



# L'HERMINE

BULLETIN D'INFORMATION DE PLANÈTE ÉCHO. 20 rue du Berger, 93100 Montreuil.  
<http://www.planete-echo.net> - e-mail : Planeteco@aol.com

Numéro spécial, élaboré en guise de contribution à la réunion de la Commission Extramunicipale Environnement et Développement  
Durable, tenue à l'Hôtel de Ville de Paris le 1<sup>er</sup> mars 2006.  
Des compléments sont disponibles sur notre site internet.

Numéro 13 – Hiver 2006  
1,50 Euro

## Une alimentation saine pour respecter l'environnement

Parler d'une alimentation saine, respectueuse de l'environnement, c'est d'abord parler de son mode de production et évidemment de la gestion de l'eau. Or, l'eau devient, et va devenir, un bien de plus en plus rare donc cher et source de conflits. La dernière campagne du Ministère de l'écologie en est la preuve (voir en page 4).

Notre alimentation, nos choix pour satisfaire nos envies, conditionnent la consommation d'eau.

L'Alimentarium de Vevey (Suisse) vient de présenter une exposition intitulée "l'eau à la bouche" dans laquelle de nombreuses informations mériteraient d'être développées ici. Notre présentation se limitera à l'article de Michel Soulié\* portant sur la consommation d'eau dans l'agriculture. Cet article présente un nouveau concept, apparu dans les années 1990, celui de "l'eau virtuelle".

L'eau virtuelle est un outil qui permet de calculer l'utilisation réelle des eaux d'un pays ou son "empreinte sur l'eau". Elle est égale au total de la consommation domestique du pays, complétée par ses importations d'eau virtuelle et diminuée de ses exportations d'eau virtuelle. "L'empreinte sur l'eau" d'un pays est un indicateur utile de la demande qu'il exerce sur les ressources en eau de la planète.

### Calculer son empreinte sur l'eau

Au niveau individuel, l'empreinte sur l'eau est égale à la quantité totale d'eau virtuelle dans l'ensemble des produits consommés. Notre propre comportement a donc un impact sur les ressources en eau dont nous disposons.



Adapter d'une part les cultures aux conditions biogéographiques, et d'autre part sa consommation sont les bases de la limitation de notre "empreinte sur l'eau". Photo : © Jean-François Ségard.

Illustrons avec quelques exemples.

Pour produire :

- un bœuf, il faut 4000 m<sup>3</sup> ou pour un kilo de viande fraîche, 15 m<sup>3</sup>,
- un kilo de volaille, il faut 6 m<sup>3</sup>,
- un kilo de blé, il faut 1,5 m<sup>3</sup> et deux fois plus pour un kilo de riz,
- un kilo de légumes, il faut 1 m<sup>3</sup>...

A la vue de ces exemples, il est facile de comprendre que des comportements alimentaires différents peuvent avoir un

impact non négligeable sur les quantités d'eau utilisées quand on rapporte ces valeurs à la population totale d'un pays. Ainsi, un régime de survie nécessite 1 m<sup>3</sup> d'eau par jour et par personne, contre 2,6 m<sup>3</sup>/jour pour un régime végétarien et plus de 5 m<sup>3</sup> pour un régime carné de type américain (source : World Water Council).

Ces analyses s'appliquent également à biens d'autres produits industriels, quelques exemples :

300 à 600 m<sup>3</sup> pour une tonne d'acier,

500 m<sup>3</sup> pour une tonne de papier,

10 m<sup>3</sup> pour une automobile...

Réfléchissons donc avant de consommer tel ou tel produit !

Il est évident que le mode de culture conditionne la quantité d'eau nécessaire au cycle des plantes. Il faut donc arrêter les cultures grandes consommatrices d'eau dans les régions déficitaires, en quelque sorte respecter (ou plutôt redécouvrir) les conditions biogéographiques. D'autant plus que le manque d'eau peut entraîner des pertes pour les agriculteurs qui seront indemnisés par des fonds publics auxquels participeront les citoyens respectueux de l'environnement.

Choisir des produits issus d'un mode respectueux de l'environnement, c'est aussi limiter la consommation, donc la production d'engrais chimiques fabriqués dans des usines dangereuses, bien souvent, classées Seveso 2. Plusieurs de ces usines sont d'ailleurs installées en régions parisienne, à quelques kilomètres

# Additifs alimentaires : Soyons vigilants !

E 102 Tartrazine, E 104 Jaune de quinoléine, E 105 Citrate de triéthyle...

Mais que se cache-t-il donc derrière tous ces additifs, ces " E " aux noms babares qui ont peu à peu envahi notre alimentation ?

Un petit livre très pratique nous permet de connaître enfin la vérité sur ces produits qui sont loin d'être inoffensifs pour notre santé...

En effet Maria Denil et Paul Lannoye ont répertorié quelques 300 additifs autorisés dans les denrées alimentaires et l'alimentation animale.

Les Romains, dans l'Antiquité, raffolaient du *garum*, sauce à base de poissons fermentés, qu'ils répandaient copieusement sur tous leurs plats, sauce très souvent destinée à masquer la qualité et la fraîcheur plus ou moins douteuses des mets. Notre société moderne, quant à elle, a inventé les additifs ! Pour pallier aux manques de goût, de texture et de coloration des aliments industriels, les chimistes de l'agro-alimentaire ont créé arômes, exhausteurs de goût, affermissants, colorants, conservateurs, émulsifiants...

Il suffit de se pencher sur les étiquettes des produits que nous mettons dans notre caddie pour en prendre conscience... Ils sont partout ! Et même dans des produits certifiés biologiques !

Or ces additifs posent un problème de santé publique à tel point que l'Union européenne règlemente l'utilisation de certains d'entre eux pour l'alimentation humaine mais aussi l'alimentation animale. Un Comité scientifique pour l'alimentation humaine évalue la toxicité des additifs et définit une dose journalière. Mais le lobby agro-alimentaire rend ce travail souvent très difficile...

On peut toutefois se poser certaines questions :

- Pourquoi certains additifs autorisés en France pour l'alimentation biologique sont-ils interdits en Belgique ?
- Pourquoi le E 180 Litholrubine - bk, colorant rouge obtenu par synthèse chimique, suspecté de jouer un rôle dans le syndrome d'hyperactivité et de provoquer des allergies, est-il interdit en Australie mais autorisé en Europe ?
- Pourquoi la législation européenne interdit l'utilisation de colorants et édulcorants et n'autorise qu'un nombre très limité d'additifs pour les aliments destinés spécialement aux enfants en bas âge (jusqu'à trois ans) alors que sodas, confiseries, glaces et crèmes dont les mêmes enfants sont très friands contiennent énormément d'additifs plus que douteux ?

La transparence ne s'applique pas à nos assiettes ! L'étiquetage des produits, il est vrai, ne rend pas les choses faciles !

Quelques exemples donc pour apprendre à s'y retrouver dans la liste des ingrédients. A noter que tous les additifs ne sont pas forcément mentionnés, en particulier, si l'additif contenu dans l'aliment provient de l'utilisation de celui-ci dans un des ingrédients ayant servi à préparer l'aliment.

- Le E 102 Tartrazine, colorant azoïque jaune, obtenu par synthèse chimique, est une substance allergisante pouvant provoquer de l'asthme, de l'urticaire ou de l'eczéma. Il est pourtant présent dans de nombreux aliments dont les sirops et même des médicaments !

- Le E 120 Cochenille, colorant naturel rouge d'origine animale extrait de la cochenille, est souvent utilisé dans les yaourts à base de fruits rouges.

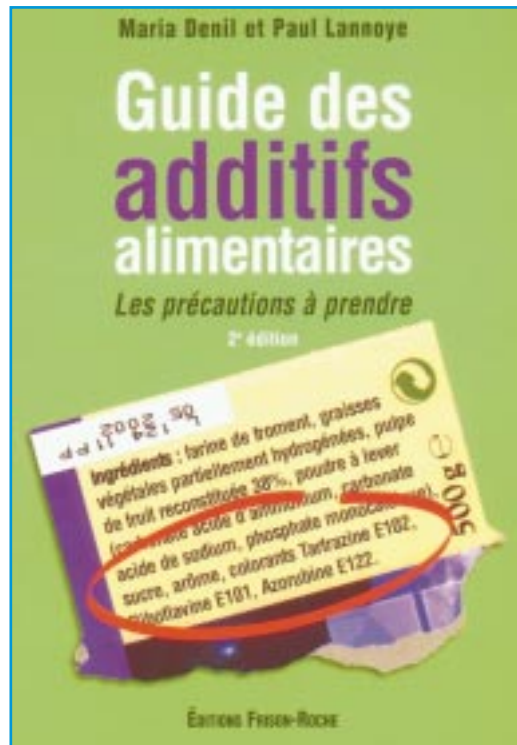
- Le E 104 Jaune de quinoléine, colorant synthétique jaune, présent également entre autres dans les yaourts est interdit en Australie et aux USA !

- Le beurre ne peut contenir aucun additif alimentaire mais il peut toutefois être coloré au moyen des caroténoïdes E 160 a. Même si celles-ci sont reconnues inoffensives pour la santé, le beurre certifié biologique ne peut pas contenir de colorant !

- La législation européenne interdit l'utilisation d'additifs et de colorants alimentaires pour les produits non transformés mais les fruits et légumes surgelés peuvent contenir des additifs.

- Les fruits secs peuvent être conservés au moyen de sulfites, par exemple le E 220 Dioxyde de soufre ou Anhydride sulfureux, conservateur obtenu par synthèse chimique, qui peut provoquer des céphalées et des réactions allergiques.

- Les fruits et légumes frais peuvent aussi faire l'objet d'un traitement en surface afin de permettre une meilleure conservation...

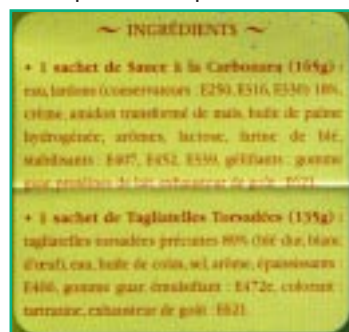


Pour en savoir plus, nous vous conseillons de vous procurer : *Le guide des additifs alimentaires, Les précautions à prendre, 2004 - Editions Frison-Roche - ISBN 2-87671-446-9.*

Donc l'idéal serait de faire soi-même sa cuisine avec des produits frais, sains et non transformés ! Mais pris par le temps, cela n'est pas toujours possible... Et qui ne s'est jamais laissé tenter par l'emballage prometteur d'un de ces plats tout prêts ?

Rassurons-nous ! Même si tous les additifs ne sont pas toxiques, il est possible de trouver des plats et produits tout prêts en présentant peu ou pas du tout. Il suffit de rester vigilant et de prendre le temps de lire les étiquettes des emballages.

Exemples et comparaisons :



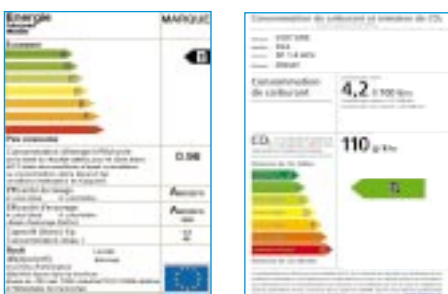
Article déjà publié dans le numéro de L'Hermine du printemps 2005, mais qu'il nous semble important de joindre à ce numéro spécial.

Suite de l'article de la page 1

seulement des portes de la capitale. Notre consommation alimentaire conditionne donc le fonctionnement de ces usines. Ne soyons plus surpris lorsqu'arrivent des accidents (l'usine AZF de Toulouse fabriquait des engrais...). Notre responsabilité est naturellement engagée !

Comme il est de tradition chez Planète écho, nous nous ne bornerons pas uniquement à faire du "catastrophisme". Nous avons toujours cherché à être positifs en faisant des propositions concrètes qui, il nous semble, permettraient d'améliorer notre cadre de vie\*\*. Nous terminerons donc en proposant la création d'une "étiquette eau virtuelle" à l'instar de celles qui existent d'une part, pour la consommation électrique des appareils électroménagers (apparue en 1994), et d'autre part pour les voitures, étiquette qui sera obligatoire à partir de mai 2006 pour les véhicules neufs. Cette nouvelle étiquette viendrait aiguiller les consommateurs dans leurs choix. Elle viendrait également compléter les analyses de type "bilan carbone", afin de se rapprocher encore un peu plus du concept d'éco-bilan. Nous vous invitons à relayer cette proposition auprès des parlementaires. **Pour soutenir cette nouvelle action, rejoignez-nous sur notre site internet.**

**A l'exemple des étiquettes déjà existantes, Planète écho propose la création d'une "étiquette eau virtuelle"**



A gauche l'étiquette que l'on trouve sur les appareils électroménagers, à droite la nouvelle étiquette concernant les véhicules neufs.

\*Article publié dans le livre édité en complément de l'exposition tenue à l'Alimentarium (Fondation Nestlé), Vevey, Suisse du 11 mars 2005 au 8 janvier 2006. Michel Soulié est docteur en géologie appliquée et chargé de mission Eau à Agropolis (Montpellier).

\*\* Nous vous renvoyons sur notre site internet afin d'y découvrir notre proposition de loi en faveur de la démocratisation du papier recyclé.

# Agriculture bio, pas dupes !

Consommateurs de produits issus de l'agriculture biologique, depuis plusieurs années, nous pensons que cette démarche permet de préserver les ressources naturelles, de préserver notre environnement, et de plus, cela est sans doute bénéfique pour notre santé. Toutefois, nous ne sommes pas dupes ! Les produits issus de l'agriculture biologique ne sont pas pour autant complètement sains. Leur mode de production repose sur une utilisation très limitée de produits extérieurs, certes, mais il n'empêche, que les champs bio n'étant pas isolés du reste du monde, l'air et l'eau se transforment en transporteurs de produits chimiques utilisés par les agriculteurs non bio voisins.

Afin d'illustrer ces propos, nous vous présentons, ci-dessous, deux photos. Commentaires : nous voici quelque part, en Corrèze, au pays de la pomme certifiée "appellation d'origine". Au premier plan de la photo du haut, les pommiers qui reçoivent, tout au long de l'année, de nombreux traitements chimiques. De l'autre côté de la route une exploitation bio de framboises. Comment, alors, stopper les particules chimiques projetées sur les pommiers ? La réponse se trouve sur la photo du bas. En bordure du champ, face aux vents dominants, ont été installés des filets. Cela suffit-il pour arrêter les particules polluantes ? Sont-ils aussi efficaces que l'ont été les frontières lors du passage du nuage radioactif en provenance de Tchernobyl ? Certainement pas ! Nous l'avons dit, nous ne sommes pas dupes. Mais nous continuerons à consommer des produits bio car nous sommes convaincus, malgré tout, que ce mode de production respecte beaucoup plus notre planète que l'agriculture intensive. Nous ingérerons toujours des produits chimiques, mais en quantité nettement inférieure par rapport à une alimentation dite classique.



Photos : © Jean-François Ségard - Mars 2005, quelque part en Corrèze, au pays des pommes "appellation d'origine" et des framboises bio.

Le bio ne s'arrête pas à l'alimentation. En effet, on trouve de plus en plus de textiles en coton fabriqués suivant les critères de l'agriculture bio. On peut donc boire, manger, se maquiller et même s'habiller bio !

# Y aura-t-il assez d'eau pour tout le monde ?

Les précipitations récentes ne doivent pas nous faire oublier l'état actuel des réserves en eau de notre pays. Le Comité sécheresse réunit mi février par la Minsitre de l'écologie dresse un bilan "extrêmement préoccupant" : fin janvier, le débit des cours d'eau était de 20 à 70% plus faible que les normales saisonnières. Plus que d'autres, les agriculteurs sont les principaux visés par les remarques de la Ministre, et plus particulièrement ceux qui cultivent le maïs. Il faut savoir que 70% du maïs cultivé en France sert à l'alimentation du bétail. Et si les végétariens avaient raison ? (voir article page 1).

Mais les agriculteurs ne sont pas les seuls à devoir faire des économies, et à améliorer leur gestion de la ressource eau. La fédération française de golf annonce la diminution de 30% de sa consommation sur 3 ans. Est-ce suffisant ? Quelques privilégiés continueront donc à gaspiller un bien qui risque de manquer par ailleurs à une grande majorité. La campagne du ministère de l'écologie s'adresse également à nous tous. Par de petits gestes, nous pouvons participer à une meilleure gestion des eaux. Faire la chasse aux fuites, chez soi, bien évidemment, mais également sur son lieu de travail. Un robinet, une chasse d'eau qui coulent, ce sont des milliers de litres d'eau perdus. En ville, préférons l'eau du robinet, moins coûteuse à fabriquer, à transporter, et en plus, livrée à domicile ! Ce ne sont pas que des économies d'eau, notre porte-monnaie en profite également. Alors, soyons tous des citoyens consommateurs responsables ! **D'autres infos sur notre site...**



Texte : Oui... si nous tous, particuliers, collectivités locales, industriels, agriculteurs, réalisons des efforts pour réduire notre consommation d'eau au quotidien et prévenir les conséquences d'une éventuelle sécheresse cet été. L'écologie a besoin de nous tous. Affiche de la campagne 2006. Source : [www.ecologie.gouv.fr](http://www.ecologie.gouv.fr)

## Lutte contre l'obésité.

Ecouter les enfants est parfois source d'inspiration. Le dernier exemple se trouve dans la reprise d'une proposition de loi, arrivée 3ème, lors du dernier Parlement des enfants\* (séance du 11 juin 2005) et déposée à l'Assemblée nationale, en novembre 2005, par un député\*\*. Voici le texte des enfants : "Nous avons remarqué que certains enfants, et cela de plus en plus, sont concernés par l'obésité. Ce phénomène touche toutes les couches de la société. Cette obésité entraîne de graves maladies chez l'enfant et, plus tard, chez l'adulte. Il nous paraît indispensable et urgent de réagir dès le plus jeune âge afin d'inculquer très tôt des réflexes de consommateur responsable. Nous autres, les enfants, sommes souvent attirés par des aliments qui peuvent avoir des effets indésirables sur notre poids. En effet, beaucoup de produits alimentaires contiennent trop de sucres et de matières grasses et en règle générale sont extrêmement caloriques. Nous sommes facilement influençables par manque d'information et par la qualité des publicités. Les industriels de l'agro-alimentaire et les publicitaires le savent. La loi les oblige à certaines indications sur les emballages, mais celles-ci sont peu claires, peu voyantes et rébarbatives à lire. C'est pourquoi, nous proposons qu'un code de couleur soit prévu sur tous les emballages alimentaires en plus des indications déjà en vigueur". S'ensuit ensuite les articles de la proposition de loi ; "Article 1er. Au-delà de 400 kcal pour 100 g, les emballages devront comporter une barre de couleur rouge. Entre 200 et 400 kcal pour 100g, les emballages devront comporter une barre de couleur orange. La barre verte sera réservée pour les aliments de moins de 200 kcal pour 100 g. Article 2. Cette mention devra figurer sur tous les emballages alimentaires ainsi que sur les boissons. Article 3. Ces codes de couleur devront figurer dans les publicités.

Article 4. Les services de restauration rapide où les emballages sont nombreux devront respecter cette obligation tant à l'affichage que sur l'emballage".

Espérons que cette proposition devienne loi de la République. D'ailleurs ce texte devrait rencontrer l'enthousiasme de tous les parlementaires, car on trouve d'autres propositions sur le même thème signées d'élus de toutes tendances politiques. Pour ne citer que les dernières : en mai 2005, M. Jean-Marie Le Guen, député PS de Paris, déposait une proposition de loi "pour agir contre l'épidémie d'obésité", toujours en mai 2005, M. Jacques Remiller, député UMP de l'Isère, proposait la "distribution journalière de fruits frais dans les établissements d'enseignement". Plus récemment, en janvier 2006, M. Daniel Mach, député UMP des Pyrénées-Orientales, propose "d'interdire (dans les grandes et moyennes surfaces) la vente d'alcool aux mineurs". Tous ces textes pourraient être intégrés dans le code de santé publique. Ils viendraient compléter les actions déjà prises en faveur de la lutte contre l'obésité, comme par exemple la suppression des distributeurs dans les établissements scolaires (art. 30 de la loi d'orientation de santé publique du 9 août 2004).

Mais n'oublions pas que la lutte contre l'obésité passe aussi par la pratique régulière d'une activité physique. Alors, plutôt que de prendre sa voiture pour aller au marché acheter des produits bio, utilisons la marche à pied ou le vélo !

\*cette session du Parlement des enfants a donné sa préférence au projet instaurant la suppression des sacs plastiques. Cette proposition a, depuis, été intégrée, sous forme d'amendement, à la loi d'orientation agricole récemment votée par les députés. Pour en savoir plus sur le Parlement des enfants : [www.assemblee-nationale.fr](http://www.assemblee-nationale.fr)

\*\* il s'agit de M. Jean-Christophe Lagarde, député UDF de Seine-Saint-Denis. La classe qui a rédigé le texte se trouve dans une école de la circonscription de Mme Ségolène Royal, députée PS.

Edité et diffusé par : Planète Écho, Association loi 1901  
20 rue du Berger - 93100 Montreuil - e-mail : [Planeteeco@aol.com](mailto:Planeteeco@aol.com)  
Abonnement 4 numéros 7 Euros.  
Bulletin d'adhésion et d'abonnement en encart.  
Rédaction : Marie-Jo Peyramaure, Jean-François Ségard.

Retrouvez-nous sur notre site :  
<http://www.planete-echo.net>