http://leplus.nouvelobs.com/contribution/1458936-je-ne-mange-plus-de-produits-industriels-5-regles-pour-eviter-les-aliments-transformes.html

L'OBS Le Plus
Témoins, Experts, Opinions

Je ne mange plus de produits industriels : 5 règles pour éviter les aliments transformés

588004 fois lu au 04/01/2016
Édité et parrainé par Rozenn Le Carboulec

J'ai grandi au cœur des agences de communication, convaincu que la publicité était utile parce qu'esthétique. Je me trompais. Elle encourage la surconsommation et l'industrialisation.

Alors, comment se comporter dans une société propulsée à l'ère agroalimentaire ?

Sédentaires au fil du temps

L'humanité a profondément changé d'alimentation au fil des millénaires. De cueilleurs-chasseurs, nous sommes devenus sédentaires et consommateurs d'une alimentation en grande partie transformée. En moins de cent ans, notre silhouette, notre santé et notre équilibre alimentaire en ont été bouleversés.

Industrie, marketing et immenses profits

L’alimentation industrielle s’est développée grâce au marketing. Le citoyen est devenu une cible, un consommateur en quête de plaisir qu’il faut appâter et satisfaire. Ce plaisir est devenu un droit, un dû.

L’envers du décor est alarmant, triste et accablant. En dix générations, nous avons certes augmenté notre espérance de vie, mais en faisant chuter le critère de "bonne santé". Nos paysans se suicident, nos enfants ne parlent de nourriture qu’à travers les marques et, plus dramatique encore, les maladies liées à une mauvaise alimentation (diabète de type II, maladies cardiovasculaires, cancer, obésité…) explosent dans toutes les classes sociales et, depuis peu, à tous les âges.

C’est décidé je change d’alimentation !

Illustration d'un supermarché (Flickr/chat_44/CC)

Un aliment industriel est un aliment qui, sous la pression de la mécanisation, du réseau de distribution, du positionnement produit ou tout simplement de la course effrénée au profit, est constitué de matières premières de moindre qualité. Les ingrédients les plus coûteux sont remplacés par des alternatives chimiques ou moins nobles.

C’est pour toutes ces raisons que j’ai décidé, du jour au lendemain, de quitter un univers, qui tout compte fait, ne correspondait pas aux valeurs que mes parents m’avaient transmises. Il y a quinze ans, j’ai alors changé de camp pour rejoindre l’ingénierie pédagogique. Mon rapport à la nourriture s’est épanoui. J’ai commencé à traquer les aliments.
L’ancien fils de pub rejette désormais les marques, les promos, les temples de la consommation survoltés et les produits farfelus. L’ancien formateur en changement de comportements alimentaires rejette, à son tour, les ingrédients "intrus", les matières premières nobles "substituées" et les traçabilités douteuses.

Depuis 15 ans, j'applique à moi-même et mon entourage le fruit de mon expérience. Je suis arrivé à éliminer de mon quotidien le produit industriel et reste vigilant lorsque je dois faire des exceptions. Mon approvisionnement chez de petits producteurs ou de petites surfaces bios est devenu un plaisir.
N'intégrant que l'essentiel et privilégiant la qualité pour son savoureux et son goût, je m'économise les ajouts de sucre, de sauces ou de condiments.

Mon alimentation, plus authentique et riche en nutriments, a répercuté une baisse de presque 20% sur mon budget alimentaire et tout cela pour une qualité de toute évidence incomparable.

Changer le futur en regardant le passé

Pour changer les choses, commençons d'abord par nous-mêmes et refusons de consommer ces aliments industriels. Privilégions les Amap, les réseaux locaux et les bons plans. Informons-nous auprès d'acteurs indépendants… et changeons, non pas le confort de nos vies immédiates, mais celui de nos enfants.
Notre modèle alimentaire occidental n'est pas une référence à suivre et il existe des solutions en chacun de nous, pour peu que l'on prête attention à ce que ce système tente d'éradiquer, de faire oublier, de modifier à son profit.

Illustration d'un marché en Bretagne (Flickr/Francois R THOMAS/CC)

Les 5 règles pour éviter les produits industriels

1. Fuyez les produits transformés
Orientez-vous le plus possible vers des aliments à l'état brut. Pas d'épices en poudre, pas de viandes reconstituées ni de légumes cachés dans des pâtes ou crêpes.

2. Évitez les aliments "packagés" aux allégations alléchantes

"Offre promotionnelle", "nouvelle recette", "ouverture facile", "vu à la télé", rapide, "prêt à l'emploi", "saveur de l'année" sont autant de termes estampillés sur les emballages destinés à la grande distribution.
On est loin du circuit artisanal ou des PME qui produisent des aliments simples, sans fioritures.

3. Ne consommez pas les aliments "stars" du petit écran
Un fabricant qui vante les mérites de son produit à la télévision est un industriel. Aucun producteur artisanal ne peut se payer un spot télévisé de plusieurs millions.
Tous ces jambons, biscuits, fromages qui prônent le terroir et un savoir-faire authentiques ne m'émeuvent pas. Mais peut-être suis-je insensible ?!

4. Écartez tout ingrédient que vous ne connaissez pas
La liste des additifs autorisés, nomenclaturés avec la lettre E suivis de quelques chiffres, vous pose problème, car vous ne les connaissez pas ? Aucun souci !
J'ai depuis bien longtemps banni de mon alimentation tout aliment contenant le moindre additif "E". Je veux consommer des ingrédients que je connais et réfléchir en toute connaissance de cause. Un artisan respectueux des matières premières utilisera des produits et un vocabulaire que vous comprenez tels que farine, sucre, beurre, légumes, sel… et non E 330, E 420 ou E 621.

5. Ne pas fréquenter les temples de la consommation
Ce conseil semble le plus évident et pourtant… Le meilleur moyen de consommer local, pas cher, artisanal ou en petite production reste les marchés de producteurs, les éleveurs près de chez vous, les artisans de votre quartier et tous les plans "débrouilles" de bouche à oreille, loin des canaux de distribution de marques nationalisées.
La paysannerie et l'artisanat alimentaire souffrent. Ils n'attendent que vous pour continuer d'exister et de produire de la qualité à juste prix.

Le pouvoir est en vous, ne l'oubliez jamais !

Stéfane Guilbaud est l'auteur de "Je ne mange pas de produits industriels", Ed. Eyrolles, 2015.