

Thème n°2 : Notre alimentation et nos produits de consommation, comment s'assurer qu'ils sont sains ? Faut-il modifier nos modes de vie et de consommation pour vivre mieux ?

Qu'appelle-t-on une alimentation saine ?

Une **alimentation saine et équilibrée** permet de maintenir ou d'améliorer sa santé définie selon l'OMS, c'est-à-dire un état de bien-être complet qui ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité (préambule de la constitution de l'OMS, 1946) . Elle comporte en général une variété d'aliments d'origine végétale ou animale sans s'exposer à des risques sanitaires par l'intermédiaire de contaminants ou d'additifs ou à un gain de poids ,voire l'obésité, dû à une consommation excessive, trop grasse et trop sucrée. Un régime équilibré est important afin de réduire les risques de santé, comme l'obésité, les maladies cardiaques, le diabète de type 2, l'hypertension et les cancers.

Quels sont les contaminants alimentaires ?

On appelle contaminants chimiques de l'alimentation des substances naturelles ou synthétiques qui se retrouvent dans les aliments. Il peut s'agir de substances utilisées lors de la production et de la transformation des denrées, mais également de substances présentes dans l'environnement de façon naturelle ou suite à une pollution des milieux. Notre alimentation résulte souvent d'une chaîne complexe d'actions, incluant des productions végétale et animale, des procédés de transformation, de conservation et de distribution. Plusieurs types de substances utilisées dans ces processus peuvent ainsi se retrouver dans les aliments : additifs, substances provenant des matériaux au contact des denrées, résidus de produits phytopharmaceutiques et de médicaments vétérinaires, ...

<https://www.anses.fr/fr/content/les-contaminants-chimiques-de-l%E2%80%99alimentation>

Quels contrôles actuels des contaminants alimentaires ?

La nature de ces substances et leur teneur maximale admise dans les denrées sont réglementés. Lorsqu'il s'agit de substances utilisées intentionnellement (médicaments vétérinaires, produits phytopharmaceutiques, biocides, conservateurs, aditifs, auxiliaires technologiques,...), celles-ci font ainsi l'objet d'une évaluation des risques avant mise sur le marché. L'évaluation vise à s'assurer, au regard des connaissances disponibles, que la présence potentielle de ces substances dans les denrées ne fait pas courir de risque inacceptable au consommateur. Afin de prendre en compte l'évolution des connaissances, les risques liés à ces substances sont régulièrement réévalués et leur autorisation de mise sur le marché peut être revue si nécessaire. En parallèle, la teneur de ces substances dans les aliments fait l'objet de surveillance par les autorités sanitaires nationales (Ministères chargés de l'Agriculture, de la Consommation et de la Santé pour les aspects eaux de consommation) et par les producteurs/transformateurs eux-mêmes. Certains contaminants biologiques (toxines bactériennes et fongiques) ou chimiques (métaux, pesticides) ne sont pas intentionnels. Ils viennent des conditions de production ou de stockage des aliments et doivent être également surveillés.

<https://www.anses.fr/fr/content/les-contaminants-chimiques-de-l%E2%80%99alimentation>

Quelles différences entre les produits bio et ceux provenant de l'agriculture conventionnelle ?

L'analyse la plus récente et complète remonte à 2014. Les auteurs ont analysé les résultats de 343 publications internationales comparant des produits végétaux issus de l'agriculture biologique avec ceux issus de l'agriculture conventionnelle (fruits et légumes, céréales, herbes et épices, graines oléagineuses). Leur conclusion : les méthodes de production bio conduisent à des niveaux accrus de composés potentiellement bénéfiques pour la santé et réduisent les composés indésirables. Les concentrations de cadmium, les teneurs en azote (nitrates et nitrites), la fréquence de détection de résidus de pesticides sont inférieures en agriculture biologique.

<http://www.inra.fr/Grand-public/Alimentation-et-sante/Toutes-les-actualites/Qualite-nutritionnelle-des-produits-bio>

Le champ du débat :

- Comment améliorer le contrôle des aliments et des produits dans une économie mondialisée ? l'économie circulaire et le rôle du citoyen ?
- Comment faire pour que les aliments et produits bio soient accessibles à tous ?
- Que souhaitez-vous avoir comme informations sur les aliments et les produits pour éclairer votre jugement ? A côté du « nutriscore », « le toxiscore » pour mieux comprendre les étiquettes ?