17E RENCONTRES FRANÇOIS RABELAIS

Plus de fruits et de légumes dans notre assiette, est-ce vraiment meilleur pour la planète ?

Plus de fruits et de légumes dans notre assiette, est-ce vraiment meilleur pour la planète ?

Intervenants :

Aurélien LEPENNETIER, responsable, pôle de compétitivité du végétal Végépolys Valley

Arnaud DAGUIN, porte-parole, Pour une Agriculture du Vivant et partenaire du projet Pei Agrognon

Anthony FARDET, chercheur en alimentation préventive, INRAE, Saint-Genès- Champanelle

Catherine RENARD, directrice de recherches, INRAE, Nantes

Eric ROY, maraîcher, Saint-Genouph, président des Rencontres François Rabelais 2021

Il faut savoir que :

- Tout ce qui est en grande surface ne provient pas de circuit court. Il est donc important de bien lire les étiquettes.
- Les petites exploitations ne suffisent pas à l'approvisionnement national ou même local.
- Les trois quart des produits qui possèdent un seuil de pesticides supérieur à la limite de tolérance sont étrangers.
- La création des haies réservoir de biodiversité permettent limiter l'apparition de prédateurs et de parasites.
- Il y a différents modes de culture mais selon les différents modes de culture il y a une différence au niveau des résidus mais pas en terme de nutrition au sens strict.

Connaissez vous le concept de Santé globale ?

Le principe de santé globale est, de plus en plus, mis en avant. Il s'agit de la santé d'une population dans un contexte global.

A titre d'exemple : l'avocat est un mauvais exemple de santé globale: il vient de loin et sa culture est gourmande en eau et pourtant il est très bon pour la santé.

Il y a une divergence entre les qualités nutritionnelles et l'impact environnemental du produit.

Un autre exemple: une tomate du Maroc en hiver dans une serre non chauffée est mieux qu'une tomate de Bretagne en serre chauffée car le transport en bateau sera toujours moins gourmand en énergie que de chauffer la serre pendant des mois.

Mais vous avez entièrement raison si vous me répondez que l'hiver n'est pas la saison de la tomate et qu' il est donc préférable de la consommer autrement que fraîche.

J'espère que ces deux exemples vous permettent d'appréhender une approche globale de l'alimentation.

Les légumes secs contribuent à la santé du sol, à la santé de l'Homme avec un apport de protéine végétale de fibres et de glucides.

Ils sont pourtant peu consommés en France, moins de 2 kg par an et par habitant .

On pourrait croire que ceci vient du fait des problèmes d'inconfort digestif qu'ils procurent mais ce n'est pas le cas. Les consommateurs mettent plutôt en avant la difficulté les cuisiner. Il est souvent un accompagnement végétal.

Les légumes secs sont déficitaires en deux acides aminés, c'est pourquoi il est important de les compléter avec des céréales. (les protéines des légumes secs ont une composition en acides aminés qui est complémentaire de celle des céréales. Les légumes secs sont riches en lysine et pauvre en méthionine et en acide aminés soufrés. C'est l'inverse chez les céréales).

Transformation des fruits et des légumes:

Beaucoup de fausses idées persistent dans la société.

Les légumes surgelés ont mauvaise réputation et pourtant, ils ont les mêmes qualités nutritionnelles voir même meilleures que dans les étalages du commerce. Par exemple, pour les épinards la vitamine B9 s'effondre en une semaine d'où l'intérêt des circuits courts.

Le saviez-vous ?

En jus il y a suppression des fibres et donc une diminution des qualités nutritionnelles.

Boire des calories est donc différent d'en manger, le sentiment de satiété est différent. On en consomme plus lorsque que c'est liquide.

Dans le contexte de santé globale il est important de privilégier les fruits et légumes locaux, de saison et de questionner le mode de conservation et de transformation (surgelé: gourmand en énergie)

En espérant vous avoir éclairé sur les fruits et les légumes de vos assiettes. Et n'oubliez jamais que le chemin le plus court est celui de votre jardin. Et dans ce cas là le détour par l'assiette n'est même plus obligatoire. Petit clin d'œil aux amateurs de fraises, framboises ou autres trésors de nos jardins.