commune mesure. A ce sujet, vous pouvez consulter *Lyssenko et le Lyssenkisme*, Coll. Que Sais-Je ?, et *La Grande Famine de Mao*, de Jasper Beker, ed. Dagorno.)





ELEVAGE INTENSIF

La pratique de l'élevage intensif est désormais largement standardisée. Cette pratique est doublement inutile. D'une part, la viande, le lait et les oeufs produits de cette manière sont parfaitement impropres à la consommation humaine (vache folle, hormones...). D'autre part, les animaux qui sont parqués dans des cages, des boxes, ne voient jamais la lumière du jour, sont nourris avec des aliments inadaptés, sont mutilés, et abattus, vendus sous plastiques et jetés en cas de péremption, sans autres considérations. Un poulet de batterie vit au maximum 36 jours, (alors qu'un poulet de ferme élevé en plein air vit au maximum 75 jours), et une pondeuse de batterie doit produire annuellement 300 oeufs, et la liste des atrocités subies par les volailles, les bovins, les ovins et les porcs pourrait être encore longue. Il y a, au niveau des pays industrialisés, surproduction et surconsommation de viande. Ces deux phénomènes engendrent à la fois des problèmes de santé (cancers, vache folle, lystérie), des catastrophes écologiques (déforestation, pollution) et la mort de millions d'animaux dans le monde.



CLONAGE ET MODIFICATIONS GÉNÉTIQUES

Après Dolly et sa fille Polly, premiers moutons clonés (en 97), on se dit que la recherche ne s'arrêtera pas à ces deux là, mais que bientôt des troupeaux entiers de clones (bovidés, ovidés, crustacés...) se promèneront sur terre comme sur mer avant de finir dans notre assiette, sous une forme ou une autre. En 96, des chercheurs canadiens avaient déjà mis au point un saumon transgénique grossissant 11 à 37 fois plus vite que la normale...



VARIÉTÉS NOUVELLES ET HYBRIDES

Celles-ci sont élaborées dans des laboratoires, comme ceux de l'INRA (*Institut National de Recherche Agronomique*) ou pire encore, dans ceux des super-groupes industriels. On n'ose pas imaginer ce qui se passe chez McDo, Nestlé ou Monsanto pour qu'ils réussissent à produire une nourriture aussi déguelasse. Les recherches scientifiques ne servent pas à nourrir l'humanité entière, mais à satisfaire les goûts, et à développer les besoins inutiles du plus grand nombre de consommateurs/trices. Car les croisements de variétés de fruits, légumes, céréales, servent à améliorer ou augmenter le goût, la saveur, le rendement, la taille, des divers aliments, pour qu'ils rapportent plus à leurs producteurs. En tout cas, depuis 1986, à Tchernobyl et dans les pays avoisinants, on a plus besoin d'OGM ou d'hybridation pour avoir des fraises géantes et phosphorescentes la nuit...

Fin de la biodiversité

Conséquence directe de la sélection des espèces végétales et animales à des fins pécuniaires, elle menace aujourd'hui toutes les formes de cultures. Elle ne fera que se renforcer avec l'apparition des variétés nouvelles, des hybrides et des OGM qui risquent de bouleverser l'équilibre des écosystèmes. Le capitalisme aura



éradiqué la plus grande partie des ressources agricoles planétaires : sur 10 000 à 50 000 plantes comestibles, 150 à 200 seulement sont utilisées. En Indonésie, 1500 variétés de riz locales ont disparus ces 15 dernières années. On cultivait plus de 500 variétés de céréales dans l'antiquité, et l'on en cultive très peu désormais. Seules des céréales à germination rapide sont privilégiées. Ainsi, 75 % de la consommation mondiale provient essentiellement de trois céréales : maïs, riz et blé.



Nourriture industrielle

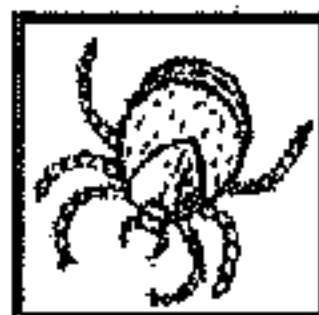
Ce que vous avez dans votre assiette a 9 fois sur 10, subi des transformations industrielles. Celles-ci sont liées à l'évolution, la modernisation et l'industrialisation de l'agriculture et de l'élevage (robotisation, élevage intensif). Elles se traduisent aussi par la présence d'additifs alimentaires, d'OGM, d'hormones, de pesticides... Imaginez un banal sandwich jambon-beurre. Cette tranche de jambon flasque qui le compose, sortie d'une usine robotisée et aseptisée, est d'abord découpée à la chaîne dans un cylindre de viande de porc agglomérée artificiellement, rosie par ébullition dans la saumure, avant d'être emballée sous plastique et distribuée dans le commerce.



FARINES ANIMALES ET BÊTES FOLLES

De manière à être engraisés plus rapidement et à faible coût, les animaux de batteries sont uniquement nourris avec des céréales, des tourteaux de soja, tournesol ou colza, des farines de viandes (moutons, poissons). Et ce sont précisément ces farines de viandes qui sont responsables de la maladie de la vache folle. Ces produits constituant la base de l'alimentation de nombreux cheptels bovins, sont fabriqués par les équarrisseurs (avant d'être revendus à des fabricants d'aliments), et sont constitués de résidus d'abattoirs et de carcasses d'animaux morts, principalement des moutons (les vaches, herbivores, sont alors nourries avec des produits animaux qui ne conviennent pas à leur organisme). En Angleterre, les équarrisseurs utilisèrent un système réduisant les coûts d'énergie pour fabriquer les farines. Malheureusement, les carcasses n'étaient pas traitées à une température suffisante pour détruire l'agent de l'ESB ou *encéphalopathie spongiforme bovine*, transmissible à l'humain, (et déjà responsable de la mort de millions de bêtes et de plusieurs humains). Ceci s'est produit à partir de 1980. Combien de steaks avez-vous mangé depuis cette date ? Pour le poulet, c'est pareil, voire pire. En 97, à Hong Kong, des millions de poulets porteurs d'un virus mortel ont été exécutés. Plus terrible que l'ESB, la grippe du poulet de Hong Kong, en cas de propagation, pourrait tuer 100 millions de personnes en une semaine. Plus près de nous, mais tout aussi peu rassurant, fin mai/début juin 99, plusieurs pays européens ordonnent la destruction massive d'oeufs (ainsi que les produits dérivés) et de poulets, contaminés par des farines animales, et bourrés de dioxines, avec un taux 140 fois supérieur à la normale. Ces oeufs, poulets et autres produits, originaires de Belgique et provenant de 416 élevages, sont principalement distribués dans le nord de la France et en Angleterre où ils ont été retirés de la vente vers le 3 juin 99. Les autorités françaises avaient eut vent de l'affaire par leurs collègues belges dès le 3 mai 99... Aux dernières nouvelles, les farines en cause auraient également contaminé les porcs et bovins résidents en Belgique.





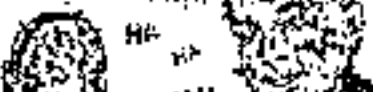
RECONGÉLATION



Les manipulations de produits congelés dans la chaîne de l'agro-alimentaire sont souvent hasardeuses, car les aliments, une fois décongelés, ne doivent pas être recongelés, mais consommer dans les plus brefs délais. En effet, la recongélation ne détruit pas les microbes qui se sont développés lors de la décongélation, et ce type de prolifération microbiennes peut engendrer des troubles digestifs plus ou moins violents. Pourtant, les crevettes d'Extrême-Orient congelées sur les lieux de pêches (bateaux-usines), sont décongelées lors du retour au port, "lavées" à l'eau de javel, traitées à l'oxyde d'éthylène avant une dernière recongélation.



CONTAMINATION



Les produits animaux réservent parfois bien des surprises aux humainEs qui les manipulent. Outre la vache folle, on retrouve dans les oeufs (et la viande en général) des salmonelles (qui comptent plus de 2200 variétés) provoquant la **salmonellose** (maux de tête, fièvre, diarrhées, décès). En 1988, 400 millions d'oeufs, et 4 millions de poules ont été incinérés en Angleterre après avoir été contaminés. Plusieurs humainEs en sont déjà mortEs. Il en va de même pour la **listeriose**, provoquée par des *Listeriae* que l'on trouve dans des fromages à pâte molle (brie, camembert...) et la viande.



REMBALLE

 En 97, le supermarché ATAC de Ferrières-en-Bray procédait à des pratiques frauduleuses au rayon boucherie : la viande emballée sous-vide était vendue au-delà de la limite de consommation (environ 10 jours !). La fraude sur les invendus permet évidemment de prolonger leur durée de vente. Ainsi, ce genre de pratique a fait économiser au groupe ATAC 8 millions de francs en une année. La viande n'est pas très toxique, mais elle est beaucoup moins nutritive. Pour la/le consomma-trice-teur c'est le même prix de toute façon. Il serait illusoire de croire que seuls les magasins ATAC ont recours à cette pratique...

HORMONES

On espérait en avoir fini avec la viande aux hormones, après la totale interdiction de ces produits pour l'élevage des animaux, une décision de la commission européenne de 88. Mais la tentation est forte... Un éleveur gagnant normalement 500 Frs sur une bête, peut quadrupler son bénéfice en utilisant des hormones qui accélèrent la croissance des animaux. Avec ces produits, elles/ils grossissent plus en mangeant moins, le rêve non ? Il y a 5 ans, 127 espagnolEs ont été hospitaliséEs après avoir consommé du foie de veau engraisé au **Clenbutérol** (produit utilisé par le sprinter Ouzbek Djamolidine Abdoujaparov, un Bêtastimulant qui dégage les voies respiratoires et qui transforme toute l'énergie du corps en protéines et non en graisses. Pratique, mais interdit). En tout cas, ces affaires arrangent les partisanEs de l'autorisation de certaines hormones : des groupes pharmaceutiques et chimiques, les états-uniens et quelques autres pays d'élevage. En juin '97, sous la pression de ce type de lobbies, l'Organisation Mondiale du Commerce (OMC) estimait que le caractère



nocif des hormones (*oestradiol, testostérone, progestérone, zéranol, trenbolone*) pour la santé n'était pas démontré scientifiquement. C'était aussi le cas de la DES, une hormone découverte dans les années 30. Depuis, des études ont prouvé qu'elle était cancérogène...



DÉFORESTATION

La surproduction alimentaire des pays industrialisés ruine et affame les pays du Sud. Les forêts y sont dévastées, les arbres abattus ou brûlés afin de fournir de nouvelles terres rapidement cultivables. Celles-ci serviront à nourrir les humainEs mais aussi les animaux qui consomment énormément de céréales. En mangeant des protéines issues de la transformation des céréales par les animaux, nous privons les pays du sud de leurs céréales qui servent à remplir nos assiettes sous forme de steaks. Les animaux d'abattoir consomment l'alimentation de plusieurs personnes (1 boeuf = 6 humainEs).



POLLUTION

L'agriculture (engrais, pesticides, fongicides, déforestation...) et l'élevage industriels (lisiers et autres excréments) appauvrissent et polluent les sols et la nappe phréatique, favorisent l'effet de serre... les écosystèmes sont bouleversés : de nombreuses espèces végétales ont déjà disparus et disparaissent chaque jour.

BRISONS LA CHAÎNE ALIMENTAIRE DU CAPITALISME

La conception agro-alimentaire du capitalisme, ou plutôt du néolibéralisme, c'est celle de la surproduction, du gaspillage, de l'exploitation, du profit, de la pollution. Exemple. Lorsque vous achetez une simple boîte de petit pois dans une grande surface ou une épicerie, vous n'êtes pas le maillon définitif de la chaîne de surproduction consumériste. Entre la culture des petits pois, leur conditionnement et le recyclage de la boîte métallique, le nombre considérable d'intervenantEs fait de cette boîte de petits pois à 5 ou 10 frs, un objet de luxe. Imaginez seulement que cette chaîne ne s'applique pas qu'aux petits pois, mais bien à tous les produits de consommation courante, dont certains ne sont même pas recyclables et parfois polluants ou toxiques. De plus, cet exemple concerne uniquement un pays capitaliste moyen, avec des lois sur le travail, l'environnement, l'hygiène et la santé (aussi minimales et inefficaces soient-elles) plus ou moins bien appliquées.



Les producteurs : cultivent les petits pois. S'ils n'ont pas recours à l'agriculture bio, ils emploieront sans rechigner des pesticides et des engrais qui pollueront les nappes phréatiques et les sols, sinon ils utiliseront (pour le soja et le maïs actuellement) des OGM qui perturberont l'environnement direct.

Les transporteurs : des camions acheminent les petits pois chez les conditionneurs et/ou dans les grandes surfaces.

Les conditionneurs : nettoient les petits pois, mettent les petits pois en boîtes, collent des étiquettes sur les boîtes, conditionnent les boîtes

par lots avec un emballage plastique, puis les rangent dans des cartons... Les boîtes proviennent d'une usine qui fabrique des boîtes, les étiquettes d'une imprimerie qui imprime les étiquettes, etc. Toutes ces opérations industrielles sont bien évidemment très polluantes.

Les marques : les marques c'est aussi bien Casse-Grain, que Bonduelle ou autres qui appartiennent déjà à telle ou telle société... elles font pression sur les intervenants précédents pour tirer plus de profits de leurs produits distribués en grandes surfaces.

Les grandes surfaces : elles achètent des produits finis aux marques ou sous-traitent et font pression sur les intervenants précédents pour tirer plus de profits de leurs propres produits dont leur réseau a l'exclusivité.

Les consommatrices/teurs : travaillent pour acheter la boîte de petit pois et d'autres courses qu'elles/ils placent dans des sacs plastiques (production polluante et matière non recyclable). Ensuite la cuisson des petits pois nécessite gaz ou électricité (nucléaire), une casserole, une cuisinière... Si les consommatrices-teurs pratiquent le tri sélectif des déchets, la boîte sera recyclée, sinon, elle sera incinérée ou jetée quelque part...

Le recyclage : le tri sélectif permet de recycler la boîte et de fournir à nouveau du métal, mais cela demande aussi de l'énergie électrique. Quant à l'incinération...

Pour stopper tout ça, boycottez la bouffe des multinationales et grandes surfaces, cultivez votre propre jardin, pratiquez l'auto-production, la cueillette, participez aux activités de votre SEL local, allez au marché local, recourez à la récupération, adhérez à une association de culture bio ou à une coopérative bio, redevenez humainEs avant d'être clientEs.

LA FAIM DANS LE MONDE

Chaque année, 30 millions d'individuEs, dont 6 à 7 millions d'enfantEs, meurent de faim. Alors que la terre pourrait nourrir équitablement 10 milliards d'habitantEs (elle en compte un peu plus de 5 milliards), ce sont toujours près d'un milliard d'adultes et 180 millions d'enfantEs qui souffrent de la malnutrition, l'Afrique restant le continent le plus touché (1340 calories/j/pers. en Ethiopie au lieu de 3500 dans les pays industrialisés les plus riches). En France, on ne compte pas moins de 200 000 personnes qui ne peuvent se nourrir faute d'argent, et survivent grâce à l'aide alimentaire/humanitaire financée par la machine étatique et les ONG (Restos du coeur...).



McDOLLARS NON MERCI !

Il est inutile d'épiloguer sur l'empereur du prêt-à-gerber, qui est à la gastronomie ce que Microsoft est à l'informatique. Pour plus d'infos, reportez-vous au tract glissé dans ce numéro (à photocopier et faire tourner), et à l'article ci-dessous. Vous pouvez également vous procurer le

CD anti-Mcdollars (pour PC uniquement, fonctionne avec Netscape 2) en envoyant 7£ chez BM Mcspotlight, London WC1N 3XX, UK, ou téléchargez gratuitement le tout depuis <http://www.mcspotlight.org/>

ACTIONS DIRECTES CONTRE MCDOLLARS (ET CONSORTS) DANS LE MONDE

- Entre 1985 et 91, au Pérou, le Mouvement Révolutionnaire Tupac Amaru (MRTA) a fait sauter plusieurs restaurants KFC et Pizza Hut pour protester contre l'implantation des sociétés néo-libérales américaines dans leur pays. Ce groupe de guérilla a donc impulsé la lutte contre la restauration unique.

- 1992, des agricultrices-teurs manifestent contre McDollars à Nîmes.



- 1994, à Toulouse, un groupe inconnu scie tous les doigts de la main de Ronald, sauf le majeur.

- 1994, à Massy (Essonne), 67 employéEs déclenchent une grève et ferment le restaurant. Leur revendication : le droit aux activités syndicales interdites jusqu'alors. Les employéEs des Ulis et de Nantes entament également une grève. La direction de McDollars

devra signer un accord avec la CGT.

- 1995, à Londres, des manifestantEs interrompent le tournage d'un spot publicitaire McDollars avec des banderoles McCupide.

- 1996, à Bloomington (USA), un militant anti-McDollars bloque un McDrive en commandant avec insistance un burger végétarien.

- 1997, le Kentucky Fried Chicken de Bangalore (Inde) est dévasté par les paysans et éleveurs furieux. Ils ne veulent plus de l'élevage industriel imposé par KFC.



- Février 1997, dans la région parisienne, le Groupe X devient la terreur des McDo. A Grigny (Essonne), plus particulièrement, le McDollars fut visé trois fois de suite. Les membres du Groupe X scient la statue de Ronald en ne laissant que les chaussures. Puis ils/elles envoient au Journal Libération une vidéo de séance de rééducation de Ronald. Leur communiqué disait à peu près ceci : *"Nous avons kidnappé Ronald McDonald. Il est le symbole de la politique agro-alimentaire mondiale... Il est l'ambassadeur subliminal des empires marchands de la standardisation et du conformisme. Nous ne voulons rien de vous. Nous allons le rééduquer."*

- 1998, à Lorient, un groupe inconnu macule un restaurant McDollars d'excréments provenant d'une fosse septique et pose une affiche précisant : *"Notre merde est meilleure que la tienne."*

- de juillet à août 1998, dans la région d'Anvers, (Belgique), huit actions directes sont menées par l'Animal Liberation Front (ALF) contre les restaurants de Quick et McDollars. Bilan : locaux incendiés et au minimum 8 millions de francs de dégâts.

- Octobre 1998, dans le Limousin, un Ronald est kidnappé par un groupe gastronomique inconnu qui cherche à le rééduquer.

- 1998, à La Haye (Pays-Bas), une centaine de végétarienEs prennent d'assaut un McDollars et déclenchent une bataille de hamburgers avec les clientEs.

- 1998, à Paris, des membres de ChicHe ! recouvrent une statue Ronald avec un préservatif géant.

LES GOÛTS ALIMENTAIRES DES FRANÇAISES

86% consomment du poulet

83% consomment du boeuf

2/3 du mouton et du porc

seulement 5% de françaises ne mangent pas de viande



ABANDONNER LA VIANDE, POURQUOI ?



Depuis quelques années, le nombre de scientifiques, médecins et autres diététiciens défendant l'idée que l'on peut vivre "sainement sans manger de produits d'origine animale" est en constante augmentation. Selon l'A.D.A. (*Association Américaine de Diététique*), les régimes végétariens bien conçus sont bons pour la

santé, adéquats sur le plan nutritionnel et bénéfiques pour la prévention et le traitement de maladies spécifiques : obésité, maladies coronariennes, l'hypertension, le diabète sucré et certains types de cancers.

Cela se traduit par une alimentation plus variée, moins riche en graisse (et surtout en mauvaises graisses), si bien sûr, on porte un minimum d'attention sur la façon de se nourrir. Une végétarienne qui abuse d'oeufs et produits laitiers, par exemple, n'est guère plus à l'abri que quelqu'un qui mange de la viande. Les oeufs sont riches en acides gras saturés.

Nos spécialistes semblent beaucoup plus partagés sur le végétalisme, certains orientent au suicide et d'autres pensent qu'il est aussi peu dangereux que le végétarisme, si ce régime repose sur de bonnes bases alimentaires (en surveillant les apports en protéines, et acides aminés essentiels, en vitamine B12, en calcium et fer, tous trouvables dans différents végétaux).

Cependant, si effectivement, le végétarisme rencontre un attrait de plus en plus important dans le monde, lié aux phobies engendrées par le libéralisme, comme la maladie de la vache folle, d'un point de vue politique semble se développer l'idée d'une remise en question du rôle et de la place des animaux dans la société humaine.

En effet, de nombreuses personnes, aujourd'hui, refusent de s'alimenter avec des produits d'origine animale pour des raisons éthiques allant bien au-delà du choix individuel. D'ailleurs ce refus de l'exploitation animale s'étend au boycott des produits testés sur les animaux (cosmétiques, de trop nombreux médicaments...), sports sanglants (corridas...), la fourrure, le cuir, les zoos, les cirques...

L'utilisation des animaux sous ses différentes formes a été justifiée d'un côté par une supériorité humaine (d'ordre physique, intellectuel et organisationnel) et par la religion (dieu aurait créé les animaux pour servir l'homme). Malgré la disparition progressive de l'importance de la religion dans les pays occidentaux, elle semble avoir laissé des traces profondes dans notre société, nos comportements. Il n'en reste que ces pratiques ne seraient pas acceptées si les victimes étaient des humains.

Cependant, tout comme l'animal humain, les animaux non-humains sont des êtres sensibles à la douleur et au plaisir. Ils ont donc des intérêts à vivre et à ne pas souffrir. Il s'agit alors d'accorder aux intérêts de tout individu sensible la même considération et de reconnaître les droits qui découlent de ces besoins.

La réalité est toute autre. Chaque année, dans la quasi-indifférence, des milliards d'êtres sensibles dans chaque pays sont mis au monde, engraisés, parqués, transportés et exécutés, pour devenir de simples produits de consommation que l'on jette lorsqu'ils sont périmés. D'autres sont utilisés

comme cobayes de laboratoires et meurent dans d'atroces souffrances, pour tester et retester de nombreux produits (très souvent inutiles).

A savoir également, que l'élevage intensif prôné par les pays capitalistes et imposé dans la plupart des pays, participe à l'effet de serre (par la surpopulation animale), la pollution des sols (par leurs excréments), à la déforestation (pour obtenir plus de terre d'exploitation : les cultures diverses et les champs céréaliers destinés à nourrir les animaux). Cette politique de production massive entraîne également une dépossession des petits agriculteurs et producteurs de céréales et légumineuse des pays du tiers-monde, ayant pour conséquence l'impossibilité de l'autosuffisance alimentaire de ces populations.

Le végétarisme/lisme est donc un autre mode d'alimentation par lequel des personnes refusent cette logique d'exploitation animale/environnementale dans sa totalité.



AVERTISSEMENT : Si vous consommez de la viande régulièrement et que pour diverses raisons, vous voulez cesser de le faire, allez-y progressivement. Continuez à manger de la viande au moins 2 fois par semaine pendant un bon mois. Surtout veillez à ce que les plats végétariens constituent un bon équilibre lors de la période de transition. Ceci est essentiel. Et ça l'est encore plus pour les personnes choisissant directement une alimentation végétalienne, ce que nous préférons déconseiller, (à moins d'effectuer une transition végétarienne d'environ 1 an), les risques de carences et déséquilibre alimentaire étant assez importants. Vous trouverez de toutes façons quelques indications sur la constitution d'une alimentation équilibrée dans ce numéro.

QUI MANGE QUOI ?



L'alimentation occidentale standardisée se caractérise par une surconsommation de viandes. Consommer de la viande n'est pourtant pas un crime prémédité, mais un réflexe animal de prédation, entretenu et conditionné par les entreprises d'agro-alimentaire, mais aussi les restaurateurs, les chasseurs... Rien ne demeure une fatalité. Il est aussi possible de se nourrir correctement sans manger de viande, en adoptant une *alimentation végétarienne*, c'est-à-dire qui n'inclut pas d'autres produits animaux que les produits laitiers et les oeufs. Il existe d'autres formes d'alimentation excluant la viande, dont certaines demeurent assez peu fiables pour la santé :

VégétalienEs : excluent la consommation de tous produits animaux comme la viande, les oeufs, les produits laitiers, le miel, (mais aussi le cuir, le duvet, la soie, les cosmétiques...)

Macrobiotes (ou céréalienEs) : consomment principalement des céréales et des légumineuses, assez peu de légumes et fruits, sauf quelques fruits secs, et ceux-ci ne doivent pas être issus de transformations chimiques ou industrielles.

Crudivoristes : consomment des aliments crus, fruits, légumes, fromages, oeufs

Fructivoristes : consomment uniquement des fruits, de manière à ne pas détruire les plantes.

NOUS SOMMES LE RÉSULTAT DE NOTRE ALIMENTATION

Notre alimentation nous fournit l'énergie nécessaire aux processus vitaux : croissance, réparation et entretien des organes, des tissus, du système nerveux, transport des nutriments, des cellules, évacuation des toxines...

Il est alors difficile de différencier alimentation et "médecine", la prévention passant par une alimentation respectant et favorisant les processus métaboliques, les vitamines et oligo-éléments contenus dans les aliments (sauf raffinés) qui contribuent au bon fonctionnement de notre corps. La sélection des aliments par la/le consommateur/trice moyen-ne que nous sommes, est surtout portée sur l'aspect, la comestibilité et le coût au dépend des nutriments, (ceux contenus dans les légumes sauvages, plus concentrés, agissent de manière préventive). Les épices traditionnelles, par exemple, combattent les 3/4 des virus. Pour une base équilibrée, il est vivement conseillé de manger des fruits et légumes frais au moins 2 fois par jour, et de boire beaucoup d'eau (entre 1l et 1,5 l/jour).



On peut également dire, plus exactement, que nous sommes le résultat de l'assimilation de nos aliments. Celle-ci a un impact sur notre santé. D'où l'importance de la mastication pour bien séparer la matière brute et faciliter le travail des enzymes. Manger stressé, trop rapidement, debout, en regardant la tv, ou dans des cantines fournies par la Sodexo ® - comme c'est le cas dans le cadre scolaire ou salarial - favorise le développement de troubles digestifs.

Manger c'est avant tout un plaisir. Etre gastronome ne signifie pas manger dans le luxe ou la graisse. On peut prendre son temps, pour la préparation et la réalisation des plats, pour découvrir et inventer de nouvelles saveurs. Veiller à ce que chaque repas puisse éveiller les 5 sens, et ne se résume pas à une diète stricte ou à un pauvre sandwich (souvent dû aux contraintes des horaires scolaires, au travail, à des régimes amincissants...). Il est donc préférable de manger varié, en quantité suffisante et raisonnable lorsque la faim survient, et pas forcément aux heures "officielles". Si vous avez le temps, préparez vous-mêmes et prenez plutôt 4 à 5 repas fractionnés sur la journée, et si vous bosser beaucoup, prenez au minimum 3 repas dignes de ce nom.

DONNER LA PRIORITÉ :

- aux aliments frais, cultivés en respect de l'environnement et du consommateurE.
- aux aliments produits sur place, car façonnés par les mêmes éléments que ses habitantEs.

- aux aliments de saison qui apparaissent souvent au moment où votre corps en éprouvera le besoin : exemple, au détour de l'hiver les jeunes

pousses pleines de vitalité naissante donnent un coup de fouet, les nombreux détoxiquants (pissenlits) pour purger...

En d'autres termes préférez les produits locaux dont vous connaissez le producteur au lieu d'engraisser les intermédiaires. (Pour les produits "exotiques", allez faire un tour chez Artisans du Monde, les coopératives bio...).

FAVORISER L'ESSOR DES ENZYMES :

Pour fonctionner, la flore intestinale comprend plusieurs milliards de germes (jusqu'à 100 milliards par g de selles) appartenant à 500 espèces différentes, créés dans les premières heures de la vie. Ils ont pour rôle le développement, la protection des intestins, le nettoyage des résidus non digérés, l'élimination de toxines qui surchargeraient le corps et l'empoisonnerait autrement. Cette action est facilitée par les *Fructo-oligosaccharides* (FOS), des sucres utilisés par la flore pour s'alimenter. Les déséquilibres alimentaires, les changements fréquents d'alimentation, perturbent le transit et la fermentation. De même, la prise de médicaments comme les antibiotiques tue sans distinction tous les germes utiles ou pathogènes. L'action de la flore est renforcée par des apports réguliers sous forme de lait et produits laitiers (ferments activant et favorisant la transformation : Bifidobactéries et Lactobacilles). Avec 2 yaourts par jour on trouve des levures vivantes (*Lactobacillus bulgaricus*, *Streptococcus Thermophilus*,...) présentes dans la flore. Surtout, éviter les ersatz à base de lait écrémé en poudre.



PERSONNES DEVANT PLUS PARTICULIÈREMENT VEILLER A LEUR ALIMENTATION :

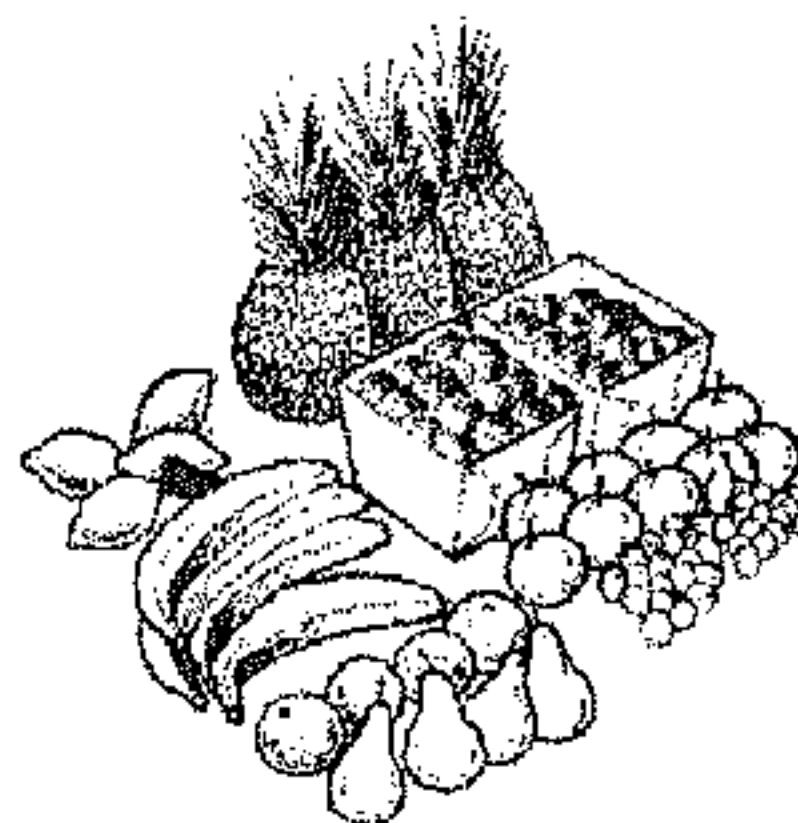
Le métabolisme est accru de 20 % par le tabac, et de 50 % par le stress, et les excitants divers (y compris le café, le thé...). Les populations à risque (alcooliques, fumeuses-eurs, personnes âgées, femmes enceintes) doivent alors consommer plus de crudités, de fruits, (riches en Vit. C et A, sels minéraux, et en fibres alimentaires).

Lutte contre le vieillissement : avec les années, apparaissent des accidents cardio-vasculaires, l'ostéoporose, et des infections diverses. Les antioxydants (Vit. A, C, E), les oligo-éléments (selenium), les bactéries lactiques, les acides gras polyinsaturés, permettent d'atténuer ces effets du temps.

SALADE DE FRUITS, JOLIE, JOLIE...

Les fruits contiennent énormément de sels minéraux et de vitamines, et certains facilitent le transit (ananas, citrons, papayes). Mais leur excès peut entraîner divers troubles. L'abus d'agrumes et de bananes par exemple, engendre des fermentations.

Les boissons à base de fruits apportent également beaucoup de choses, mais il faut savoir-faire la distinction entre les différentes façons de les produire. Le *jus* : obtenu à partir de fruits frais, est soit pur ou dérivés de jus de fruits concentrés ou reconstitués. Le *nectar* : jus ou purée de fruits mélangés à de l'eau et du sucre. La *boisson au jus de fruits* : eau plate ou gazeuse, 10% de jus de fruits, sucre, extraits ou arômes naturels de fruits, acidulants.



En résumé, mangez et buvez plutôt des fruits frais (jus, salades, compotes), en évitant les produits conditionnés (brick, canette,...).

CONSERVATION DES ALIMENTS

• **crus** : à conserver dans un endroit frais, à l'abri de la lumière. L'association de certains fruits et légumes peut accélérer leur mûrissement (ex : les pommes et les bananes, les avocats et les bananes...). Une fois pelée, coupés, hachés, etc., la chair des produits frais s'oxyde au contact de l'air ; quelques gouttes de citron atténueront cette oxydation. A noter que les produits bio, étant non traités, se conservent moins longtemps que les autres produits.

• **cuits** : ceux-ci doivent être consommés le plus rapidement possible après la cuisson. Pour éviter des développements microbiens dangereux, placer les aliments cuits dans un récipient hermétiquement fermé à stocker dans un endroit frais (<+10 °C).

L'IMPORTANCE DES ALIMENTS POUR LES VÉGÉTARIENES

On rencontre plusieurs aliments particulièrement nutritifs permettant d'éviter les carences et à consommer absolument : **les lentilles** (protéines, fibres, glucides complexes, vitamine B, potassium, magnésium et zinc), **les graines de soja** (protéines, vit. B, fibres, acides gras polyinsaturés), **les flocons d'avoine** (protéines, vit. B1, B3, fer, fibres et glucides), **le son de blé** (fibres, fer, vit. B1 et B3), **les oeufs** (fer, phosphore, vit. B12, A et D, protéines), **les abricots secs** (vit. A, C, et fibres), **les produits laitiers** (calcium, phosphore, protéines, vit. A et vit. B pour le lait et le yaourt uniquement), **les épinards** (fibres, la plupart des vit. et sels minéraux présents dans la viande), **les graines de sésame** (calcium, magnésium, vit. E, phosphate, zinc), **le tofu et le tempeh** (magnésium, calcium, phosphore, fer et protéines), **l'extrait de levure** (vit. B)

A CONSOMMER ABONDAMMENT

Céréales : blé, riz, orge, maïs, avoine, seigle, millet, sarrasin, quinoa...

Produits céréaliers : pâtes, pains, céréales complètes pour petit déjeuner

Fruits et légumes frais

A CONSOMMER MODEREMENT

Produits laitiers : lait, yaourts, fromages

Légumes secs : pois, haricots secs en tout genre, lentilles, pois chiches...

Fruits oléagineux : noix, amandes...

Oeufs

Algues : wakamé, kombu...

A PEU CONSOMMER

Sucre, miel

Beurre, crème fraîche

Margarine, huiles

Alcool, thé, café



Les besoins en énergie

Ils s'expriment en calories ou kilojoules. 1 calorie = énergie nécessaire pour élever 1 g d'eau d'1 degré Celsius, 1 calorie = 4,185 kilojoules, 1 kilocalorie = 4185 kilojoules.

les équivalences caloriques :

1 g de Protides = 4 Kcal (17 Kj)
1 g de Glucides = 4 Kcal (17 Kj)
1 g de Lipides = 9 Kcal (38 Kj)

LES BESOINS JOURNALIERS EN CALORIES

enfantEs	adolescentEs	femmes	hommes
1360 (1 à 3 ans)	2600 (10 à 12 ans)	2000-2400 (sédentaire peu active)	2400-2700 (sédentaire peu actif)
1360-1830 (4 à 6 ans)	2600-2900 (13 à 15 ans)	2800-3200 (travailleuse active ou enceinte 5 à 9ème mois)	3200-3800 (travailleur actif)
1830-2190 (7 à 9 ans)	2900-3070 (16 à 19 ans)	3000-3500 (travailleuse de force ou en cas d'allaitement)	4000-5000 (travailleur de force)

RÉPARTITION DES CALORIES SUR LA JOURNÉE

Les menus types ci-dessous sont équilibrés pour une femme sédentaire peu active, ayant un besoin alimentaire quotidien de 2000 calories. Pour les besoins supérieurs, il suffit d'augmenter les rations alimentaires. De plus, ceci n'est qu'indicatif, car peser et surveiller à outrance son alimentation - sauf en cas de régime alimentaire prescrit médicalement (diabète, cholestérol, rachitisme...) -, est surtout contraignant et déprimant. Une bonne tarte, une quiche, des crêpes, et autres beignets, ou fraises chantilly, y a rien de tel !

Le petit déjeuner

Il doit couvrir 25% de l'apport énergétique quotidien, au minimum 500 kcal. Il fournit l'énergie pour toute la journée et évite l'habituel coup de barre, facile à comprendre étant donné le nombre d'heures qui séparent le repas de la veille de celui de midi, et il devrait être composé comme suit :

- **un produit laitier** (source de calcium) = 250 ml de lait ou équivalent
- **du pain ou des céréales** (pour les glucides complexes ; la vitamine B et le magnésium) = 50 g de pain ou 30 g de céréales
- **un fruit ou jus de fruit** (pour la vitamine C)
- **une matière grasse crue** = 15 g de margarine ou de beurre
- **un liquide** (thé ou café) pour la réhydratation. Boire de l'eau minérale au petit déjeuner "réveille" et lave la flore intestinale, la préparant ainsi à "accueillir" le petit déjeuner.

Le déjeuner

Il doit constituer 40% de l'apport énergétique quotidien soit au minimum 800 kcal :

- **un plat protidique** = 150 g, source de protéines (oeufs, céréales associées avec du soja ou des légumes secs, tofu, produits laitiers)
- **un plat de féculents ou de légumes** = 300 g, sources de glucides ou de fibres (sucres rapides: produits sucrés, fruits, miel, lait / sucres lents: céréales, soja, légumes secs, son de blé qui sont aussi des fibres

facilitants le transit)

- **une crudité** en entrée ou **un fruit cru** en dessert, source de vitamine C
- **un fromage** (source de calcium) si le fruit a été choisi ou un dessert lacté si la crudité a été choisie

Le dîner

Il doit apporter environ **35%** de l'apport énergétique quotidien soit au minimum **700 kcal**. Il doit se composer de :

- **un potage** ou **une crudité** (source de fibre)
- **un plat protéidique** (50 g, cf. le déjeuner)
- un plat **de légumes, de céréales** ou **de féculents** (suivant le repas de midi)
- **30 g de fromage** ou un dessert lacté
- **un fruit** cru ou cuit (ex: compote) si crudité en entrée



Il existe 7 composants essentiels : les **GLUCIDES** ; les **LIPIDES** ; les **PROTIDES** ; les **FIBRES** ; les **VITAMINES** ; les **MINÉRAUX** ; l'**EAU**, décomposés en aliments énergétiques et non énergétiques.

Ceux-ci sont listés ci-dessous avec l'indication des rations journalières recommandées*, leur action sur l'organisme, et dans quels aliments les trouver.

** Ces quantités varient pour les femmes enceintes, allaitant ou ayant plus de 54 ans, pour les enfants de moins de 10 ans, et pour les adultes fournissant d'importants efforts physiques (sport, travail).*

LES ALIMENTS ÉNERGÉTIQUES :

Ils ont tous une action dynamique spécifique, et nécessitent une certaine quantité d'énergie pour extraire les nutriments de l'alimentation : Protides, 30 %, Glucides, 6 %, Lipides, 12 %.

LES GLUCIDES, OU SUCRES, OU HYDRATES DE CARBONE : doivent représenter 55 % de l'alimentation

Les Glucides Simples

Les Oses simples, Monosaccharides ou sucres rapides, servent de "starter", sucre en C6 : Fonctionnement cérébral : glucose, galactose, lévulose, mannose, sucre des fruits (fructose), pas plus de 25 % de la quantité totale.

Les Disaccharides, se transforment en oses après hydrolyse digestive. Fournissent l'énergie musculaire : sucre du lait (lactose), sucre ordinaire (saccharose), maltose, sucre des céréales, amidon, pâtes, pain, pommes de terre, la plupart des fruits. La meilleure source d'énergie.

LES GLUCIDES COMPLEXES

Les Polysaccharides : Amidon, glycogène, par hydrolyse. Il existe plus de 10 oses simples. On les trouve dans les céréales, légumes, fruits.

Préférer les glucides non raffinés ou "vivants", car les aliments raffinés perdent une part importante de leurs fibres, vitamines et minéraux lors du traitement. Choisissez par exemple du sucre roux

plutôt que du blanc. Les boissons type sodas fournissent également des quantités considérables de sucre, tout en ayant une faible valeur nutritive. En buvant un litre de Coca-Cola, vous assimilez l'équivalent de 20 morceaux de sucre ! Les confiseries, sucres, bonbons... ne devraient pas constituer plus de 10 % de l'alimentation, car il ne contiennent ni vitamines, ni sels minéraux : le corps doit alors puiser dans ses réserves pour assimiler ces apports énergétiques.

Equivalences : 40 g Amidon et 200 Kcal

75 g de pain (1/3 baguette)

50 g de biscottes (4-5)

50 g de farine (4-5 c. à soupe)

200 g de pommes de terre

150-175 g de pâtes ou de riz cuits

220-230 g de légumes secs cuits

LES LIPIDES OU GRAISSES : 30 % de l'alimentation :

Ils libèrent beaucoup de chaleur et d'énergie très concentrée, participent à la croissance et la réparation des cellules, au transport des vitamines liposolubles (A, D, E, K). Les Lipides sont les constituants essentiels des corps gras, mais l'excès de graisses, stockées sous la peau comme réserve, entraîne la prise de poids. Il faut donc augmenter les graisses insaturées au dépend des saturés en variant l'alimentation : l'organisme synthétise des lipides à partir des hydrates de carbone, mais ne peut synthétiser les acides gras insaturés ou essentiels. Eviter les graisses modifiées comme les margarines végétales hydrogénées ou la végétaline qui augmentent les risques cardio-vasculaires.



Des avocats sans noyaux...

Graisses saturées : 1/4 de l'apport hebdomadaire

Libèrent de la chaleur, permettent l'absorption des Vit. liposolubles (A,D,E,K). produits laitiers et oeufs.

Acides gras mono-insaturés : 6 à 20 g/jour, 50 % de l'apport hebdomadaire.

Réduisent les risques d'accidents cardio-

vasculaires. Huile d'olive, de colza, d'avocat.

Plus important : Acide linoléique. légumes, mais surtout lipides végétaux, huile de tournesol, de maïs, de pépins de raisins. Contenance de quelques huiles en acides linoléiques : Huile de noix 70 % ; Tournesol 60 % ; Maïs 55 % ; Soja 50 % ; Arachide 25 % ; Olive 15 %.

Acide alpha-linolénique, Croissance cérébrale. Huile de soja, huile de colza.

Acide gamma-linolénique, acide linoléique transformé, huile de bourrache, beurre, oeufs, margarine, avocats, huile d'olive, fruits

Acides Gras Polyinsaturés : Oméga 3, 10-18 g/j, huile de tournesol, de soja, de noix, de pépins de raisins, germes de maïs, de blé. **Oméga 6**, 4-6 g/jour, huile de colza, de soja, de noix.

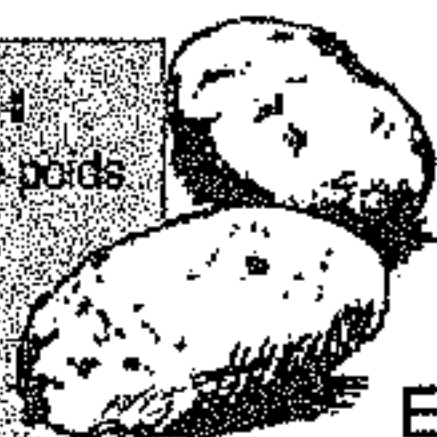
LE CHOLESTÉROL

On le trouve principalement dans les aliments riches en graisses saturées (les oeufs, les fromages). L'erreur serait de vouloir supprimer totalement le cholestérol alors qu'il sert à la fabrication de nombreuses hormones impliquées dans la croissance ou la reproduction. Malheureusement le surplus reste dans le sang et provoque des dépôts de graisse sur les parois artérielles bloquant la circulation sanguine, appelés hypercholestérolémie et entraîne des crises cardiaques, l'angine de poitrine, des troubles circulatoires, l'artériosclérose... Bon appétit. Le taux de cholestérol/litre de sang ne doit surtout pas dépasser les 2 g.



Basoins en protéines :

0-3 ans : 4 g. de protéines/kg. de poids
3-10 ans : 3 g. de protéines/kg.
10-20 ans : 2 g. de protéines/kg.
Adulte : 1-1,5 g. de protéines/kg.
Age mûr : augmenter le taux



LES PROTIDES OU PROTÉINES, 15 % de l'alimentation, soit environ 45 g (femme), 55 g (homme)

Eléments essentiels à la construction et à l'entretien du corps. Fournissent aux cellules l'azote et une trentaine d'acides aminés nécessaires (dont 8 vitaux qui ne peuvent être synthétisés) à la croissance, la fabrication, la réparation, le remplacement des tissus (os, muscles, tissus conjonctifs, parois des organes mous), servent à la construction de certaines hormones, des enzymes et anticorps (qui développent la résistance aux infections et allergies) Les protéines se trouvent en quantité dans la viande. Pour apporter les acides aminés vitaux en quantités suffisantes aux végétariens, les protéines végétales doivent être associées aux oeufs.

oeufs, produits laitiers, pommes de terre, riz complet, pain complet, pâtes complètes, amandes, champignons, levure, fruits...

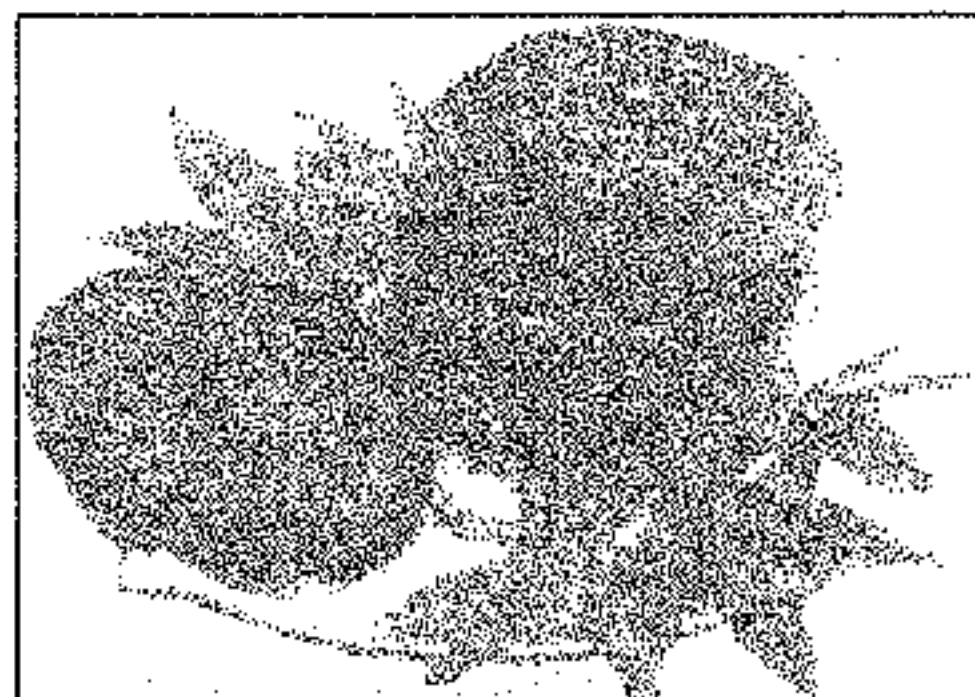
Les protéines complètes : riches en acides aminés, toutes d'origine animale sauf la levure sèche, d'origine végétale.

Protéines Animales facilement assimilées par l'organisme : lait, fromage frais, yaourt, oeuf.

- *Les oeufs* : aliments complets, en manger au moins 2 par semaine (pour la choline sinon le cerveau s'auto-canibalise), maximum 4, au-delà risques accrus de cholestérol. Les blancs sont assimilés seulement après cuisson sinon, ils deviennent moins nutritif.

- *Le lait* : aliment complet, protides, calcium, phosphore, Vit. D

- *Les produits laitiers* : lipides, protides, calcium.



Il existe de nombreux burgers aux légumes, céréales et même aux graines de chanvre, très riches en protéines.

Les Protéines Végétales : Se trouvent dans les haricots, les céréales, le pain, le soja sous toutes ses formes (tofu, lait, germes...)

Partiellement incomplètes : moins riches en acides aminés essentiels. Il suffit donc d'associer différents produits pour ne manquer

d'aucun. Exemple :
tartines de pain
complet et de beurre
d'arachide, soupe de
pois cassés et pain,
riz complet et pois chiches, riz et tofu, pâtes aux fromages, muesli au lait, haricots
secs et légumes frais, taboulé et salade de haricots secs, tartes aux légumes, pois
chiches et couscous, légumes et blé, légume et riz...

Tableau d'équivalence pour 18-20 g de protéines :
2 œufs, 1/2 l de lait, 4 yaourts, 70 g de gruyère,
90 g de camembert, 180 g de fromage blanc.

LES ALIMENTS NON ENERGÉTIQUES

L'EAU

Le corps humain se compose d'eau à 60-70 %. Elle assure le transport, les échanges intra et inter cellulaire, l'élimination des toxines. Mais le corps perd quotidiennement 2,5 l d'eau par la transpiration, la respiration, et les excrétions (urinaire et fécales), compensables par l'absorption d'aliments contenant de l'eau : fruits et légumes verts (80 à 90%), pain (30 à 55%) et les boissons. Malheureusement le bilan de la potabilité de l'eau est actuellement dramatique. Il est donc vivement recommandé de boire des eaux minérales ou filtrées, (par petites quantités et ce, régulièrement le long de la journée. Lors des repas, boire régulièrement de petites quantités, afin de ne pas noyer son estomac), et de garder l'eau du robinet pour la vaisselle, la douche, sauf si vous la faite bouillir avant de la consommer, et encore. Signalons au passage que la distribution de l'eau - mais aussi son retraitement - est monopolisée par la multinationale Vivendi, et que les sources d'eaux minérales, les seules véritablement potables, sont détenues par des multinationales comme Nestlé (Vittel-Contrex) et Danone (Evian, Badoit, Volvic). Ces multinationales s'attendent bien évidemment à empocher le pactole en commercialisant cette denrée essentielle et précieuse. Les français sont les plus grands consommateurs d'eau minérale, et une bouteille plastique d'1,5 l coûte environ 4frs... Envoyez la monnaie.



LES FIBRES : 30 à 40 g de fibres alimentaires par jour

Elles augmentent le volume de matière fécale, facilitent la circulation des déchets organiques à travers l'intestin, diminuent l'assimilation des acides gras qui entraîne donc une chute du taux de cholestérol. En d'autres termes manger des fibres réduit les accidents cardiovasculaires. Elles sont peu caloriques, et s'accompagnent d'une sensation de satiété (perte de poids). Augmenter progressivement la quantité de fibres évite aussi les crampes abdominales et les ballonnements.

Teneur en Fibres de différents aliments (valeurs pour 100 g) : Son non traité 44 g, Epinards Bouillis 7 g, Abricots secs dénoyautés 24 g, Maïs 5,7 g, Pruneaux 14 g, Céleri 4,9 g, Pain complet 8,5 g, Poireaux, Brocolis, 3,5 g, Haricots Blancs en conserve 7 g, Lentilles Bouillies 3,5 g, Petits pois 7 g, Pommes, Bananes, 2 g.

Consommer la peau des fruits et légumes après les avoir soigneusement lavés (à

cause des traitements chimiques, à moins qu'ils ne soient bio ou issus de votre propre jardin). Préférer le pain complet, les céréales complètes, le riz brun aux aliments raffinés, fruits, légumineuse, oléagineux,

LES VITAMINES

Une alimentation équilibrée comprend toutes les vitamines. Celles-ci, comme les minéraux, doivent être prises en association, sinon des déséquilibres peuvent survenir. En cas de maladie ou de malnutrition il est nécessaire d'avoir recours à des compléments alimentaires. Les principales sources de vitamines sont les fruits frais crus, et le blé germé qui les contient presque toutes.



légumes hybrides et bonsais végétaux

glycogène, assure le bon fonctionnement des nerfs (améliore la transmission des influx nerveux), des muscles, du cœur, augmente les performances physiques : tonus, récupération. Anti-béribérique.

pâtes, écorce des céréales, levure, graines de soja, germe de blé, graines de tournesol, pois, haricots secs

On distingue 2 groupes de vitamines :

Les Vitamines Liposolubles (solubles dans les graisses) : Vit A, D, E, K ; lait, carotte (provitamine), légumes verts, huiles végétales, oeufs

Les Vitamines Hydrosolubles (solubles dans l'eau) : Vit C, B (B1, B2, B6, B12) ; fruits acides, céréales, lait, oeuf



LA VITAMINE A ET PROVITAMINE A

Forme les os, les dents, garantit une peau et des cheveux sains, protège les muqueuses des voies respiratoires, urinaires et digestives, vision nocturne

légumes verts et colorés (carottes, tomates, persil, brocolis...), lait, beurre, jaune d'oeuf, fruits secs, fruits frais (melons, pêches, abricots, mangue...)

Les Vitamines du groupe B sont nécessaire pour le fonctionnement du système nerveux.

LA VITAMINE B1 OU THIAMINE : 1,2 à 1,5 mg/jour

Facilite le stockage du

LA VITAMINE B2 OU RIBOFLAVINE : 1,4 à 1,8 mg/jour

Aide à libérer l'énergie contenue dans les aliments, nécessaire au bon fonctionnement cellulaire, des yeux, de la bouche, la langue et assure une peau saine, facilite la production d'hormones.

épinards, produits laitiers, champignons, graines de soja, légumes verts à feuilles, amandes, pruneaux, dates

LA VITAMINE B3 OU PP OU NIACINE :

Aide à la libération de l'énergie,

participe au fonctionnement du système nerveux, respiratoire et digestif, facilite la production d'hormones sexuelles et la croissance.

haricots secs, fruits secs, champignons, graines de tournesol et de sésame, germes de blé, céréales

LA VITAMINE B5 OU ACIDE PANTOTHÉNIQUE : 7 à 10 mg/jour

Favorise l'activité des tissus, et en particulier au niveau des muqueuses, de la peau et des cheveux. Aide à la cicatrisation.

levure, jaune d'oeuf, légumes (pommes de terre, chou...), fruits, lait

Vegemite®, Marmite®, sont des marques d'extraits de levure riche en B12



LA VITAMINE B6 OU PYRIDOXINE : 1,6 à 2,2 mg/jour

Aide à fabriquer les globules rouges et les anticorps, bon pour le fonctionnement de l'appareil digestif et du système nerveux, peau saine.

raisins secs, fruits (bananes), légumes, graines de tournesol et de soja

LA VITAMINE B8 OU H OU BIOTINE : 100 à 300 mg/jour

Participe au niveau cellulaire à de multiples réactions de synthèse biochimique, en particulier celles des acides gras. Aide au bon état de la peau et des cheveux.

légumes, champignons, céréales, oléagineux (noix, cacahuètes), chocolat, lait, jaune d'oeuf

LA VITAMINE B9 OU ACIDE FOLIQUE : 200 à 400 mg/jour

Soutient le système nerveux, permet la croissance cellulaire, participe à la production du matériel génétique dans

les cellules, antianémique

salade verte, endives, oranges, noix, amandes, avocats, germe de blé

LA VITAMINE B12 OU CYANOCOBALAMINE : 2 mg/jour

Assure le fonctionnement du système nerveux, la production du matériel génétique dans la cellule, régit la fabrication de globules rouges.

blé et orge germé, riz complet, levure de bière, produits laitiers, oeufs, extrait de levure (Marmite®), luzerne, algues, lait de soja fortifié, tofu, champignons

LA VITAMINE C OU ACIDE ASCORBIQUE : 60 à 100 mg/jour

Préserve les gencives, les dents, les os, les vaisseaux sanguins, antiscorbutique, améliore l'assimilation du Fer, soutient le système nerveux, accélère la cicatrisation, préserve les cellules de l'oxydation. N.B. Elle est détruite à 50 % par la cuisson.

fraises, agrumes, cassis, poivrons, cresson, persil, brocolis, choux-fleurs, cynorrhodon.

LA VITAMINE D OU CALCIFÉROL : 10 mg/jour

Permet l'absorption du calcium alimentaire et du phosphore renforce les dents, les os, garantit la bonne coagulation du sang, le bon fonctionnement des muscles, des nerfs, antirachitique.

huile d'olive, légumes verts, produits laitiers, et le soleil (le corps absorbe la provitamine D transformée par le soleil en vitamine A).



VITAMINE E OU TOCOPHÉROL : 12 à 15 mg/jour

Agit sur les organes génitaux (fertilité), favorise l'oxygénation cellulaire (tissus musculaires et nerveux), protège la vitamine A de l'oxydation et est anti-vieillesse

huile végétales, germe de blé, oléagineux (amandes, noisettes)

VITAMINE K OU PHYTONADIONE : favorise la coagulation du sang.

choux, épinards, tomates, carottes, pois, pommes de terre, huile de soja, céréales, lait

LES MINÉRAUX

Il en existe au moins 20, chacun ayant des rôles dans le contrôle des processus métaboliques. On en trouve certains en grande quantité : Magnésium, Sodium, et d'autres en plus faible quantité : Fer, Fluor. Une nourriture équilibrée comprend tous les minéraux en quantité suffisante, mais attention aux carences en Fer et en Calcium, assez courantes, en particulier chez les femmes au moment des règles.

CALCIUM : 800 mg

Construit et entretient les os, les dents, les tendons, les muscles, les nerfs, favorise la coagulation du sang, la digestion, active les réactions chimiques qui génèrent l'énergie au sein des cellules ;

produits laitiers, oeufs, céréales, oléagineux, légumes secs, pâte (tahiné) et graines de sésame, graines de

tournesol, la levure de bière, les algues, les légumes verts (brocolis)

150 mg de calcium = 125 ml de lait = 100 g de fromage frais = 1 yaourt.

Equivalences pour 300 mg de calcium :

2 yaourts
1/4 l de lait écrémé ou non
10 petits suisses/300 g fromage blanc
30-40 g fromage type gruyère
60-80 g fromage type camembert
1 kg d'oranges
1 chou vert 850 g

CUVRE :

Contrôle l'activité des enzymes qui stimulent la fabrication des tissus conjonctifs, pigments protecteurs de la peau, participe à la constitution du sang

raisin, farine complète, légumes secs, son, céréales complètes, oeufs

FER : 12-16 mg (femme), 7 mg (homme)

Formation de l'hémoglobine (transport de l'oxygène dans les globules rouges), intervient dans la production d'enzymes stimulant le métabolisme. *Attention*, une trop grosse consommation de thé inhibera l'absorption du fer.

germe de blé, fruits secs, céréales,



épinards, légumes secs, oléagineux, algues, chou

céréales, légumineuses, produits laitiers, fruits secs

FLUOR : 0,04 mg/kg

Durcit l'émail dentaire, prévient la formation de caries, fortifie les os, les tendons.

sel marin, légumes frais et secs, blé, orge, riz, abricot, raisin

IODE : 0,14 mg

Fabrication des hormones thyroïdiennes : croissance, développement, stimule la production d'énergie.

algues, cresson, sel marin, légumes

MAGNÉSIUM

: 350 mg

Développe l'équilibre nerveux, le

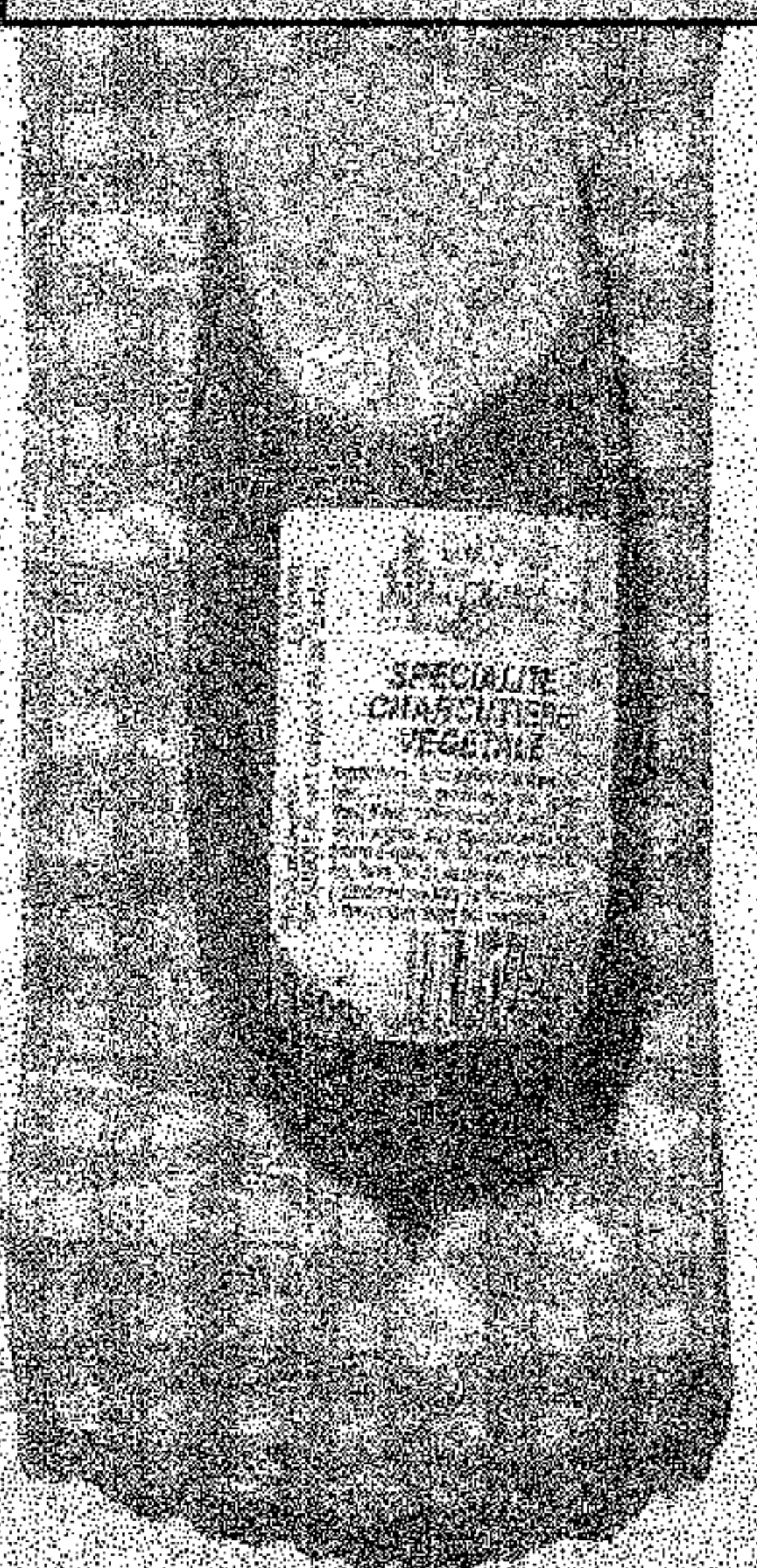
système musculaire, la formation du squelette.

légumes et fruits frais, légumes et fruits secs, céréales, oléagineux, son, germe de blé, levure de bière, chocolat.

PHOSPHORE : 800 mg

Entretient la calcification des os, la formation de la cellule nerveuse, la formation de la cellule du sang

Du saucisson pour les végétariens, à base de tofu, très riche en protéines. On trouve aussi du jambon, et du canard, le tempeh à base de gluten (blé).



POTASSIUM (K) : 0,50 g

(hebdomadaire)

Facilite la digestion, contrôle l'hydratation de l'organisme, le maintient du rythme cardiaque, facilite la production de signaux nerveux.

chocolat, banane, lait, fruits et légumes secs, orange

LE SODIUM (Na) :

Hydratation de l'organisme, maintient du rythme cardiaque normal, facilite la génération des signaux nerveux, la digestion.

sel, lait, céréales, blanc d'oeuf, légumes

SÉLÉNIUM : 0,15 mg

Protège les cellules des substances oxydantes du sang, réduirait les risques de certains cancers, stimule la réponse immunitaire, anti-vieillessement

céréales, levure de bière, ail, son

Zinc : 12-16 mg

Participe à la guérison des blessures, préserve les cheveux et la peau, assure la croissance, le développement des caractères génitaux.

germe de blé, farine d'avoine, levure de bière, produits laitiers, les figues sèches, les cacahuètes, les fruits oléagineux, les graines de sésame et de citrouille, le maïs, les pois, les mangues, les épinards, les asperges

CARENCES ET SUBCARENCES

Les carences sont dues à l'absence de certains nutriments essentiels et provoquent des troubles graves (*béribéri, scorbut, rachitisme...*). Une subcarence est une carence plus minime, mais tout aussi inquiétante. Essentiellement, parce qu'une subcarence en composant alimentaire met un certain temps pour s'installer, et n'est pas très visible au départ. Les subcarences correspondent principalement à une période temporaire de la vie (croissance, allaitement, vieillesse) où le corps reste fragile. De la même manière, cela peut provenir d'une alimentation peu variée, de surmenage, ou d'abus en excitants divers (thé, café, tabac, alcool...).

Principaux symptômes de carence en minéraux

COMP. ALIM.

Symptômes de carence

Situation prédisposant aux carences

FER : Fatigue, pâleur, altération de la bouche et des ongles.

Malnutrition, règles abondantes.

CALCIUM : Risque de fractures avec l'âge, ostéoporose.

EnfantEs, adolescentEs, femme pendant la grossesse et l'allaitement.

POTASSIUM : Faiblesses, Palpitations.

Personnes souffrant de diarrhées.

SODIUM : Crampes musculaires douloureuses, malaises, insomnies.

ZINC : Perte d'appétit, guérison lente des blessures.

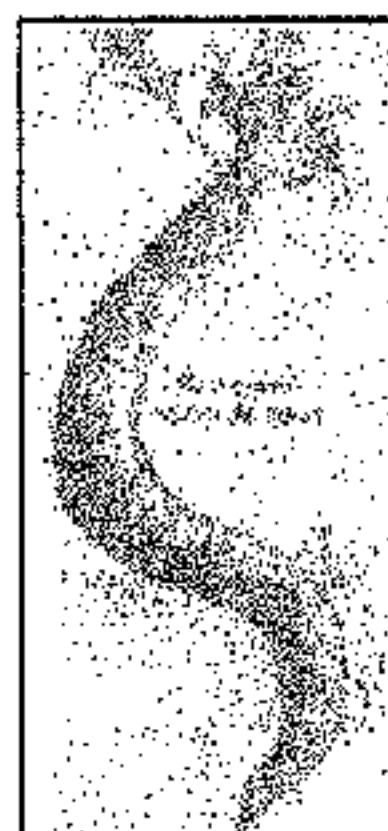
Régime trop strict, trop de produits industriels.

VITAMINE B2 : Gerçure, inflammations de la bouche.

Régime trop strict, nourriture souvent trop cuite.

ACIDE FOLIQUE : Sensibilité accrue aux infections, fatigue.

Femmes enceintes, malades chroniques.



De nombreux légumes anciens ont disparu des cultures. La biodiversité est menacée par le commerce.

Pour éviter les subcarences, il suffit de manger équilibré et varié :

Par soucis de simplicité, les aliments sont rangés en 5 grands groupes, dont chaque membre possède des similitudes avec les autres et peut donc les remplacer afin de varier les repas. L'alimentation au quotidien doit s'efforcer de respecter ce principe et être composée des 5 groupes d'aliment plus l'eau.

Groupes d'aliments	Éléments énergétiques	Éléments non énergétiques
Lait et produits laitiers	Protéines animales, Lipides animaux	Vitamines A, B, D
Oeufs	Protéines animales, Lipides animaux	Minéraux (Ca)
Féculents végétaux frais	Glucides complexes, Protéines végétales	Vitamines A, D, B12 Vitamines B, Fibres
Corps gras d'origine animale et végétale	Glucides complexes, Protéines végétales, Lipides végétaux	Minéraux Vitamines C, A, Fibres, Minéraux, Eau
Produits sucrés	Lipides animaux, Lipides végétaux	Vitamines A, D, E
Eau	Glucides Simples	Minéraux

LES FOIRES, LES MARCHÉS, LES COOPÉRATIVES ET LES MAGASINS BIO



Dans le précédent numéro de FTP était abordé le sujet de l'agriculture bio. Vous pouvez donc vous y reporter pour plus d'infos. Nous devons ici préciser que l'agriculture bio s'avère bien la culture la plus bénéfique pour l'environnement (à condition qu'elle se généralise), mais qu'elle ne peut actuellement produire à 100% des aliments non pollués. En effet, il n'existe en France que 6200 exploitations bio, réparties sur 220 000 hectares. Autour de ces divers prés, vergers et élevages bio, on trouve des sols cultivés de manière "classique", c'est-à-dire pollués par les nombreux traitements chimiques. La pollution se répand partout, même dans les lieux bio. Sans oublier que les dioxines s'échappant des incinérateurs touchent sans distinction le lait des élevages bio et non bio. Et le dernier point négatif concernant la bio c'est son coût excessif non justifiable, ex : le lait bio (1/2 écrémé stérilisé) est acheté au producteur 2,70 f/kg et revendu 7 f/kg au consommateur. Le lait industriel est acheté 2 f/kg et revendu 3,80 f/kg (d'autres exemples dans 60 Millions de cons. n°327, Avril 99). Si vous avez la possibilité de jardiner, vous savez ce qu'il vous reste à faire.

Sinon, pour obtenir les bonnes adresses de la bio, un annuaire complet des fermes, producteurs, foires (Rouffach, Thaon les Vosges en septembre, Lyon...) et autres activités bio, (ainsi que des revues sur l'écologie), contactez Utovie, (voir dans les adresses). Soutenez les coopératives ou même directement les producteurs, plutôt que les magasins de chaînes (*La Vie Claire...*), souvent hors de prix. De plus, il convient de rester vigilant, car on rencontre dans l'univers du végétarisme/lisme, de l'alimentation bio et de la lutte écolo, des folles/fous furieux de toutes tendances : gourous capitalistes, new-age, cathos, fachos (*Nouvelle Résistance, Parti Communautaire Nationaliste, Europe Ecologie, Union Française de l'Agriculture Bio, Cercle National de Défense de la Nature et des Animaux...*) et autres sectes (zen macrobiotique, Krishna...).

BOUQUINS, ZINES, ADRESSES

Le Guide du KOALA, 32 p. A5, 7frs + port, KOALA, bp 9-6034, 35060 Rennes cedex 3

Cuisiner Sans Cruauté, recettes végétaliennes, 16 p. A5, prix libre + 4,20 f de port chez Thierry Thomassin, 3 rue des Michottes, 54000 Nancy

Brout'chou, gastrozine annuel végétarien/lien, 30 frs pc, c/o Valôsh Girly, 70 bis rue de Richelieu, 30 000 Nîmes

Cuisine Verte, recettes végétariennes, 36 p. A5, 10 frs + port, FTP, c/o Planète Verte, 54002 Nancy cedex

La Cuisine Végétarienne pour tous, ed. Könemann, 84 frs.

Bouffe-Boeuf & Bang, par Béatrice Tanaka, ed. Vif Argent 1985.

Le Guide Utovie, les bonnes adresses bio, 79 frs, chez Utovie, 40230 Bats

Artisans du Monde, pratique le commerce

équitable avec les pays du Sud : contacter le secrétariat national pour obtenir les adresses locales, 67 avenue de la République, 75011 Paris

Maloka, a publié une brochure contre l'agro-business et milite activement contre les OGMs, et la destruction de l'environnement par les multinationales, Maloka, 61 rue Jeannin, 21000 Dijon

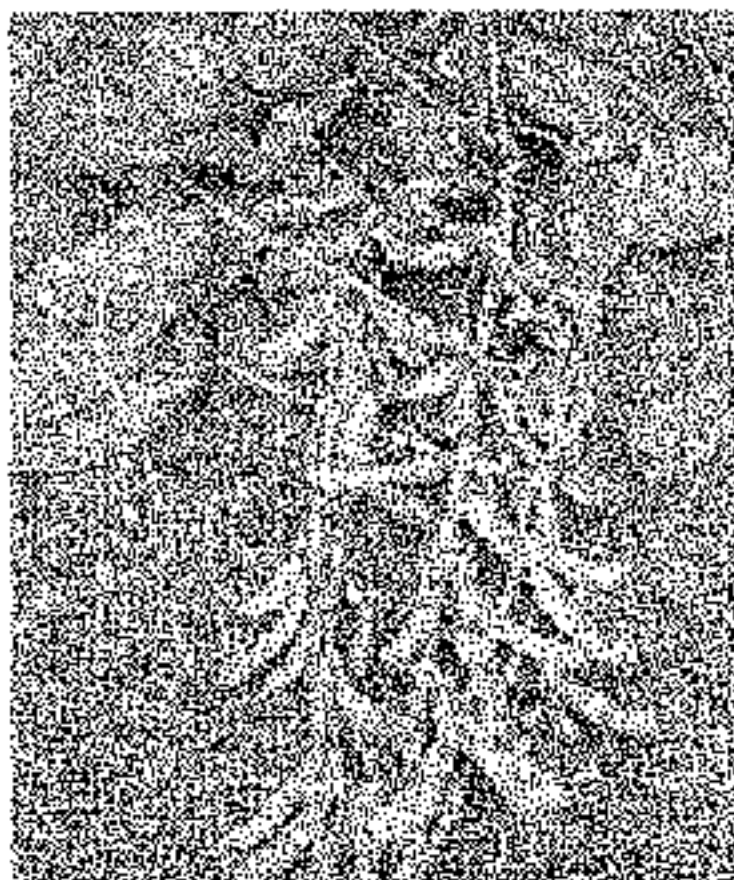
Greenpeace, 21 rue Godot de Mauroy, 75009 Paris

Confédération Paysanne, 104 rue Robespierre, 93170 Bagnolet.

The Vegetarian Society, Parkdale, Dunham Road, Altrincham, Cheshire Wa14 2GG, ou <http://www.vegsoc.org>

The Vegan Society, Donald Watson House, 7 Battle road, St-Leonard-On-Sea, East Sussex, UK, ou <http://www.vegansociety.com>

Pour lutter contre les merdes transgéniques de Monsanto, Novartis..., voici un petit guide de culture de soja, qui vous permettra de produire ensuite vous-mêmes votre tofu.



Le soja est l'un des légumes les plus nutritifs. De plus, il est extrêmement riche en protéines. Pour ces raisons, sa culture à des fins industrielles est la plus répandue à travers le monde, alors qu'elle est rare dans nos jardins, malgré l'existence de nouvelles variétés qui réussissent parfaitement dans les régions au climat tempéré.

Le soja a été introduit en Occident à une date relativement récente ; il en existe plus d'un millier de variétés. La couleur des graines varie entre le brun, le noir, le vert et le jaune. La plante est dense et se compose de feuilles trifoliées et de petites cosses. Les fleurs, blanches ou bien pourpres, se remarquent à peine. Quant aux cosses, elles sont velues et renferment deux à quatre graines chacune.

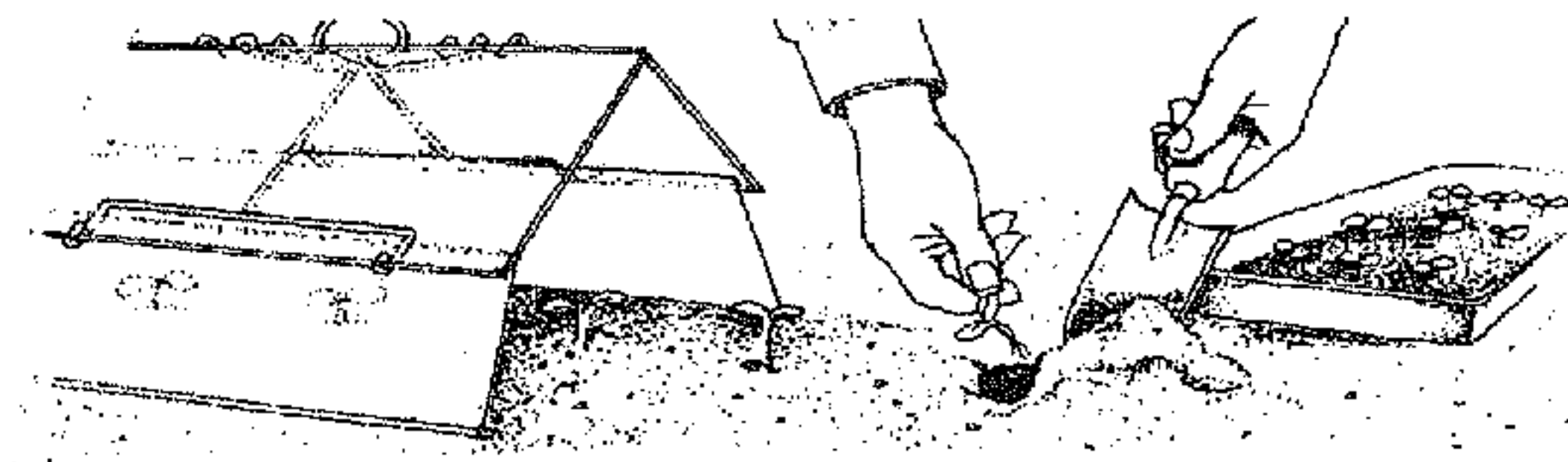
Culture, semis et soins

La température joue un rôle primordial dans la culture du soja en effet, c'est une plante qui a besoin de chaleur pendant toute sa période de croissance, Soit une centaine de jours environ. A la différence des autres haricots, le soja fleurit en fonction de la durée du jour; chaque groupe de variétés étant adapté à une latitude particulière, il est donc important de choisir la variété appropriée pour avoir un bon rendement. Le *fiskeby v*, qui est arrivé récemment sur le marché, est parfaitement adaptée à la France.

Choisissez un endroit ensoleillé dans la partie la plus chaude de votre jardin, de préférence une parcelle qui a été fumée pour une précédente culture. Un sol sableux et bien drainé est idéal. Arrachez toutes les mauvaises herbes et ratissez finement la terre au moment de semer.

N'oubliez pas que, le soja étant une plante des pays chauds et semi-tropicaux, vous devrez adapter la méthode de semis au climat de votre région. Dans les régions méridionales, les Semis peuvent se faire au milieu du printemps : semez tous les 15 cm dans des sillons de 4 cm de profondeur distants d'environ 25 cm. Les graines étant assez grosses, vous pouvez les espacer de façon à ne pas avoir besoin d'éclaircir ultérieurement. Et Si la température avoisine 21°, la germination ne posera aucun problème et les premières pousses devraient apparaître dans les 5 à 10 jours qui suivent.

Par contre, dans les régions tempérées froides, faites vos Semis au début de l'été. de préférence sous abri (derrière une fenêtre ensoleillée ou dans une serre chauffée), dans des bacs ou des godets individuels de 7 cm de diamètre. Lorsque les plantules sont assez grosses, repiquez les comme si vous faisiez des semis en plein air, puis protégez les avec une cloche, surtout la nuit, à moins que le temps ne soit très chaud.



Un bon arrosage est essentiel les racines doivent toujours être bien humides. Augmentez les

quantités d'eau dès la première vague de sécheresse. Sachez néanmoins que votre terre conservera mieux l'humidité et qu'elle sera moins envahie par les mauvaises herbes si vous mettez un paillis de tourbe juste après les semis. Le désherbage des plants est une opération délicate, n'arrachez jamais une mauvaise herbe trop près de la tige car vous risqueriez d'abîmer les racines.

Si, dans les régions chaudes, les plants peuvent atteindre 1.80 m. dans les régions tempérées, par contre, ils ne dépassent guère 40 ou 50 cm.

Les maladies et parasites du soja sont très peu nombreux :

□ La fusariose due à un champignon, provoque le flétrissement puis la mort de la plante. Elle est rare si la rotation des cultures est faite correctement (d'une façon générale, ne plantez jamais de soja deux années de suite sur la même Parcelle).

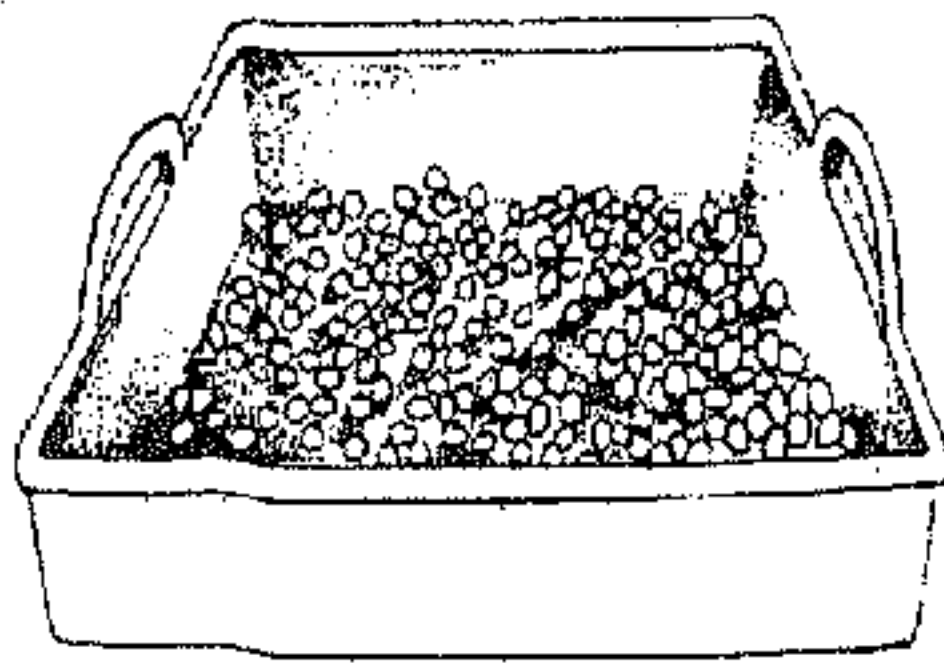
□ Le puceron peut également faire des dégats.

Surveillez donc bien vos cultures et utilisez un fongicide ou un insecticide bio et éviter les poudres et autres bombes.

La récolte des cosses et des graines

Le soja se récolte généralement 3 à 5 mois après les semis, selon les variations climatiques. Vous pouvez cueillir les jeunes cosses vertes et les manger telles quelles ou bien les laisser mûrir afin de récolter les graines dans ce cas, attendez qu'elles jaunissent et qu'elles commencent à gonfler sous les rayons du soleil pour les cueillir. Arrachez d'abord le plant, puis les cosses. Pour récupérer les graines, plongez les cosses dans de l'eau bouillante pendant 5 minutes et fendez-les en deux.

Si vous avez assez de graines, vous pourrez aussi en faire sécher. Pour cela, vous arracherez les plants en entier lorsque les cosses Seront jaunes et vous les suspendrez dans une pièce aérée à l'abri du gel. Quand les feuilles seront sèches et cassantes, vous pourrez écosser vos haricots et vous étalerez



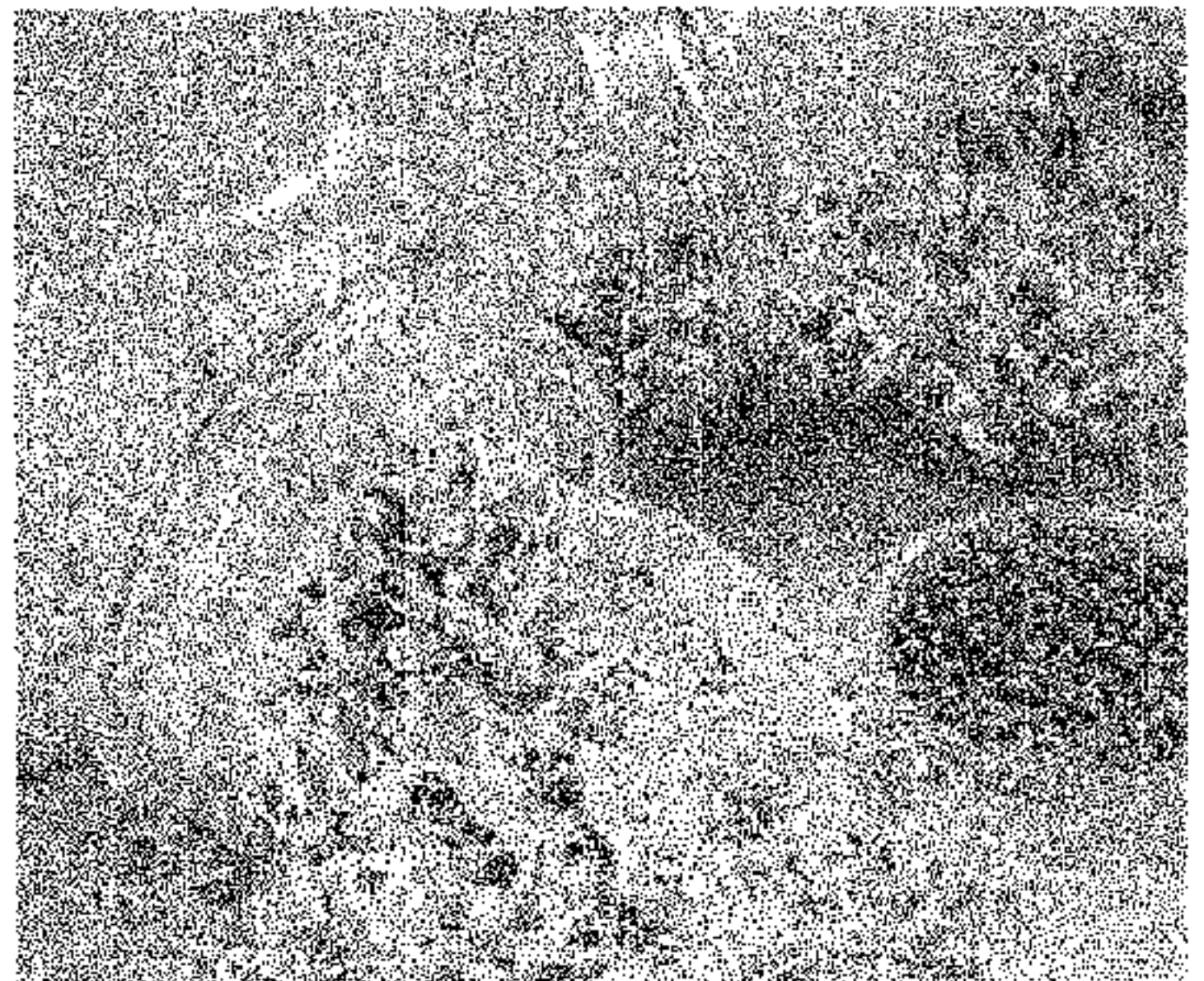
les graines sur des plateaux que vous placerez dans une pièce bien ventilée. Dès qu'elles seront complètement sèches, vous les mettrez dans des bocaux en verre hermétiques. Elles pourront vous permettre de faire de délicieuses soupes et d'excellents ragoûts tout au long de l'année.

Les germes de soja

Vous pouvez également faire germer vos graines pour obtenir un nouveau légume frais et original qui sera la base de nombreuses salades exotiques.

Les germes de Soja, produits uniques en leur genre n'ont besoin ni de terre ni de Soleil ; ils se cultivent à l'intérieur et peuvent être semés n'importe quand et sous n'importe quel climat. De plus, ils se récoltent moins d'une semaine après les semis (trois jours environ). Ces qualités expliquent leur faible prix. Ils ont aussi l'avantage de pouvoir se manger toute l'année et d'être très riches en vitamines C et, par conséquent, excellents pour la santé. Ils font de délicieuses salades et de savoureuses garnitures, et sont très utilisés dans la cuisine chinoise, dans certains curries et certains risottos.

Les variétés à germer les plus courantes sont le *mung* et l'*adzuki*. Le *mung* ou *phaseolus aureus* est vendu aussi sous le nom de soja chinois. Sa graine est vert pâle et son germe blanc. L'*adzuki* ou *phaseolus angularis* est blanc également mais sa graine est rouge acajou. Parmi les autres variétés, citons le *triticale*, l'*alfalfa* et le *fenugreek* qui ont leur saveur propre.



Si vous ne cultivez pas de soja, vous pouvez acheter des graines dans les épiceries chinoises et les magasins de produits bio.

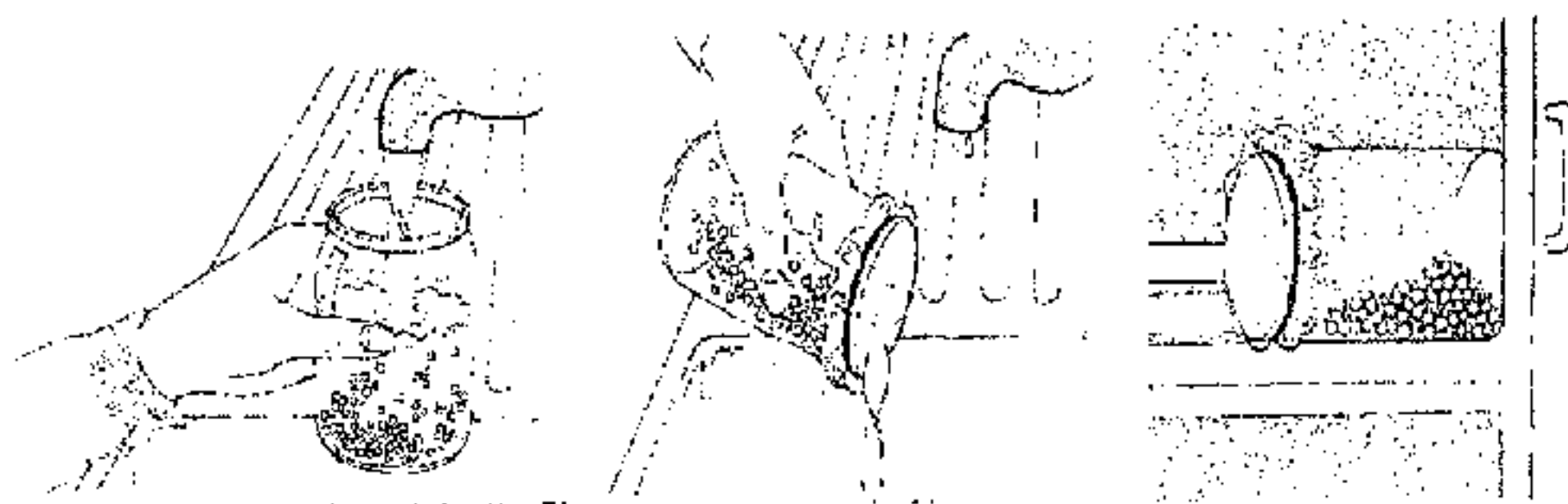
La culture des germes de soja

Pour cultiver des germes de soja, il vous suffit d'un bocal en verre transparent (un pot à confiture par exemple), d'un morceau de mousseline ou de gaze et d'un élastique. Le carré de mousseline devra être suffisamment grand pour couvrir le haut du bocal et retomber légèrement sur les cotés.

Si vous faites pousser des germes de soja pour la première fois, n'utilisez pas plus de graines qu'il ne vous a été recommandé ; une graine germée augmente de dix fois son volume. Avec un peu d'expérience, vous déterminerez la quantité exacte adaptée à votre bocal.

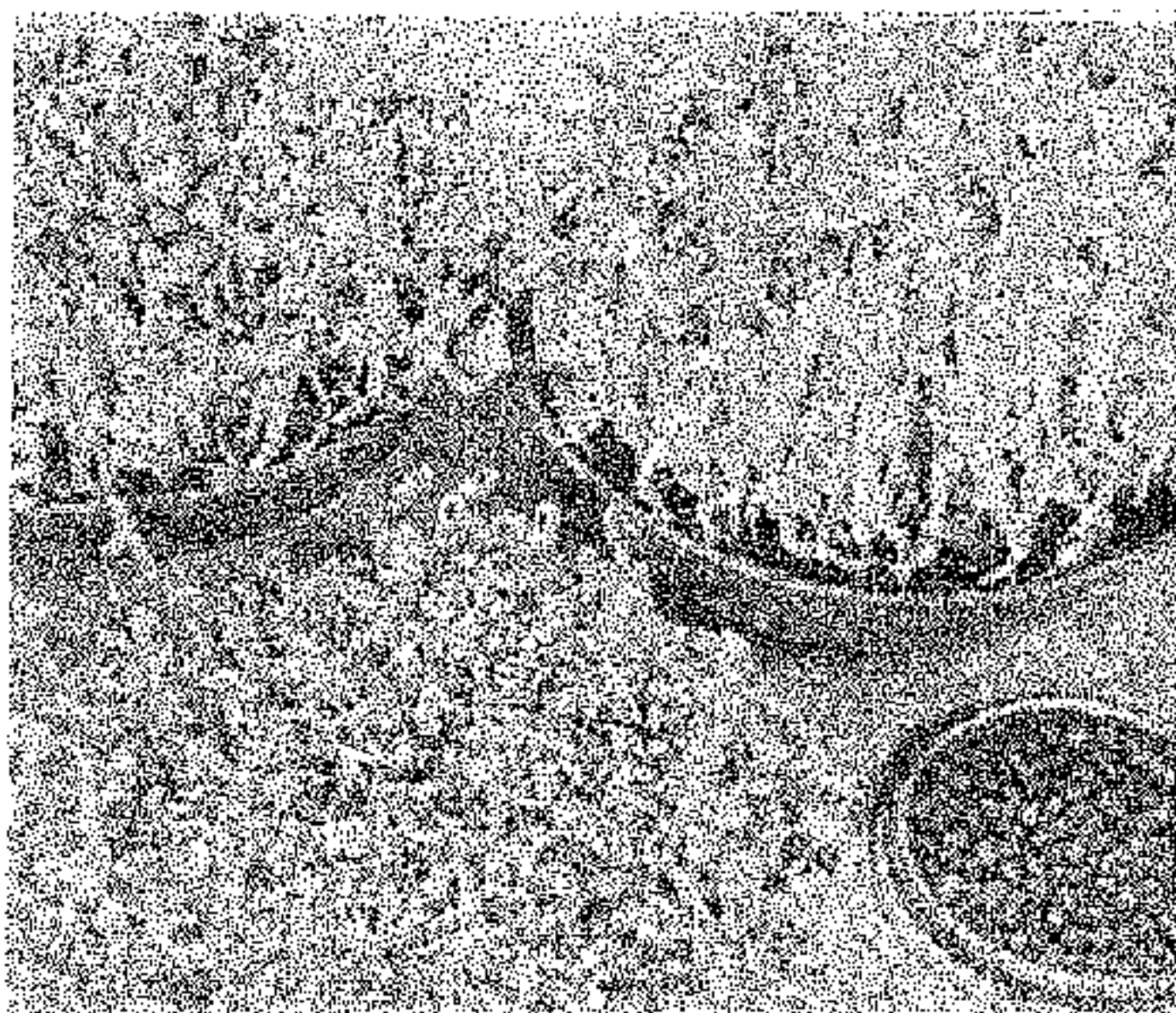
Prenez environ deux cuillerées à café de graines ; mettez les dans le récipient que vous remplissez d'eau tiède presque jusqu'en haut ; puis fermez-le avec la mousseline et l'élastique et agitez énergiquement. Videz l'eau du bocal et répétez l'opération quatre ou cinq fois en égouttant bien à chaque rinçage.

La germination se fait dans l'obscurité ; couchez le bocal sur l'étagère d'un placard que vous fermerez. Une armoire à sécher le linge est idéale car la bonne température pour la germination doit se situer entre 13° et 18°. Deux fois par jour (le matin et le soir), rincez soigneusement les graines et replacez le bocal dans l'obscurité en le maintenant couché. Les graines doivent toujours être humides mais jamais mouillées sinon elles moisiraient.



La germination commencera un ou deux jours plus tard. Les *mungs* seront prêts à la consommation dans les trois à cinq jours suivants ils auront augmenté d'au moins huit fois leur volume et les germes mesureront cinq centimètres environ. Les *adzukis*, quant à eux, seront mûrs lorsque les germes atteindront 2,5 cm, soit quatre à six jours plus tard. Sachez que si vous laissez les germes de soja pousser trop longtemps, ils deviendront noirs et fibreux et perdront tout leur croquant.

Si vous n'utilisez pas tous les germes que vous avez récoltés, vous pourrez les conserver pendant quelques jours dans le compartiment à légumes de votre réfrigérateur. Pour faire une deuxième culture, il vous suffit de laver et d'essuyer le bocal, et de prendre de nouvelles graines.

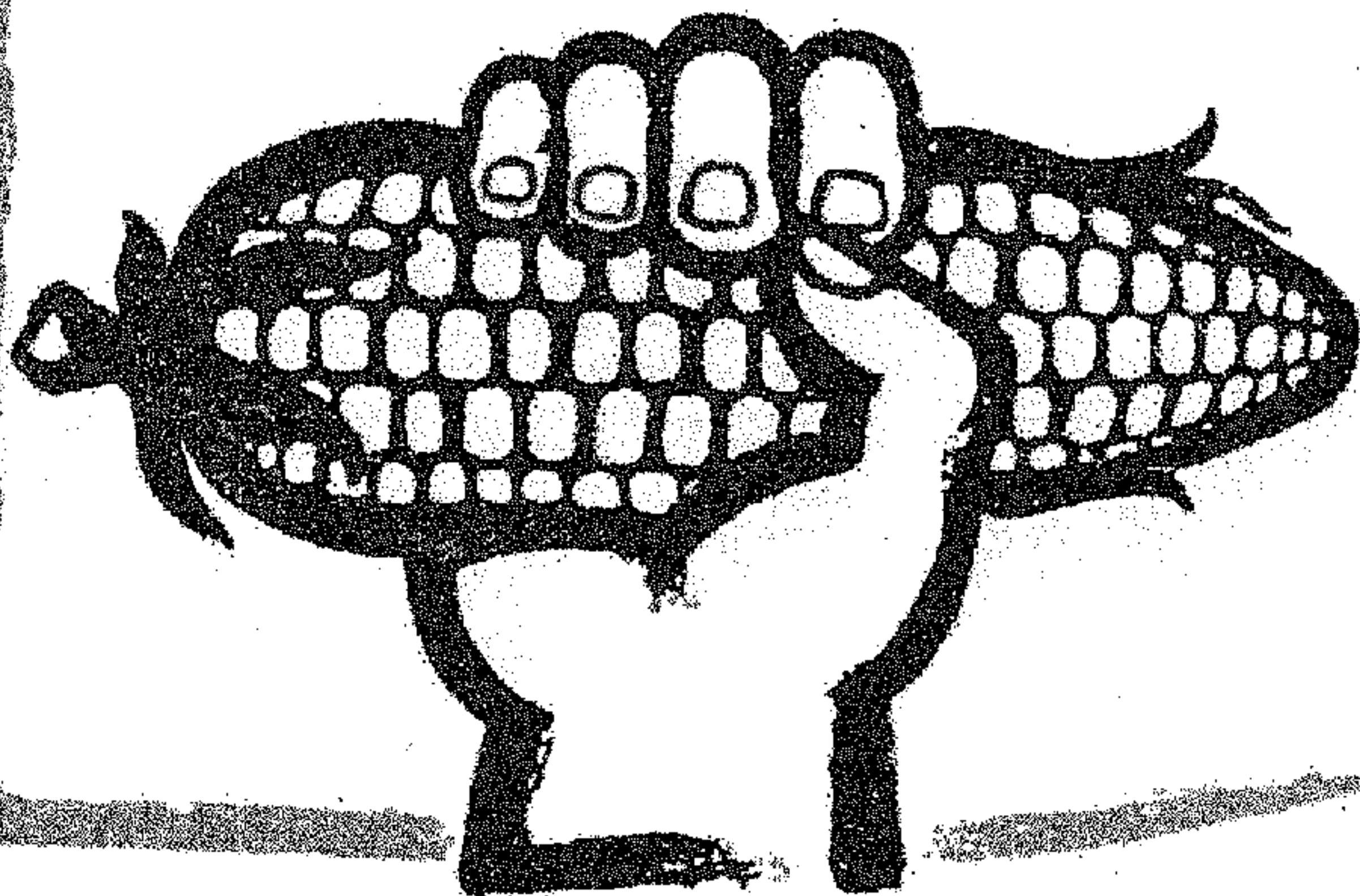


Il existe un guide indispensable contre les multinationales, le "Guide d'Action sur les OGM" avec des idées d'actions, des contacts, les adresses des super-groupes industriels, disponible contre 10Fr\$ chez **Action OGM 4, rue Bondin, 69001 Lyon**

Nos sources pour ce numéro: le Monde Diplomatique, Courrier International, Quid 98, Ça m'intéresse, Science & Vie, Science & Avenir, Actuel, France Inter, France Culture, Maintenant, Charlie Hebdo, 60 Millions de Consommateurs.

**POUR PLUS
D'ÉCOLOGIE GIE GIE
DETRUISONS**

**LA
BIOTECHNOLOGIE
GIE GIE**



**cette brochure est
éditée par :**

Anti-© 99



**le Collectif Autonome
des Tom@tes Vertes**