



# La qualité des aliments

## Faire la cuisine



Hélas, tout ce qui est proposé au consommateur européen n'est pas forcément de qualité ni respectueux de l'environnement. Et puis, une fois achetés, les produits doivent rester sains ! Allez, et si on mangeait mieux ?

### Des produits sains... lesquels ?

L'être humain occidental mange trop, mange trop gras et trop de viande, de sucre, de sel et de graisses animales transformées. Son corps n'apprécie pas : le nombre de maladies graves liées à une mauvaise alimentation ne cesse de croître, alors que nous avons tous les connaissances nécessaires pour les éviter. Osons les produits issus de l'agriculture biologique. Les pesticides contenus dans de nombreux autres produits tuent !

### Atteindre facilement un équilibre alimentaire

#### Les légumes et les fruits frais

On recommande cinq fruits ou légumes différents par jour, soit 5 x 80 g pour atteindre les 400 g préconisés par l'OMS (Organisation mondiale de la santé).

#### Les céréales et les féculents complets, à chaque repas

Du riz complet, du pain complet : ils comportent plus de fibres naturelles qui nous protègent et nous nourrissent davantage ! C'est ce qu'on appelle des « sucres lents » : leur digestion prend du temps et ils te



soutiennent tout au long de la journée dans l'effort. A ne pas confondre avec les sucres rapides (bonbons et autres sucreries) qui sont tout de suite assimilés par ton organisme : en cas de coup de barre, cela te redonne un petit coup de fouet, mais cela ne dure pas longtemps et, si tu es au repos, ton corps les stocke sous forme de graisse.

**La viande, la volaille, les poissons, les œufs ou la charcuterie**  
Ce sont des sources de protéines utiles mais en consommer une fois par jour, en quantité modérée suffit largement.

**Les produits laitiers**  
Il est recommandé aux adolescents d'en consommer trois fois par jour ; ils apportent le calcium nécessaire.

**La fraise goûte la fraise !**  
Les légumes et les fruits biologiques poussent à leur rythme, dans un milieu naturel et en respectant les saisons.  
Ca se goûte !

**Pas d'additifs à outrance**  
Lors de la transformation de produits bio, seul un nombre limité d'additifs peut être utilisé. Ainsi, un paquet de chips bio est exempt de colorant synthétique, d'édulcorant et d'exhausteur de goûts.

**Plus de champs propres**  
Les agriculteurs bio n'utilisent ni pesticides, ni engrais chimiques de synthèse.

**Steak 100% naturel**  
Les promoteurs de croissance, les tranquillisants, l'antibiothérapie préventive sont interdits en élevage biologique. On ne retrouve aucun résidu de ces substances dans la viande ou le lait bio.

**Avec et pas contre la nature**  
Les agriculteurs biologiques travaillent autant que possible en harmonie avec la nature.

**Le petit plus**  
L'alimentation biologique offre souvent un petit « plus santé ». Par exemple : le lait bio contient plus d'acides gras oméga-3 et on trouve plus de vitamines, minéraux et anti-oxydants dans les fruits et légumes bio. Que demander de plus ?

**Un prix juste**  
Le bio trop cher ? Calculez autrement ! Calculez les bonnes proportions de viandes, de légumes et de féculents pour manger mieux et équilibré. Choisissez des fruits et des légumes de saison à prix démocratique. Calculez le plaisir du bon goût naturel des aliments. Calculez ce que nous coûte la pollution de la terre et de l'eau...

**Pas d'OGM, plus de biodiversité**  
L'agriculteur bio s'attache à la conservation de la fertilité des sols, de l'environnement et de la biodiversité. Les organismes génétiquement modifiés sont, bien évidemment, exclus de l'agriculture biologique.

**Un avenir bio ?**  
Choisir le bio, c'est contribuer à la protection de l'environnement tout en consommant des aliments sains.





## Respecter les légumes et les fruits de saison

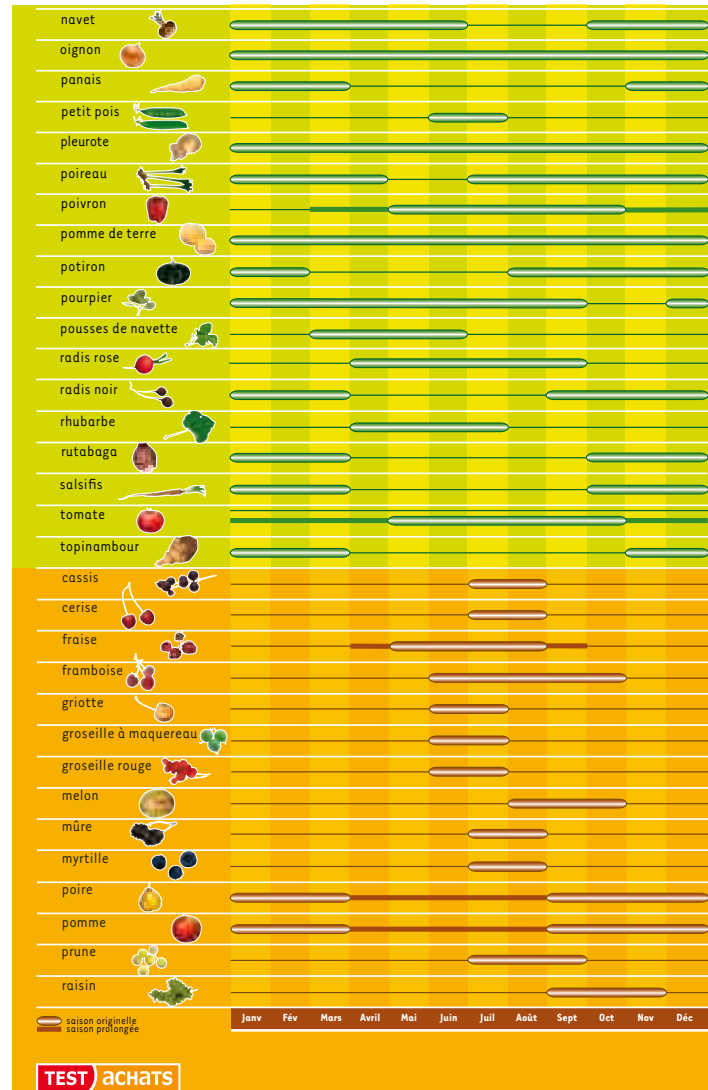
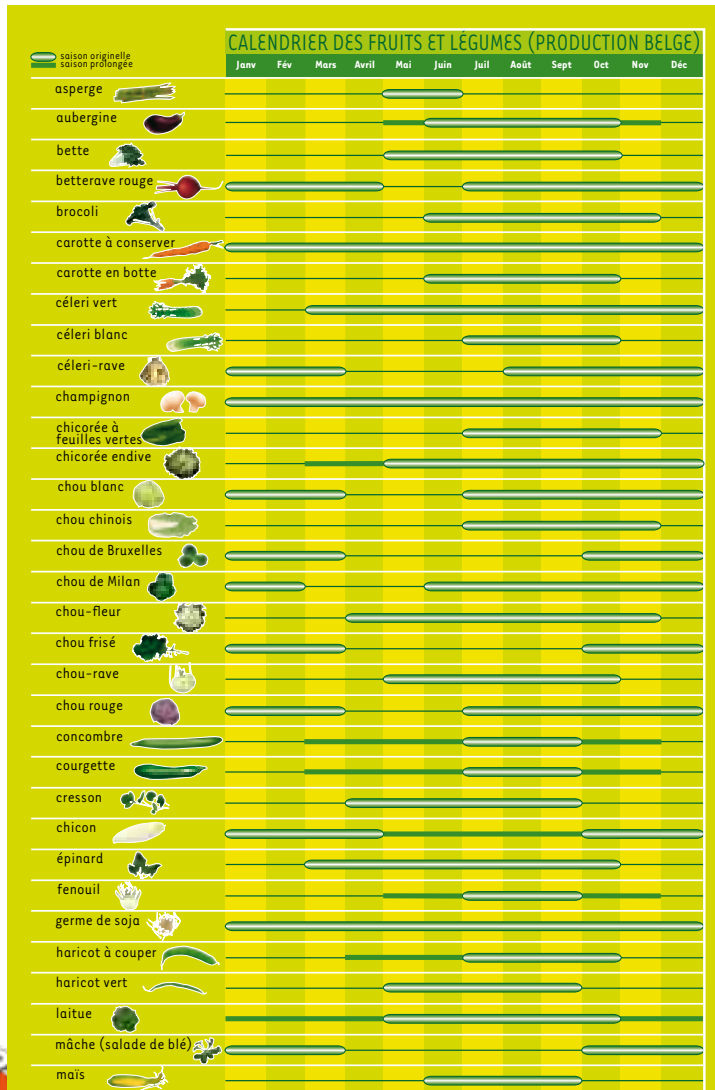
On peut trouver des fraises toute l'année ! Mais d'où viennent-elles, combien a coûté leur transport, combien de litres d'eau a coûté leur production ?

D'autre part, des produits comme la viande de bœuf demandent des quantités énormes d'eau (10 000 litres pour 1 kg de viande) et obligent à réserver énormément de terres pour la culture d'aliments pour bétail. Une alimentation plus végétarienne diminue la pression sur la planète et favorise dès lors une plus juste distribution des ressources alimentaires dans le monde.

## Et pour boire ? De l'eau !

Sais-tu que ton corps est constitué à près de 70 pour cent d'eau ? Elle participe à ta régulation thermique (la transpiration) et sert à véhiculer tout ce qui doit l'être dans ton organisme... Autant te dire qu'il est important de boire bien avant de t'être déshydraté : lorsque la sensation de soif apparaît pendant l'effort, tu as déjà perdu jusqu'à 20% de tes capacités physiques !

En plus de l'eau présente dans le reste de ton alimentation (légumes, lait...), tu compteras par jour 1 à 1,5 l d'eau par personne. Mais si ce n'est pas simple, évite les boissons sucrées qui ne te réhydratent pas correctement et qui augmentent ta ration de sucre (1 l de coca contient plus de 100 g de sucre !).



## Garder les aliments sains

Au camp ou en raid, les installations frigorifiques sont faibles ou inexistantes. La première solution est d'éviter d'avoir des aliments à stocker, notamment en évitant les excès dans les quantités et en privilégiant les courses sur place, au jour le jour.

## Le pain

Il se conserve mieux si le sachet papier est placé dans un deuxième sachet en plastique. Stocker à l'ombre, à l'abri de l'humidité qui serait vite absorbée par le pain.

## La viande et le poisson

Au frigo, absolument ! La laisser au frais jusqu'au moment de la cuisson. Une viande hachée préparée avec des œufs ne tient que quelques minutes à la chaleur !

Pour le transport, utiliser un bac frigo avec des glaçons (on peut les laisser en dépôt chez un voisin, qu'on invitera un soir à la veillée !).

## Les légumes cuits

Dans des récipients en plastique bien hermétiques, on peut les conserver quelques heures à l'ombre, plus dans un frigo.

