Dis-moi ce que tu manges, je te dirai...

Dossier réalisé par Marie Balmain
Photos Peter Menzel

Si l'alimentation est notre première médecine, elle est aussi décisive pour la santé... de notre planète : il faut en moyenne quinze calories-pétrole pour produire une calorie-alimentaire, et l'empreinte écologique d'une protéine de viande est sept fois supérieure à celle d'une protéine de céréales. Notre régime alimentaire doit donc être plus diététique... mais aussi plus éthique. C'est ce que nous disent, aussi, ces photos de familles du monde entier photographiées par Peter Menzel devant une semaine de nourriture et commentées pour *Canopée* par un nutritionniste, le docteur Jean-Michel Cohen, et une écologiste, Marie Balmain.

ALLEMAGNE

La famille Melander avec Jorg (45 ans), Susanne (43 ans) et leurs fils Kjell (10 ans) et Finn (14 ans) dans leur salle à manger à Bargteheide. Cuisson : cuisinière électrique, micro-ondes et barbecue. Conservation : réfrigérateur-freezer. Plats favoris : Jorg, pommes de terre sautées avec des oignons ; Finn, les nouilles sautées avec des œufs et le fromage ; Kjell, la pizza ; Susanne, « tout ce qui est frais et bon ».

BON POUR LA SANTÉ ?

Les Allemands font partie des plus grands défenseurs de la nourriture bio. Pourtant ils consomment aujourd'hui 40 % d'aliments en plus que les Américains sous forme déjà prête à l'emploi. Et 20 % de leur budget est consacré à l'achat de boissons alcoolisées ou sucrées, contre 15 % pour les Américains. Les Allemands sont aussi les promoteurs du hard discount dont ils sont très friands. Mais savent-ils que dans les aliments manufacturés les moins chers, les matières grasses nobles comme le colza ou l'olive sont fréquemment remplacées par de l'huile de palme riche en acides gras saturés, nocifs pour la santé lorsqu'ils sont consommés de façon importante ?

BON POUR LA PLANÈTE ?

Résidus de pesticides, pollution des eaux, produits toxiques retrouvés dans le sang humain, OGM, appauvrissement de la biodiversité… les problèmes liés à la pollution agricole ont pris une ampleur considérable. Rien d'étonnant donc à ce que l'agriculture biologique rencontre un succès grandissant. Et si l'Allemagne demeure le premier marché bio en Europe, les Français se mobilisent sur ces sujets : en 2005, 47 % achetaient au moins une fois par mois des produits bio, mais qui ne représentent hélas encore que 2 à 3,5 % du total des aliments consommés. Frein principal : le prix plus élevé… qui est relatif car les produits conventionnels coûtent aussi plus chers en impôts (ils sont plus subventionnés) et leur prix n'intègre pas le coût de réparation des nuisances qu'ils causent. ▶

GUATEMALA

Les Mendoza à Todos Santos Cuchumatan. Entre Fortunato Pablo (50 ans) et Susana (47 ans) se trouvent (de gauche à droite) Ignacio (15 ans), Cristolina (19 ans) et une amie. A droite : Sandra (11 ans), leur aide-ménagère. Cuisson : cuisinière au gaz, four à bois. Conservation : réfrigérateur.

BON POUR LA SANTÉ ?

Au Guatemala, une famille comme les Mendoza consomme environ 25 variétés de légumes et de fruits différents, et 4 à 6 sources de céréales (pommes de terre, maïs, haricots, riz) par semaine. En raison de la pénurie d'aliments manufacturés ou conservés, la qualité de l'alimentation dépend donc de la diversité biologique. C'est la multiplicité des végétaux et céréales qui permet d'assurer une ration sanitaire suffisante pour nourrir les habitants mais aussi les élevages. En cas de sécheresse, la production peut chuter de 60 % et diminuer les rations consommées dans des proportions quasi équivalentes. L'eau, élément naturel vital, devient ainsi le facteur le plus important pour obtenir sa ration alimentaire.

BON POUR LA PLANÈTE ?

La famille Mendoza ne consomme que des fruits et des légumes de saison, tout simplement parce que les magasins locaux ne sont pas équipés des systèmes de froid ou de transport pour proposer des produits hors-saison. Pas de produits congelés, transformés, suremballés et venant de l'autre bout du monde… autant dire que nous sommes loin des 4 000 kilomètres parcourus en moyenne aux Etats-Unis par la nourriture pour arriver dans les assiettes ! Mais à ce sujet, l'Europe n'est pas en reste : certains estiment même meilleur pour l'environnement de privilégier les produits locaux aux produits biologiques transportés sur de longues distances… Ainsi, on estime en Angleterre que le coût global de la nourriture pourrait être divisé par 10 si celle-ci était produite et achetée dans un rayon de 20 kilomètres.

JAPON

La famille Ukita avec Sayo (51 ans) et son mari, Kazuo (53 ans), leurs deux enfants Maya (14 ans, tenant un paquet de chips dans les mains) et Mio (17 ans), dans leur salle à manger à Kodaira. Cuisson : cuisinière à gaz, cuiseur à riz. Conservation : petit réfrigérateur-freezer.

BON POUR LA SANTÉ ?

La chair de poisson représente un tiers des apports en protéines des êtres humains. Source majeure de vitamine D, utile pour la croissance des enfants et les os, elle est maigre en graisses mais riche en acides gras polyinsaturés, protecteurs des vaisseaux sanguins, et en oméga-3. C'est surtout vrai pour les poissons gras tels que le saumon, l'espadon et le thon. Mais le saumon d'élevage, de plus en plus répandu, contient quatre fois plus de matières grasses que le saumon sauvage ; l'espadon présente du fait de la pollution des quantités de mercure telles qu'il faut en limiter la consommation pour éviter les intoxications ; quant au thon, on y trouve de plus en plus souvent, suite à des problèmes de conservation, des taux d'histamine importants, qui sont notamment facteurs d'allergies !

BON POUR LA PLANÈTE ?

En 30 ans, la demande mondiale en produits de la mer a plus que triplé. Les « stocks » de certaines espèces courantes et surexploitées comme le thon ou l'espadon ont diminué de 90 % en 50 ans. Mais la forte demande des familles japonaises, comme les Ukita, n'est pas seule responsable, loin de là. Sous nos latitudes aussi, nous devons apprendre à varier les espèces que nous consommons pour éviter celles qui sont menacées, mais aussi à nous assurer que les tailles minimales légales sont respectées (les poissons trop petits n'ont pas eu le temps d'arriver à maturité et de se reproduire) et enfin à privilégier les méthodes « douces » pour l'environnement (label MSC pour la pêche, labels bio ou rouge pour l'élevage). ▶

TCHAD

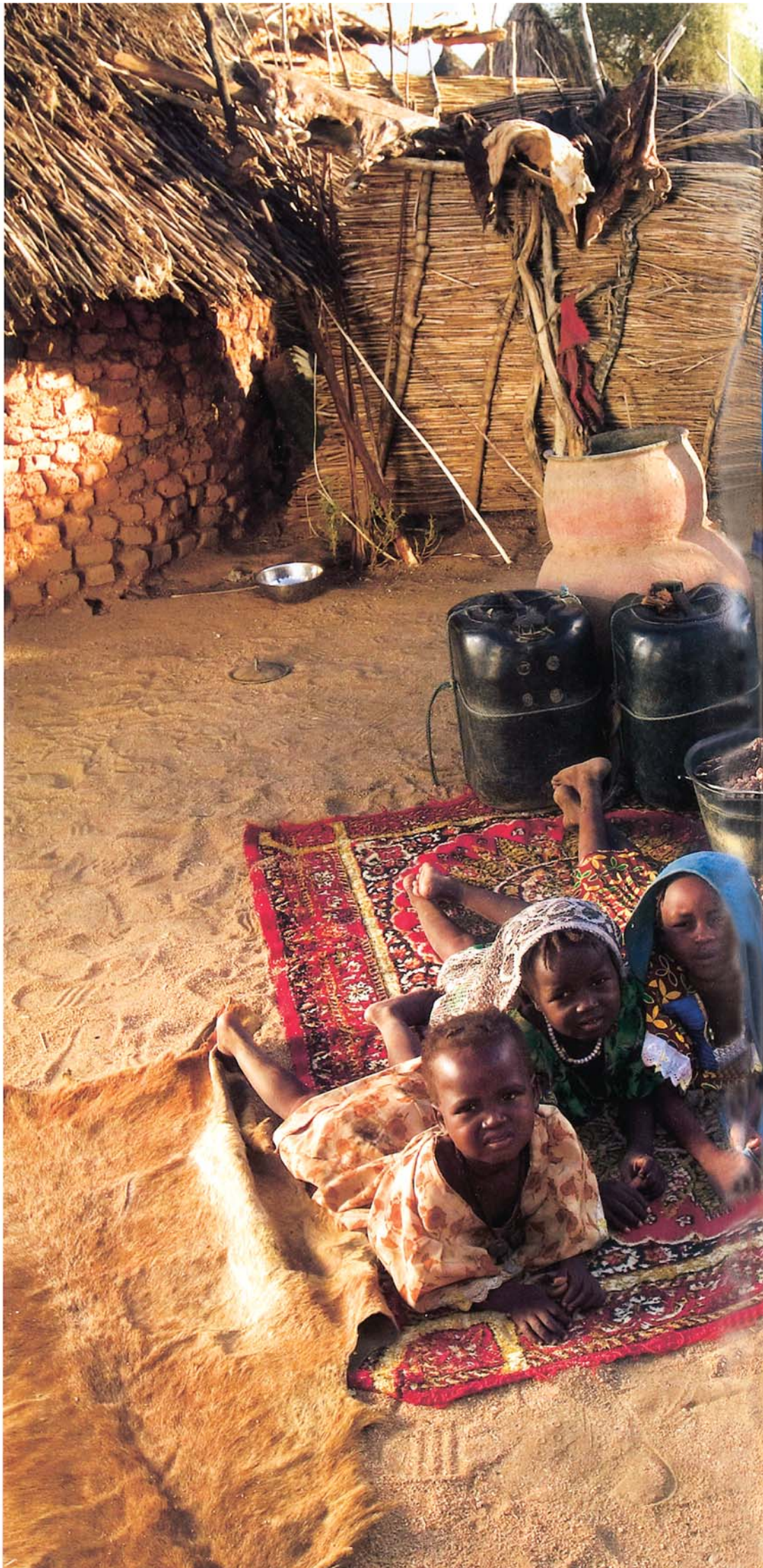
Les Mustapha dans le village de Dar es Salaam : Abdallah Ishakh (46 ans) et Khadidja Baradine (42 ans) entourés de Abdel Kerim, Amna, Nafissa et Halima. Allongés, de gauche à droite : Fatna, Amna Ishakh et Rawda. Cuisson : bois. Conservation : séchage.

BON POUR LA SANTÉ ?

L'alimentation est ici faible en protéines, denrées rares dans des pays où la consommation de viande porte sur la volaille. Pourtant grâce aux différentes variétés de céréales et de végétaux, les Mustapha consomment 60 à 70 % de la ration courante d'un Occidental. L'importance et la qualité des épices, aux goûts et couleurs multiples, lui permettent des variations culinaires pour transformer les aliments, peu nombreux, et leur donner des saveurs agréables. Les pigments sont autant de micro-nutriments, aux vertus thérapeutiques essentielles, qui permettent à cette famille de conserver un minimum de résistance aux infections.

BON POUR LA PLANÈTE ?

La famille Mustapha produit la moitié de ce qu'elle mange : les graines, poulets et autres légumes lui coûteraient 40 % de plus si elle devait les acheter. Dans un pays comme le Tchad où un tiers de la population souffre de malnutrition, le maintien des cultures vivrières reste la meilleure façon de s'en sortir. Mais ces cultures d'autosuffisance ont été délaissées au profit de cultures d'exportation, dont les cours mondiaux sont en baisse : le Tchad exporte ainsi du coton mais doit importer des céréales pour se nourrir. Pour lutter contre l'effondrement des cours, le commerce équitable est une solution, mais certains lui reprochent de continuer à encourager les cultures de rente... ▶



INDE

La famille Paktar – Jayant (48 ans), Sangeeta (42 ans), leur fille Neha (19 ans) et leur fils Akshay (15 ans) – dans leur salon à Ujiiain, Madhya Pradesh. Cuisson : cuisinière au gaz. Conservation : réfrigérateur-freezer.

BON POUR LA SANTÉ ?

La nourriture fait partie intégrante de la philosophie culturelle de l'Inde. « Elle est un cadeau des dieux et sa confection devrait être une prière. » La base de la nourriture indienne est constituée de céréales que l'on croise aux légumineuses dans les recettes : riz aux lentilles, vermicelle et pois chiches… Lorsqu'ils sont végétariens, les hindous trouvent une autre source de protéines dans les produits laitiers qui représentent la plus grosse partie de leur budget alimentaire (l'Inde est désormais le premier producteur mondial de lait). Depuis plusieurs années, avec l'occidentalisation et la sédentarisation des modes de vie, l'Inde est le pays où il existe le plus de diabétiques. C'est aussi depuis cette période que les « snacks » représentent 7 % des achats alimentaires !

BON POUR LA PLANÈTE ?

Chez les Paktar, des combinaisons de graines et des légumineuses remplacent les protéines animales. Un régime allégé tant pour que le corps que pour la planète, dont les carnivores que nous sommes, en Europe, feraient bien de s'en inspirer car pour produire la même quantité de protéines, la viande de bœuf nécessite 20 fois plus de terre, génère 17 fois plus de pollution de l'eau et 3 fois plus d'émissions de gaz à effet de serre que les céréales. Les enjeux sont tels que de petits efforts permettraient de faire la différence : certains disent ainsi qu'en réduisant de moitié la consommation de viande dans les pays développés, nous pourrions sauver 3,6 millions d'enfants de la malnutrition à l'horizon 2020.

GROENLAND

La famille Madsen au village de Cap Hope : Emil (40 ans) et Erika (26 ans) avec leurs enfants Martin (9 ans), Belissa (6 ans) et Abraham (12 ans). Cuisson : cuisinière au gaz. Conservation : réfrigérateur-freezer.

BON POUR LA SANTÉ ?

Les habitants du Groenland ont longtemps été protégés des maladies cardio-vasculaires car ils se nourrissaient principalement de poisson, maigre et riche en vitamines et minéraux. La plus grande part des graisses absorbées était constituée d'oméga-3 ou oméga-6 qui assuraient une fluidité au sang, propice à éviter les caillots. La raréfaction du poisson a modifié leur comportement alimentaire. Pour des raisons climatiques, ils consomment toujours peu de fruits et de légumes, et donc de vitamines, mais pour compenser le manque de ressources énergétiques, la proportion de snacks et de desserts prêts à l'emploi atteint 20 % de leur budget. La nature des graisses a changé, ils risquent désormais de vivre moins longtemps…

BON POUR LA PLANÈTE ?

Traditionnellement, la cuisine inuite est composée de produits de la chasse et de la pêche (phoques, morses, rennes, etc.) mais avec l'occidentalisation des modes de vie, cette alimentation est délaissée au profit d'une nourriture industrielle. Ce qui n'est pas sans conséquences sur la santé (obésité et diabète sont désormais des maux des sociétés traditionnelles) et sur l'environnement (perte de la biodiversité), au Groenland comme ailleurs. Aux USA l'introduction de la pomme au menu des fast-foods en 2003, avec une focalisation sur trois variétés, a ainsi concentré 90 % de la production sur ces espèces (contre 30 auparavant). Et, dans le monde, 95 % des variétés de choux, 94 % des petits pois et 81 % des tomates ont disparu. Autant dire qu'il est vital, pour la planète, de varier les plaisirs dans notre assiette ! ▶

MEXIQUE

La famille Casales dans leur salon extérieur de leur maison à Cuernavaca. Marco Antonio (29 ans) et Alma Casales Gutierrez (30 ans), debout avec leur petit dernier Arath (1 an). Les aînés, Emmanuel (7 ans) et Brian (5 ans), sont assis derrière la table. Cuisson : cuisinière au gaz. Conservation : réfrigérateur-freezer. Plats favoris : Marco Antonio, la pizza ; Alma, le crabe ; Emmanuel, les pâtes ; Brian, le crabe et les bonbons ; Arath, le poulet.

BON POUR LA SANTÉ ?

Dans un pays tempéré, un homme consomme 1 l à 1,5 l d'eau par jour, sous forme d'eau minérale embouteillée ou d'eau potable « du robinet ». Elle hydrate l'organisme et apporte une ration importante de minéraux – calcium, magnésium et potassium – indispensables à la santé. Au Mexique, la faiblesse des nappes phréatiques impose désormais de vendre de l'eau déminéralisée, obtenue en retraitant de l'eau de mer ou de l'eau de pluie. Les enfants mexicains ont donc moins de chance que d'autres d'avoir du calcium pour faire grandir leurs os. Et comme le goût de l'eau déminéralisée n'est pas agréable du tout, ils consomment jusqu'à 1 l de boisson sucrée par personne et par jour, soit 12 à 24 morceaux de sucres supplémentaires… L'obésité a progressé de façon épidémique au Mexique, malgré la faiblesse des revenus individuels.

BON POUR LA PLANÈTE ?

La famille Casales consomme une quantité impressionnante de sodas chaque semaine, dans un pays qui risque de manquer d'eau dans les années à venir. Or, il faut 5 litres d'eau pour produire 1 litre de soda. Du coup, les géants du secteur se voient accusés, dans certains pays comme l'Inde, de puiser abusivement dans les nappes phréatiques et de rejeter des eaux polluées, privant ainsi les villageois d'eau pour leur usage domestique et pour leurs champs. Les Casales boivent aussi beaucoup d'eau en bouteille, dont le Mexique est le second consommateur au monde – cependant que les ONG dénoncent cette « privatisation » de l'eau, qui encourage, selon elles, les pouvoirs publics à ne pas investir dans la qualité de l'eau potable et génère une accumulation inutile d'emballages…

ÉTATS-UNIS

La famille Caven dans leur cuisine à American Canyon en Californie : Craig (38 ans), Regan Ronayne (42 ans), Ryan (3 ans), Andrea (5 ans). Cuisson : cuisinière électrique, micro-ondes, barbecue. Conservation : réfrigérateur-congélateur.

BON POUR LA SANTÉ ?

Aux Etats-Unis, les snacks, la nourriture manufacturée, le fast-food et les boissons sucrées représentent en moyenne 40 % des achats alimentaires d'une famille comme les Caven. L'obésité, dont le taux est le plus important au monde, est devenue la cause principale de mortalité cardio-vasculaire depuis 2005. Les produits frais représentent moins de 25 % des achats. Un Américain moyen se restaure environ cinq fois par jour, dont deux fois en dehors de chez lui. La montée des troubles alimentaires et l'évolution de la malnutrition coûteront environ 400 000 années de vie aux Américains l'année prochaine.

BON POUR LA PLANÈTE ?

Sur les 160 dollars que Craig Caven dépense chaque semaine, 15 % seulement est consacré à l'achat de produits frais : le reste sert à se procurer des produits issus de l'industrie agro-alimentaire, emballés voire suremballés. Mais les emballages, dont la fabrication est responsable de près de 20 % des émissions de CO_2 d'origine industrielle, ne sont pas les amis de l'environnement. Ils représentent 50 % du volume des poubelles dont le contenu révèle d'autres dysfonctionnements : en Europe, un quart de la nourriture produite est jetée…

Marie Balmain, cofondatrice de Graines de changement, agence d'information positive sur le développement durable et co-auteur de *Achetons Responsable ! Mieux consommer dans le respect des hommes et de la nature* (Seuil, octobre 2006).

Dr Jean-Michel Cohen, nutritionniste, responsable de l'unité nutrition à la clinique Montevideo (Fondation Rothschild), auteur de nombreux ouvrages sur l'alimentation et les régimes. Dernier ouvrage : *le Roman des régimes* (Flammarion).