

Article 2 : Le débat sur « l'alimentation saine »

Depuis quelques années, l'alimentation est au cœur de l'actualité. Le peuple québécois se laisse de plus en plus facilement convaincre par différentes idéologies alimentaires véhiculées par les médias; cela dans l'espoir de trouver des pistes d'informations pour vivre plus longtemps et en meilleure santé.

La question qui se pose alors est de savoir où commence et où s'arrête le côté marketing de tout ce qu'on entend sur l'alimentation en provenance des médias? De nos jours, les contenants alimentaires sont affublés de toutes sortes de caractéristiques qui nous amènent inévitablement à les associer à une alimentation saine. On trouve des mentions telles que : « enrichie d'oméga-3 », aliments « choix santé », pain 14 grains, pain blanc aux vertus du pain brun, barre de chocolat faible en calories, boisson 0 calorie, etc.

La plupart des compagnies tentent de s'approprier une image « santé » par le biais de vecteurs officiels qui inspirent naturellement confiance : nutritionnistes, médecins, référence au lien avec la nature et usage du mot naturel; un mot qui ne veut rien dire en soit puisqu'il n'est pas légiféré et que tout est naturel puisque issu de la nature.

Par exemple, avez-vous déjà remarqué que les publicités concernant le lait, dans lesquelles on nous recommande de boire deux énormes verres de lait par jour sont financées par les producteurs laitiers du Québec et non par santé canada ou bien le gouvernement du Québec? Idem pour ce qui est du porc, du beurre, des œufs, etc. Cela ne mine-t-il pas la cohérence de ces informations à vos yeux? Si une compagnie fabriquant des biscuits au chocolat vous annonçait que plus vous mangez de ses biscuits, meilleure en sera votre santé, ne comprendriez-vous pas immédiatement l'intérêt de la compagnie à propager de telles informations?

Suite à ces propagandes liées aux intérêts économiques des compagnies, conséquence inévitable du capitalisme, le problème actuel que l'on rencontre est l'élargissement incessant et confus de la notion d'« alimentation saine ». À ce jour, dans l'opinion de nombreuses personnes, cette notion semble pouvoir laisser place à tout type d'aliment, dans la mesure où il est consommé avec modération...

Comme je le constate lors de mes conférences, tout le monde pense manger sainement et ce, souvent à tort. On ne peut vraisemblablement admettre mal se nourrir, car l'impact de l'alimentation sur la santé étant largement reconnu, cela reviendrait à admettre que nous nuisons délibérément à notre santé.

Les informations sur l'alimentation sont disponibles et largement diffusées mais, dans l'opinion publique, la notion d'alimentation saine est sujet à controverses. Faut-il être végétarien, végétalien, omnivore, manger exclusivement cru, croire que tout est bon si consommé avec modération; ou bien faut-il encore croire que l'alimentation n'a aucun impact véritable sur nous et arrêter de nous en faire avec cela?

www.RevoRealm.com

L'alimentation saine est une logique qui est indissociable de l'exploration des ressources alimentaires les plus disponibles dans nos écosystèmes et dont la consommation n'entraînera aucun déséquilibre dans le cycle de la vie. La nature possède une logique propre à elle-même dans laquelle nous devons apprendre à lire, et qui nous indique clairement quels sont les aliments qui devraient se retrouver dans notre assiette. C'est sur cette piste, en cherchant à trouver une alimentation qui serait respectueuse de nos origines alimentaires ainsi que de la nature qui nous entoure, que vous trouverez toutes les réponses concernant une vraie alimentation saine.

Alain Paquette est l'auteur du « Guide alimentaire rajeunissant » et le producteur du DVD intitulé « L'alimentation rajeunissante qui m'a sauvé la vie ». Vous pouvez le joindre au www.revorealm.com ou à l'adresse de messagerie RevoNutrition@hotmail.com.