[Par Guillaume BLANCHARD]

Des aliments « vides »

Qu'est-ce qu'un aliment vide ?

Depuis des années les agro-alimentaires développent de nombreux moyens pour produire plus au coût le plus bas. Résultat, nous avons des fruits et des légumes qui contiennent 10 à 50 fois moins de micronutriments (vitamines et minéraux), qu'il y a cinquante ans. Aujourd'hui, pour avoir un apport journalier suffisant en vitamine A (rétinol), il faudrait que l'on consomme 5 bananes, 10 oranges et 26 pêches par jour. Bref on assiste à la paupérisation de la densité nutritionnelle des aliments !

Comment s'explique une telle diminution de la densité nutritionnelle des aliments ?

Tous d'abord, il y a les méthodes agricoles, qui utilisent de façon intensive des pesticides et herbicides et de l'engrais qui accélèrent la vitesse de croissance des plantes et diminuent proportionnellement le temps de fixation des micronutriments. Les techniques intensives épuisent aussi les sols dont la teneur globale en micronutriment diminue. Et enfin, le temps de transport et les conditions de transports.

Qu'est-ce que le phénomène de dilution nutritionnelle ?

Prenons un exemple : dans un champ, on plantait auparavant 1000 pieds de tomates qui produisaient chacun 10 tomates. Aujourd'hui on plante 2000 pieds et chacun en produit 20. On produit donc 3 fois plus de tomates sur un même champ, on divise donc l'apport calorique par 3 !

Comment s'assurer à l'échelle du consommateur de consommer des aliments non vides ?

Comme nous l'avons vu, plusieurs facteurs diluent l'apport nutritionnel des aliments, il faut donc essayer autant se faire que peu de privilégier des produits issus de l'agriculture biologique et raisonnée.

◊ Densité nutritionnelle : c'est la quantité de nutriments (protéine, lipide, glucide, vitamines et minéraux) contenus dans un aliment.

[Guillaume Blanchard Nutritionniste / www.cabinetdedietetique.fr / 06 26 15 21 33]