Édito

Dans ce premier numéro, nous vous invitons à aborder avec nous le thème de l'alimentation. Pourquoi? Parce que pour bien s'occuper de sa planète, il faut avant tout bien s'occuper de soi-même. L'alimentation est en lien direct avec l'écologie! Par exemple, l'agriculture est la cause de la moitié des émissions de gaz à effet de serre (CO_2, CH_4…). Si vous êtes un adulte et que vous avez des enfants, pensez à eux... Super l'héritage, une planète pourrie! 😭
Alors, c'est maintenant ou jamais. **A.L**

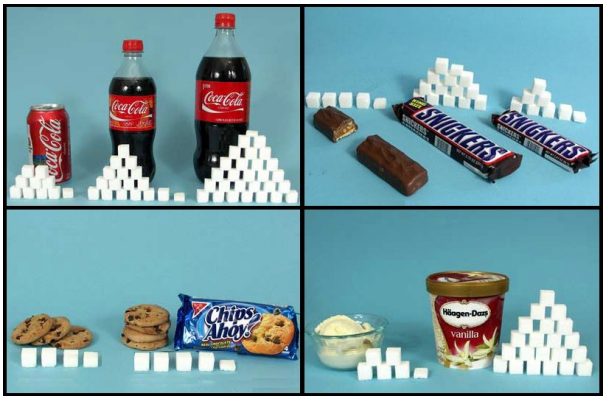
A quoi ça sert... de Manger Local?

De plus en plus de gens consomment local. Mais pourquoi? Et concrètement, qu'est ce que ça signifie?
Un produit est dit «local» lorsqu'il est fabriqué à proximité de son lieu de vente.
Il n'existe pas de label «local». Pas encore du moins!
Mais pourquoi acheter local? Prenons un exemple simple:
Une pomme est produite en Espagne, puis vendue en France. Pour arriver en France, elle a dû se déplacer. Et c'est bien là le problème: cette pomme a sûrement pris le train ou le camion… pas bon pour le bilan carbone. Et si c'est sur un autre continent, c'est pire: la pomme est venue en avion ou en bateau, d'importants émetteurs de CO_2. En privilégiant le local, on minimise donc notre empreinte carbone.
Cependant, attention, «local» ne veut pas dire «parfait». En effet, un produit local n'est pas nécessairement bio, éthique, respectueux de l'environnement… Il faut donc regarder le traitement du produit, son conditionnement, les conditions de travail des employés, etc.
Comment savoir si un produit est local? La réponse est simple, l'origine est généralement indiquée sur l'emballage, il faut choisir le produit fabriqué le plus près de chez vous. **A.L**

Quelle est la différence entre... Végétarien et Végétalien?

Pour beaucoup de gens, ces deux mots signifient la même chose. En réalité il existe plusieurs termes différents, dont voici la signification exacte…
Les OVO-LACTO VÉGÉTARIENS, ne consomment ni viande ni poisson.
Les OVO VÉGÉTARIENS, consomment des œufs, mais ni viande ni poisson ni lait.
À l'inverse, les LACTO VÉGÉTARIENS consomment du lait mais pas d'œufs ni de viande et de poisson.
Les VÉGÉTALIENS (ou VÉGAN) ne consomment ni viande ni poisson ni aucun produit venant des animaux (laine, fourrure, cuir, œufs, lait,…)
Les FLEXITARIENS font comme bon leur semble, il sont globalement végétariens, mais mangent à l'occasion de la viande ou du poisson. **A.L.**

En images... Les sucres cachés



Idée reçue...

Le lait, essentiel pour la santé?

En France, le lait de vache est un produit très consommé: lait en bouteille, yaourts, fromage, beurre, crème fraîche… Il est recommandé de consommer «trois produits laitiers par jour» et difficile d'oublier ce fameux slogan «Les produits laitiers sont nos amis pour la vie!».

Mais le lait nous est-il vraiment indispensable? La «nécessité» du lait est souvent justifiée par la présence de calcium, une substance primordiale pour les os. Le lait renforcerait donc notre squelette.

Ce que beaucoup d'entre nous ignorent c'est que le calcium est aussi présent dans de nombreux autres aliments: amandes, noisettes, haricots blancs, poix chiches, brocolis, sardines, eau minérale… et bien d'autres encore.

De plus, le lait est soupçonné de causer de nombreuses pathologies, comme les cancers, le diabète, l'obésité, certaines maladies du cœur ou encore un taux élevé de cholestérol. Le lait peut également causer des maux de ventre, car il contient du lactose, un sucre que le corps humain a du mal à digérer. N'oublions pas que la vache produit du lait pour nourrir ses veaux, qui ont des besoins alimentaires différents des nôtres. En effet, ils doivent prendre plus de 100 kg en quelques mois, et c'est ce lait qui le leur permet!

Cela ne signifie pas qu'il ne faut pas en manger du tout, seulement il est préférable de ne pas en abuser. **A.L**

En chiffres...

30 à 40% des denrées (nourriture) est jeté dans les pays développés comme la France (source: *Le Monde*)

Selon l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé), au moins **2,6 millions** de personnes meurent chaque année pour cause de surpoids ou d'obésité.

Toujours selon l'OMS, la dénutrition[1] est la cause de la mort d'environ **1 enfant sur 3** dans les pays en développement[2] (Sud du Soudan, Yémen, Afghanistan, Syrie, Haïti, Venezuela, Éthiopie, République Démocratique du Congo, Nord du Nigeria…) **A.L**

1. Dénutrition: fait de ne pas manger
2. Pays en développement: pays pauvres

La recette trop facile... Pâte à tartiner qui déchire!

C'est mieux avec des ingrédients BIO! 😉

- 150g de noisettes
- 110g de sucre glace de canne (ou classique)
- 30g d'huile de noisette (ou autre)
- 150g de chocolat au lait fondu
- Une pincée de fleur de sel

1- Pour encore plus de goût, pensez à torréfier les noisettes avant. Ça facilitera aussi le mixage de la pâte.

2- Dans un mixeur, broyez les noisettes avec le sucre glace.

3- Ajoutez l'huile, le chocolat fondu et le sel.

4- Mixez quelques minutes si vous voulez une texture granuleuse, ou plus longtemps pour une texture plus lisse.

5- La pâte à tartiner se conserve, dans un pot en verre à température ambiante, deux à trois semaines.

6- Régalez-vous!