

L'ALIMENTATION

En Suisse, on peut manger ce qu'on veut, quand on veut et où on veut. Mais est-ce que notre planète va pouvoir alimenter correctement toute sa population¹?



La suralimentation - quand on mange trop

Dans les pays avec beaucoup d'argent il est très facile d'acheter de la nourriture². Un couscous, un steak-frites ou des spaghettis - qu'est-ce que vous préférez? Nous mangeons une nourriture globalisée qui est née de la rencontre des cultures et qui est très variée. En Suisse, par exemple on peut manger des plats chinois, mexicains, italiens et indiens. Mais en même temps, on produit le même fast-food qu'on peut acheter en France, en Autriche, en Russie ou aux Etats-Unis.

Les repas ont beaucoup changé. Il n'est plus nécessaire de cuisiner à la maison pour se nourrir². On peut acheter des plats préparés qu'on peut manger au bureau, à l'école ou bien dans le train. Cette alimentation a changé aussi la tradition familiale: on ne mange pas toujours à table, mais devant la télévision ou dans sa chambre et chacun peut manger quand il veut. Mais tous ces plats préparés ont tendance à être trop gras³ ou trop sucrés. C'est pourquoi beaucoup de personnes ne peuvent pas rester sveltes.

L'industrie alimentaire va payer 40 milliards de dollars par an pour la publicité de leurs produits. Mais il est rare qu'on trouve de la publicité pour de bons produits frais comme les fruits et les légumes. Les gens mangent alors trop de produits qui peuvent créer des problèmes de santé comme le diabète⁴ et les maladies du cœur.



La sous-alimentation – quand on a toujours faim

Presque un milliard de personnes sur notre planète ont toujours faim. C'est un sixième de la population! Et 18 millions meurent⁵ chaque année des conséquences de la faim en Asie du Sud, en Afrique ou en Amérique latine.

Fatima, une fille de 8 ans qui habite en Afrique du Sud, raconte qu'il y a des jours où elle et ses 5 frères et sœurs n'ont rien du tout à manger.

La sous-alimentation est aussi un problème de trop peu d'éléments dans la nourriture. Par exemple, 500'000 enfants ne voient pas bien parce qu'ils n'ont pas assez de vitamine A dans leur nourriture.

Est-ce que vous êtes déjà allés à l'école sans manger? Vous ne pouvez pas vous concentrer? Êtes-vous fatigués ou de mauvaise humeur? Imaginez maintenant un enfant qui, chaque jour, ne mange pas assez. Il n'apprend pas bien à l'école, n'a pas de bonnes notes et plus tard, il ne peut pas trouver un bon travail. Alors, il ne peut pas gagner beaucoup d'argent. Et quel en est le résultat? Quand il est adulte, il ne peut pas s'acheter assez de nourriture – un cercle vicieux⁶!

Pourquoi est-ce qu'on ne peut pas nourrir toute notre planète?



Prenons un exemple simple: celui de la viande. Ce sont surtout les personnes avec beaucoup d'argent qui mangent de la viande. Les gens avec peu d'argent mangent surtout du riz et du maïs. Mais pour produire un kilo de viande, il faut avoir sept kilos de maïs pour nourrir les animaux. Et en plus, les vaches ont besoin des prés et on ne peut plus y planter du maïs. Alors, il n'y a pas assez de maïs

pour les gens qui ont peu d'argent et ils vont avoir faim.

Aujourd'hui, 20% de la population mangent 80% des aliments qu'on produit sur notre planète. Pour trouver des réponses à ce problème, il faut donc changer de mentalité. Il nous faut poser la question s'il est vraiment nécessaire de manger de la viande chaque jour.

Vocabulaire:

1 la population	die Bevölkerung
2 la nourriture / nourrir	die Ernährung / ernähren
3 gras, grasse	fettig
4 le diabète	die Zuckerkrankheit
5 ils meurent	sie sterben
6 le cercle vicieux	der Teufelskreis
7 grandir	wachsen

Qu'est-ce qu'il te faut pour bien grandir⁷?

- une alimentation variée
- 5x des fruits et des légumes par jour
- beaucoup d'eau, peu de limonade sucrée
- pas trop de sel
- un bon petit déjeuner
- une heure d'activité physique par jour

L'aide alimentaire

En 2010, l'ONU (Organisation des Nations Unis) a donné 3,7 millions de tonnes de nourriture dans 73 pays avec des catastrophes naturelles ou des conflits militaires.

Mais cette aide n'est pas pour toujours parce qu'elle ne doit pas être une concurrence pour les petits agriculteurs de la région.