

JOURNÉE MONDIALE DE L'ALIMENTATION

Dossier réalisé en partenariat avec l'ASBL Iles de Paix SUPPLÉMENT AU JOURNAL DES ENFANTS N°909 DU 08 OCTOBRE 2010

Ce 16 octobre, c'est la Journée mondiale de l'alimentation. Quelle belle occasion pour se pencher sur nos assiettes... et aussi sur celles des autres ! Vous avez faim de connaissances ? Le JDE vous emmène pour un petit tour du monde alimentaire.

Aujourd'hui, les magasins regorgent de produits alimentaires d'une extraordinaire diversité. Dans nos pays riches, quoi de plus simple que de voyager à travers le monde en remplissant son caddie de supermarché. On peut manger ce que l'on veut, quand on veut, où l'on veut.

La vague World Food

Plus personne ne s'emballe à l'idée de manger chinois ? Un couscous est devenu aussi banal qu'un steak-frites ? C'est parce que nous sommes dans l'ère de la World Food, ou nourriture globalisée. Manger universel, c'est la tendance depuis quelques décennies. La World Food est née de la rencontre des cultures. Lorsque des communautés s'installent dans d'autres pays, elles apportent avec elles leurs tradi-



Dans nos pays riches, quoi de plus simple que de voyager à travers le monde en remplissant son caddie de supermarché. On peut manger ce que l'on veut, quand on veut, où l'on veut



La planète, qui peine déjà à nourrir tous les humains, pourra-t-elle dans le futur produire de quoi alimenter correctement toute sa population ?

tions, culture, et cuisine. Les Belges, par exemple, se sont peu à peu habitués aux plats italiens, marocains, turcs.

Aujourd'hui, nous sommes beaucoup plus loin que cela. L'alimentation se mondialise. Les grandes marques de fast food ont grandement contribué à cela. Il est possible de manger un hamburger d'une certaine marque à peu près partout dans le monde. Les produits alimentaires ont de plus en plus tendance à être standardisés, fabriqués et vendus de la même manière partout, éventuellement agrémentés à la sauce nationale. Les petites entreprises alimentaires locales sont de plus en plus souvent achetées par une poignée de grandes entreprises internatio-

nales. On en arrive à ce qu'une petite centaine de grandes entreprises contrôlent une bonne partie de la production alimentaire mondiale.

D'une part, l'alimentation se mondialise, se standardise, et d'autre part, la population de la planète ne cesse d'augmenter. Nous serons 10 milliards en 2050. De plus en plus de gens veulent manger une nourriture riche et abondante, qui coûte énormément en matières premières et en énergie, et cela alors que près d'un milliard de personnes souffrent de la faim.

La planète, qui peine déjà à nourrir tous les humains, pourra-t-elle dans le futur produire de quoi alimenter correctement toute sa population ?



DE QUOI AS-TU BESOIN POUR BIEN GRANDIR ?

- > Une alimentation variée
- > 5 fruits et légumes par jour
- > Beaucoup d'eau, éviter les limonades et autres boissons sucrées
- > Pas trop de sel, ni de sucres
- > Un bon petit déjeuner
- > Une collation dans la matinée et au goûter
- > 1h d'activité physique par jour : le foot à la récré, le cours de sport, etc.



REDACTION

Textes : Marie Bauche - Graphisme : Olagil
Photos : sxc.hu, istockphoto.com
Editeur responsable :
Le Journal des Enfants, Route de Hannut,
38 - 5004 Bouge (Namur)
www.lejournaldesenfants.be

SOMMAIRE

JOURNÉE MONDIALE DE L'ALIMENTATION	1
LA SURALIMENTATION, OU QUAND ON MANGE TROP...	2
... LA SOUS-ALIMENTATION OU QUAND ON MEURT DE FAIM	2
POURQUOI NE PEUT-ON PAS NOURRIR TOUT LE MONDE ?	3
QU'EST-CE QU'ON MANGE CE SOIR ?	4
À TOI DE JOUER	4

LA SURALIMENTATION, OU QUAND ON MANGE TROP...

Trop manger peut causer de graves problèmes de santé. Aujourd'hui, la suralimentation touche de plus en plus de monde dans de plus en plus de pays. Cela devient un problème de santé publique.



Dans nos sociétés, il est très facile de se procurer de la nourriture. Entre les restaurants, snacks, fast food, plats préparés surgelés, plats à emporter, etc., il n'est même plus nécessaire de préparer un repas pour se nourrir. Dans ce chaos alimentaire, pas évident de savoir ce que l'on mange. Savez-vous ce qu'il y a de bon et de mauvais dans le biscuit du goûter ? ou dans la pizza surgelée ?

La restauration rapide a beaucoup contribué à changer nos habitudes alimentaires. Le four à micro-ondes fait partie de toutes les cuisines. Le repas familial disparaît petit à petit dans de nombreuses familles. Il se transforme en grignotage où chacun mange quand

il le veut, devant la télévision ou dans sa chambre. Tous ces plats préparés et produits transformés ont tendance à être riches en graisses ou en sucres. Leur succès a contribué à l'augmentation de l'obésité dans le monde.

La publicité ne fait qu'ajouter à cette situation. L'industrie alimentaire dépense 40 milliards de dollars par an pour promouvoir ses produits. Il est rare de trouver de la publicité sur de bons produits frais comme les fruits et les légumes. Elle cible plutôt les produits transformés de marque, souvent riches en sucres, graisses, ou en sel.

Ajoutez à cela le mode de vie sédentaire (mode de vie caractérisé par peu, voire pas de déplacements) que nous

La restauration rapide a beaucoup contribué à changer nos habitudes alimentaires. Le four à micro-ondes fait partie de toutes les cuisines. Le repas familial disparaît petit à petit dans de nombreuses familles.

adoptons dans nos sociétés et voilà le cocktail idéal pour en arriver aux problèmes d'obésité. Le surpoids engendre des maladies parfois graves. L'obésité réduit beaucoup l'espérance de vie.

Elle prédispose au diabète et provoque des maladies du cœur parfois mortelles, même pour des personnes jeunes. C'est un véritable fléau qui touche également de plus en plus d'enfants.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Le four à micro-ondes a été découvert par hasard en 1946. Quand on s'est rendu compte que certaines ondes invisibles pouvaient réchauffer, décongeler ou cuire, il a vite été commercialisé. À partir des années 1970, toute une industrie de produits préparés surgelés ou réfrigérés s'est développée. En 2000, 70 millions de fours à micro-ondes ont été vendus à travers le monde.

... LA SOUS-ALIMENTATION OU QUAND ON MEURT DE FAIM

L'Afrique est le continent le plus pauvre du monde. Pourtant, il possède des ressources naturelles inimaginables. Comment se fait-il que ces richesses ne permettent pas d'offrir une vie décente aux populations ?

On estime à presque un milliard le nombre de personnes qui dans le monde souffrent de la faim. Cela fait près d'un sixième des habitants de la planète ! Et 18 millions meurent chaque année des conséquences de la faim. Les régions les plus touchées sont les pays en développement, en

Asie du Sud, en Afrique ou en Amérique latine. Sans oublier que des gens souffrent de la faim aussi dans nos sociétés industrialisées où, pourtant, la nourriture abonde.

La sous-alimentation ne se limite pas à une insuffisance de nourriture. Elle peut être due aussi à une carence (un manque) en certains éléments nutritifs. Par exemple, 500 000 enfants par an deviennent aveugles car ils manquent de vitamine A. Ces carences surviennent quand on n'a pas accès à de la nourriture de qualité, suffisamment variée pour répondre à tous les besoins du corps.

Faim et pauvreté

Êtes-vous déjà allé à l'école sans manger ? Qu'avez-vous ressenti ? Difficile de se concentrer ? Fatigué ? De mauvaise humeur ? Imaginez maintenant un enfant qui, chaque jour, ne

La sous-alimentation ne se limite pas à une insuffisance de nourriture. Elle peut être due aussi à une carence (un manque) en certains éléments nutritifs.



La faim, c'est un cercle vicieux. Un enfant qui ne mange pas assez ne grandit pas correctement. Et pas seulement en taille.

mange pas à sa faim.

La faim, c'est un cercle vicieux. Un enfant qui ne mange pas assez ne grandit pas correctement. Et pas seulement en taille. Son cerveau également ne se développe pas normalement. Il n'apprend pas bien à l'école, ne peut faire des études et ne peut pas trouver un bon travail plus tard.

C'est la même chose pour les adultes. Un fermier qui ne mange pas assez sera vite fatigué. Il ne pourra pas produire beaucoup ni vendre suffisamment de récoltes pour satisfaire ses

besoins et ceux de sa famille.. C'est le cercle vicieux de la pauvreté et de la faim..

La faim et la pauvreté sont des problèmes liés. C'est parce qu'on est pauvre qu'on ne peut acheter de la nourriture. Et c'est souvent parce qu'on a faim qu'on n'est pas en mesure de travailler et ainsi d'échapper à la pauvreté.



POURQUOI NE PEUT-ON PAS NOURRIR TOUT LE MONDE ?

Cela paraît insensé, et pourtant c'est la réalité : chaque jour, des gens meurent de faim sur notre planète, alors qu'il y a amplement assez de nourriture pour tout le monde. Comment peut-on expliquer cela ?

Manger à sa faim, c'est un des droits les plus fondamentaux de l'être humain. Et c'est un droit qui pourrait être respecté puisque notre planète produit assez de nourriture pour satisfaire les besoins de tous les êtres humains.

Pourtant, des gens meurent de faim. On a vu que cela est dû à la pauvreté. Riches et pauvres n'ont pas le même accès à la nourriture. Celle-ci est mal répartie : certains en ont assez, parfois trop, d'autres, pas suffisamment.

Prenons un simple exemple : celui de la viande. On pourrait en citer beaucoup d'autres qui illustrent ce déséquilibre. Ce sont surtout les populations les plus riches qui consomment de la viande. Les pauvres se contentent généralement de céréales, comme le riz ou le maïs.

Or, il faut environ sept kilos de céréales pour produire un kilo de viande de bœuf. Les animaux, il faut les nourrir !

Comme on privilégie ceux qui peuvent payer et bien payer leur nourriture, on produit beaucoup et même de plus en plus de viande. C'est au détriment des consommateurs pauvres : le prix des

Manger à sa faim, c'est un des droits les plus fondamentaux de l'être humain. Et c'est un droit qui pourrait être respecté puisque notre planète produit assez de nourriture pour satisfaire les besoins de tous les êtres humains.

céréales augmente et une bonne partie de celles-ci est détournée pour les activités d'élevage au détriment de la satisfaction des besoins humains.

La situation risque de s'aggraver dans quelques années. Certains pays, comme la Chine ou l'Inde, s'enrichissent peu à peu. Beaucoup de leurs citoyens échappent à la pauvreté, acquièrent un certain pouvoir d'achat et

se mettent aussi à manger de la viande de manière régulière et en plus grande quantité.

Si davantage de gens mangent de la viande tous les jours, ce sont des quantités de plus en plus importantes de céréales et de terres qui seront utilisées pour alimenter des animaux plutôt que des humains.

Aujourd'hui 20% de la population consomme 80% des ressources alimentaires mondiales. Le problème de la faim risque de s'aggraver au

lieu de se résoudre si les plus favorisés ne se décident pas à se nourrir de manière raisonnable.

Il est temps donc pour les humains de réfléchir à leur avenir, d'adopter une manière de vivre et de se nourrir qui n'épuise pas plus de ressources que la Terre n'en dispose et permette à tous et chacun d'avoir une juste part de ce qui peut être produit.

Pour résoudre les problèmes liés à la faim, il faut donc commencer par changer les mentalités et avoir la volonté de faire les bons choix.



Si davantage de gens se mettent à manger de la viande tous les jours, ce sont des quantités de plus en plus importantes de céréales et de terres qui seront utilisées pour alimenter des animaux plutôt que des humains.



L'AIDE ALIMENTAIRE

Beaucoup de pays produisent trop de nourriture pour nourrir leur population alors que d'autres n'en produisent pas assez. Ou bien des conflits, sécheresses ou catastrophes écologiques détruisent cette production. Plusieurs ONG (organisations non gouvernementales) et l'ONU (Organisation des Nations unies) mettent en place une aide alimentaire pour aider les populations les plus démunies. Le Programme alimentaire mondial a été créé par l'ONU. En 2010, il a distribué 3,7 millions de tonnes de nourriture dans 73 pays. L'aide alimentaire permet de réduire les effets de catastrophes naturelles ou de conflits, elle est utile en cas de crise. Mais elle est complètement inefficace pour réduire la pauvreté de manière durable, sur le long terme. Elle peut au contraire être nuisible quand elle empêche les petits agriculteurs locaux de vendre leurs récoltes.



QU'EST-CE QU'ON MANGE CE SOIR ?

Vous aimez les fish sticks, les frites, les sucreries et le chocolat ? Eh bien sachez que vos ancêtres n'avaient pas forcément les mêmes goûts que vous ! Les goûts évoluent à travers le temps et l'espace.

Les goûts varient d'une culture à l'autre. Par exemple, un Chinois n'aura pas les mêmes goûts alimentaires qu'un Mexicain. Ce que l'on sait moins, c'est que les goûts évoluent également au cours du temps.

Les goûts évoluent dans le temps

Selon les époques, nous ne mangeons ni ne cuisinons de la même manière. Par exemple, au Moyen Âge, on raffolait des cigognes, des cygnes ou des paons, alors que le bœuf était une viande peu appréciée. Aux XIV^e (1300-1399) et XV^e (1400-1499) siècles, la classe la plus riche de la population adorait user et abuser des épices. Il y en avait de toutes sortes et on en utilisait en très grande quantité. Aux siècles suivants, ce goût pour les

épices a diminué et on n'en a plus utilisé que quelques-unes, en pinçées seulement. Comme si l'abus d'épices avait écœuré. L'idée d'une séparation entre les plats salés et les plats sucrés est assez récente. Elle date à peu près du XVI^e siècle (1501-1600). Jadis, on mangeait le melon salé et poivré en début de repas. Aujourd'hui, on apprécie en entrée une tranche de melon avec du jambon cru. Finalement certaines habitudes gustatives perdurent.



Selon les époques, nous ne mangeons ni ne cuisinons de la même manière. Par exemple, au Moyen Âge, on raffolait des cigognes, des cygnes ou des paons, alors que le bœuf était une viande peu appréciée.



À TOI DE JOUER

Tu vas pouvoir tester tes connaissances culinaires (de la cuisine). Lis attentivement la description de chaque plat et relie-la à l'image représentant le pays auquel ce plat correspond.

Les aliments de base sont le riz et les nouilles, accommodés souvent de poisson mais aussi de viande. C'est une cuisine très saine qui propose notamment les sushis, des morceaux de poisson cru accommodés de riz gluant et de vinaigre.

Pizza : dans la Naples du Moyen Âge, ce disque de pâte à pain enduit de tomate et d'huile d'olive rassasiait les pauvres.

Les premières chaînes de hamburgers voient le jour dans ce pays dans les années 1920. En 1949, les frères McDonald ouvrent leur premier fast food. Un hamburger coûtait alors 15 cents.

Chili con carne : devenu un classique planétaire des teenagers, ce plat est composé de haricots rouges, aliment de base en Amérique latine, de viande et d'épices (chili).

Dans le sud de ce pays, la cuisine est très épicée, elle regorge de curry, tamarin, coriandre, gingembre, ail, piments, cannelle, clous de girofle, cardamome, cumin, noix de muscade, etc. Heureusement, le riz à la vapeur qui accompagne les plats permet de tempérer le feu qui brûle les palais. La cuisine est aussi souvent végétarienne, elle se constitue, outre de riz, de légumes et lentilles. On l'appelle la cuisine tamoule.

L'injera est une particularité de cette cuisine. C'est une sorte de galette sur laquelle se trouve la nourriture. On s'en sert aussi comme couverts, pour attraper les aliments. L'autre ingrédient majeur est le bérébéré, un piment rouge. Le wat est un plat classique, c'est un ragoût de légumes secs et de viande assaisonné de bérébéré.

Les aliments de base dans ce pays sont le maïs, les haricots et l'avocat. C'est aussi une cuisine épicée, et de nombreux plats contiennent du piment. Parmi les spécialités mondialement connues, il y a le guacamole, les tacos, enchiladas, quesadillas, etc.

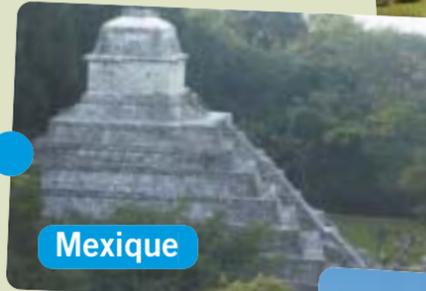
Inde



Éthiopie



Mexique



Italie



USA



Texas



Japon

