



Manger en toute conscience verte

Annie Parent, M.Sc.A.

Foire environnementale et de l'habitation saine
Projet Écosphère, Brome septembre 2008

Depuis le début de l'humanité, l'être humain transforme ses aliments. D'abord il découvre le que la cuisson permet de prolonger la durée de conservation de la viande, puis développant l'agriculture et la porterie, il découvre le fromage, la bière et le pain fermenté, qui permettent de consommer des aliments que l'on croyait perdus.

Puis, il invente la roue, découvre la conservation par le sel et s'amorce alors l'épopée de l'innovation technologique qui lui permet de mieux contrôler son environnement et ainsi de diminuer sa vulnérabilité aux aléas climatiques. Cette épopée technologique prend tout son sens à partir du 19^e siècle avec l'apparition constante de nouvelles techniques de culture des terres, de transformation des aliments et de conservation des aliments : tracteur à diesel, appertisation (conserverie), lyophilisation des fruits et légumes (séchage à froid), agents de conservation, emballage sous vide à l'aide plastiques, etc.

Aujourd'hui, grâce aux avions cargo et aux supermarchés, nous avons accès au coin de la rue à une gamme quasi infinie d'aliments frais venant de partout sur la planète. Nous n'avons plus besoin de savoir cuisiner, car nous avons accès à une grande variété de plats préparés santé ou non, biologiques ou non, faibles en gras ou non; de toute façon, la majorité des gens travaille tellement qu'entre le boulot et les enfants, elle n'a plus le temps de faire à manger.

Notre mode de vie est soutenu par toute une technologie et ensemble, ils font malheureusement bien des dégâts sur notre environnement : grande quantité de déchets domestiques, pollution des cours d'eau, surpêche d'espèces en danger, monoculture, organismes génétiquement modifiés, gaz à effet de serre, etc.

Après près de 40 ans de cris d'alerte des écologistes, nous avons aujourd'hui beaucoup de moyens afin de diminuer notre impact sur la planète, que nous savons de plus en plus fragilisée. La règle des 3-RV doit devenir un réflexe pour tous : **R**éduction à la source, **R**éemploi, **R**ecyclage et **V**alorisation. Dans notre façon de nous alimenter, nous pouvons appliquer cette règle et avoir un impact positif sur la santé de la planète, puisque c'est une activité qui nous occupe trois fois par jour tous les jours de notre vie. Par exemple, seulement en pratiquant le compostage (une **V**alorisation), nous pourrions diminuer d'environ 40% les déchets enfouis, en plus de nourrir les plantes et la terre.

Dans les pages suivantes, je vous propose des sites à visiter sur la nutrition, la santé, le compostage, le lombricompostage et le nettoyage écologique. Aussi, je vous suggère une liste d'actions qui vous permettra de diminuer l'impact de votre alimentation sur l'environnement. Vous pouvez les accomplir assez facilement à condition de les intégrer une à la fois et de ne passer à une nouvelle action qu'une fois la première bien intégrée.

Faites-moi part de vos succès!

Annie Parent, M.Sc.A.

Conférencière

Gestion de projets – Alimentaire et environnement

annie31parent@yahoo.fr

Manger en toute conscience verte

Brome, 27 septembre 2008

Sites à visiter

Alimentation

Guide alimentaire canadien

<http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-fra.php>

Fichier canadien sur les éléments nutritifs

http://205.193.93.51/cnfonline/newSearch.do?applanguage=fr_CA

Regroupement de diététiste/nutritionniste membre de l'ordre des diététistes du Québec, Recettes et Fiches nutritionnelles

www.harmoniesante.com

Choix responsable de poissons

http://www.seachoice.org/files/asset/file/54/SeaChoice_Alertcard_French.pdf

Espèces de poissons sur la liste rouge de Greenpeace Canada

<http://www.greenpeace.org/canada/fr/campagnes/oceans/notretravail/supermarches/listerouge>

Boîtes à lunch santé, recettes, ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec (MAPAQ)

<http://www.mapaq.gouv.qc.ca/Fr/Consommation/Services/boitelunch/>

Santé environnementale

Société canadienne du cancer, contaminants de l'environnement

http://www.cancer.ca/Quebec/Prevention/Specific%20environmental%20contaminants.aspx?sc_lang=fr-CA

Réseau québécois des femmes en environnement (RQFE)

<http://www.rqfe.org/>

GreenFacts

<http://www.greenfacts.org>

Compostage et lombricompostage

Éco-Quartier du Centre Jacques-Cartier

<http://www.eco-quartier.org/lombricompostage.htm>

Éco-quartier St-Sulpice

<http://www.eco-quartier.ca/compostage.htm>

Nettoyage écologique

Éco-quartier Cartierville

<http://www.ecoquartier.ca/124601/124943.html>

Annie Parent, M.Sc.A.

Conférencière

Gestion de projets – Alimentaire et environnement

annie31parent@yahoo.fr

Manger en toute conscience verte

Brome, 27 septembre 2008

Actions suggérées

Un geste à la fois, je diminue l'impact environnemental de mon alimentation et je me récompense à chaque action intégrée dans mes habitudes. Cette liste est facultative, non exhaustive et peut être modifiée au gré de mon imagination.

Bon succès!

Action accomplie ✓	Inclure le principe des 3-RV dans mon mode de vie et de pensée	Date et récompense
	Je Réduis à la source (consommer moins)	
	Je Réemploi (réutilisation à diverses fins)	
	Je Recycle	
	Je Valorise mes matières résiduelles (compostage, transformation d'un plat de plastique en porte savon, etc.)	

Action accomplie ✓	Acheter	Date et récompense
	Je réutilise les contenants et les sacs	
	J'achète des aliments dans contenants que je réutilise	
	J'achète en vrac	
	Je choisis de l'équipement de cuisine nécessaire, multifonctionnel et durable	
	Je favorise l'achat local	
	J'achète des aliments de saison	
	J'achète des aliments biologiques lorsque c'est possible	
	Je consomme des espèces de poissons qui ne sont pas en danger (SeaChoice.org)	
	Je favorise les aliments emballés dans les plastiques identifiées 2, 4 et 5 plutôt que 1, 3, 6 et 7.	
	J'achète des aliments équitables (café, chocolat, etc.)	

Action accomplie ✓	Cuisiner	Date et récompense
	Je ne consomme que la quantité d'aliments dont j'ai besoin en suivant le Guide alimentaire canadien	
	Je porte une attention particulière à la grosseur et au nombre de mes portions, en particulier celles de viandes et de poissons	
	Je fais des conserves maison de saison	
	Je fais mon pain maison	
	Je fais du yogourt maison	
	Je cuisine X plats maison par semaine	
	Je ne surchauffe pas mes ustensiles de cuisine antiadhésifs (moins de 300°C ou 572F)	
	Je ne fais pas chauffer mes aliments dans des plastiques	

Action accomplie ✓	Conserver	Date et récompense
	J'utilise des contenants ou sacs récupérés	
	Je congèle des aliments de saison en prévision de l'hiver	
	J'élimine l'utilisation de pellicules plastique	
	J'élimine l'utilisation de papier d'aluminium	

Action accomplie ✓	Disposer	Date et récompense
	Je limite ou diminue la quantité d'eau pour le lavage de la vaisselle	
	Je donne une deuxième vie aux contenants	
	Je fais de la récupération	
	Je pratique le compostage ou le lombricompostage	

Action accomplie ✓	Nettoyer	Date et récompense
	J'utilise un torchon réutilisable	
	Je récure avec du bicarbonate de soude	
	Mes produits de nettoyage sont sans phosphates	
	Je n'utilise plus d'eau de javel	
	Mes produits de nettoyage sont biodégradables	