

Du bio à la cantine...

... et à la maison?

Constat et propositions



Pourquoi du bio à la cantine?

- Le constat
- Quelques exemples d'aliments
- Les polluants de notre quotidien
- Résultats de l'étude « Menus toxiques »
- Les conséquences sanitaires
- Les propositions

Impact environnemental

- 91% des rivières et 60% des nappes phréatiques **contaminées par les pesticides** au-delà des normes
 - 229 substances nocives dans les eaux superficielles
 - 166 eaux souterraines
- algues vertes
- coûts de potabilisation de l'eau, le plan de Maitrise de pollution agricole: 1 milliard 300 millions €
- Impact sur la **biodiversité** > - **25%**
- Affecte les organismes naturels (poissons intersexués, déficiences de mâle, déficiences immunitaires, surmortalité des batraciens, etc...)

L'économie

Agriculture conventionnelle
subventionnée:

- PAC: 10 **milliards** d'€ pour la France , 1er rang (PAC:44% du budget européen)
- L'Agriculture Biologique:
19 **millions** d'€, soit 500x moins !

L'Agriculture Biologique

- Pas d'engrais et de pesticides chimiques, d'OGM, d'additifs de synthèse
- Respect du cycle naturel, recyclage, compostage, lutte biologique contre les nuisibles
- Respect du bien-être animal
- Préserve l'emploi car nombreuses tâches faites à la main, 25% de plus que l'AC, exploitations familiales ou taille modeste, souvent indépendante des coopératives
- 20 000 exploitations bio en 2010 (sur 545000), + augmentation 20% par an

Dans la restauration collective :

2% du total des achats

Objectifs Grenelle : **20% en 2012!**



Les aliments

Le porc



- 26 millions de porc abattus par an en France
- Utilisation massive d'antibiotiques (même antibiotiques que l'homme), d'anti-dépresseurs
- En 30 ans, nombres de petits par an doublée; de 16 à 32
- Automatisation des inséminations, des castrations, coupage de queue, meulage des dents
- Nourris aux déchets de l'industrie (tourteaux de soja, palme, coton, déchets de brasserie, féculerie, mélasse, etc. après interdiction des farines animales)
- Appauvrissement de la diversité des races
- Désastre écologique; algues vertes 90000 t en 2009 par 10 millions de t de lisier, 135 millions d'€

Le porc bio



- Elevage sur la paille et au sol
- Production privilégiée de céréales bio et utilisation des ressources végétales sur la ferme
- Nombre de petits env 10 par portée, 2 naissances par an
- Valorisation des fumiers en compost
- 1 seul traitement antibio autorisé dans toute la vie de l'animal



Le pain

- 36 millions de t de blé en France
- 95 quinteaux/ha en conventionnel contre 55 en AB
- + d' azote pour meilleur production mais des hormones régulatrices de croissance pour raccourcir les tiges
- Pour conserver les grains, insecticides de stockage, très présents dans la farine complète
- Pain industriel plein d'additifs de synthèse: auxiliaire technologique, antifongique, anti-oxydant, etc.





La pomme

- 20kg/an/personne, le fruit le plus consommé, 1 580 000 t en 2010
- Le fruit qui reçoit le plus grand nombre de traitements insecticides et fongicides, en moyenne 26
 - Hormones d'accrochage, hormones d'éclaircissage, produits anti-tavelure, insecticide anti-larves de papillon, fongicides avant récolte pour stockage
- Rendement 70t/ha, contre 20t en bio
- En bio, lutte contre les insectes aux phéromones, bouillie bordelaise

Le yaourt au fruits



- Lait écrémé, fraise (10%), lait écrémé en poudre, agent de charge : polydextrose (fibres), épaississants : E 1422, E 440, E 412, ferments lactiques dont bifidobacterium (bifidus ActiRegularis), arôme, colorant : E 120, édulcorants : E 951 (aspartame), E 950. Gélatine extraite de la peau de porc
- Arôme: chimique
- Arôme naturel: à base de moisissures (pêche), copeau de bois (fraise)...



Les polluants

A close-up photograph of a green leaf with several clear water droplets resting on its surface. The leaf's veins are visible, and the background is a soft, out-of-focus green.

Les polluants

- Les pesticides (herbicides, insecticides, fongicides) 70000t/an
- **Additifs**: agents de texture, (émulsifiants, stabilisants, épaississants, gélifiants), arômes, conservateurs (**paraben...**), anti-oxydants, exhausteurs de goût, colorants alimentaires, agents de filtration, d'enrobage, de lavage, les antimoussants, stabilisateurs de couleur, antiagglomérants, humectants, solvants, flocculants, etc...
- Les antibiotiques
- Les nanotechnologies (ex: Lycopène E160d, E171 dioxyde de titane)

Les polluants

- Produits chimiques:
 - PCB(pyralènes), dioxines, DDT, furane
 - métaux lourds
- Substances en contact avec les aliments (récipients cuisson et conservation):
 - Retardateurs de flemme polybromés (ignifuge)
 - Composés perfluorés (PFC, PFOA (teflon))
 - Plastifiants: phtalates, bisphénolA, propylène, PVC (codes 3, 5, 6,7)
- Les perturbateurs endocriniens
- Les OGM

Les OGM

- OGM Round up Ready, et OGM Bt
- Insertion hasardeuse des gènes; plantes monstrueuses
- Croisements (9 à 15%) et action insecticide non contrôlée et non ciblée
- Résistance accrue des mauvaises herbes
- Effondrement de la diversité des semences, difficultés de trouver les semences non-OGM
- Conséquences environnementales désastreuses
- Etiquetage obligatoire en France à partir de 0,9% mais **pas pour les produits issus de bétail ayant consommé des OGM** (lait, fromage, yaourt, viande)


$$\underline{0 + 0 + 0 = 60}$$

- Charge Chimique Corporelle
- Chaque substance est soumise à une DJA (Dose Journalière Admissible) et à une LMR (Limite Maximale de Résidus), NOAEL (Dose sans effet toxique observé),
- Pas de Dose maximale combinée, ni de Dose pour les enfants
- 0=pas de malformation en NOAEL, 0+0+0=60% de malformations, les effets s'additionnent et entrent en synergie pour décupler
- Entre 30 000 et 50 000 produits chimiques sur le marché en Europe, dont 500 perturbateurs endocriniens ...1% testé
- Vulnérabilité particulière de la femme enceinte et du foetus

A close-up photograph of a green leaf with several clear water droplets resting on its surface. The leaf's veins are visible, and the background is a soft, out-of-focus light green.

L'enquête « Menus toxiques »

Enquête « Menus toxiques »

Etude menée par l'association Générations Futures (Ex-MDRGF) et le réseau européen HEAL (Health & Environment Alliance)

En partenariat avec le Réseau Environnement Santé et le WWF-France

1^{er} décembre 2010

MENUS TOXIQUES

ENQUETE SUR LES SUBSTANCES CHIMIQUES PRESENTES DANS NOTRE ALIMENTATION

➤ Découvrez toutes les substances possiblement cancérigènes ou pouvant perturber votre système hormonal ingérées en une journée.

➤ Cette enquête est menée dans le cadre de la campagne "Environnement et cancer" menée par Générations Futures et HEAL, en partenariat avec le RES et le WWF-France www.environnement-et-cancer.com

➤ Retrouvez toutes les données de l'enquête sur www.menustoxiques.fr

- **128 résidus chimiques** dans la journée qui représentent **81 substances chimiques différentes**
- **36 pesticides différents** ingérés en une seule journée !
- **42 substances cancérigènes** suspectées, **5 substances cancérigènes certaines** et **37 perturbateurs endocriniens** suspectés en une seule journée!

Le petit déjeuner

28 résidus dont 21 cancérigènes possibles ou probables, 3 cancérigènes certains et/ou 19 perturbateurs endocriniens suspectés.



PCB 105
PCB 114
PCB 118
PCB 126
PCB 156
PCB 157
PCB 167

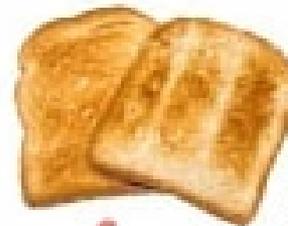
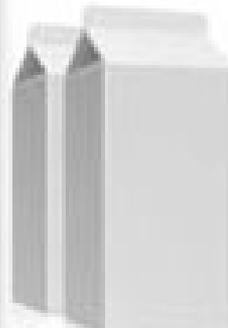
Brique de
lait entier

Transfert BPA
après avoir
chauffé l'eau
dans une bouil-
loire en plastique

BPA



Beurre doux



Pain de mie



Jus de
raisin

1,2,3,7,8-PCDD
1,2,3,6,7,8-HxCDD
2,3,4,7,8-PCDF
1,2,3,4,7,8-HxCDF
1,2,3,6,7,8-HxCDF
2,3,4,6,7,8-HxCDF
PCE 105
PCB 114
PCB 118
PCB 123
PCB 126
PCE 156
PCB 157
PCB 167
PCE 189

PIPÉRONYL
BUTOXYDE
PIRIMIPHOS
MÉTHYLE
1,2,3,7,8-P

BOSCALIDE
DIMETHOMORPHE
DITHIOCARBAMATES

Le déjeuner

33 résidus pour le déjeuner dont 17 cancérogènes probables ou possibles, 4 cancérogènes certains et/ou 14 perturbateurs endocriniens (PE) suspectés.

PROPYZAMIDE Σ PIRIMICARB	Salade 	Haricots verts 	DIMETHOATE OMETHOATE
2,4,4'-TRIBDE (BDE-28) ARSENIC CADMIUM MERCURE PCB 167	Thon en boîte 	Steak haché 	2,3,4,7,8-PCDF PCB 105 PCB 114 PCB 118 PCB 123 PCB 126 PCB 156 PCB 157 PCB 167 PCB 180
LUFENURON TETRACONAZOLE	Tomates 	Raisin frais 	QUINOXYFÈNE FENHEXAMIDE MYCLOBUTANIL
PIPÉRONYL EUTOXYDE PIRIMIPHOS MÉTHYLE	Baguette 	eau du robinet 	BROMOFORME CHLORODIBROMOMÉTHANE CHLOROFORME DICHLOROMONOBROMOMÉTHANE NITRATES ATRAZINE ATRAZINE DÉSÉTHYL

L'encas du matin

6 résidus avec 2 cancérigènes possibles et / ou 1 PE



Le goûter

5 résidus pour le gouter avec 3 cancérigènes possibles et/ou 1 PE. Et 2 cancérigènes possibles et /ou 1 PE pour le chewing-gum pour enfant.



Le dîner

The infographic shows a dinner meal with the following items and their associated pesticide residues:

- Scarole:** CYHALOTHRIN (LAMBDA-)
- Riz:** ISOPROTHIOLANE, TRICYCLAZOLE
- citrons:** FENYL-FENOL (2-) (ORTHO-PHENYLPHENOL), IMAZALIL
- Pain complet:** PIPERONYL BUTOXYDE, PIRIMIPHOS MÉTHYLÉ
- Saumon frais:** 2,2',4'-TRIBDE (BDE-17), 2,4,4'-TRIBDE (BDE-28), 2,2',4,4'-TETRABDE (47), 2,2',4,5'-TETRABDE (BDE-49), 2,3',4,4'-TETRABDE (66), 2,2',4,4',5-PENTABDE (99), 2,2',4,4',6-PENTABDE (100), 2,2',4,4',5,5'-HEXABDE (153), 2,2',4,4',5,6'-HEXABDE (154), 2,2',3,3',4,4',5,5',6-NONABDE (BDE-206), DECARBDE (209), DDT (TOTAL), DIELDRIN, P,P'-DDE, ARSENIC, 2,3,7,8-TCDD, 1,2,3,7,8-PECDD, 1,2,3,6,7,8-HXCDD, 2,3,7,8-TCDF, 1,2,3,7,8-PECDF, 2,3,4,7,8-PECDF, 2,3,4,6,7,8-HXCDF, PCB 77, PCB 81, PCB 105, PCB 114
- Fromage fondu:** PCB 105, PCB 114, PCB 118, PCB 156, PCB 157, PCB 167
- Pêches fraîches:** CYPERMETHRINE ($\alpha+\beta+\theta+\zeta$), FOLPET, THIACHLOPRID, TRIFLOXYSTROBINE
- Transfert de phtalate en plastique après chauffage au microonde:** DEHP, DBP

54 résidus dont 33 *cancérigènes* probables ou possibles, 4 *cancérigènes* certains et/ou 35 *perturbateurs endocriniens* suspectés.



Les conséquences sanitaires

A close-up photograph of a green leaf with several clear water droplets on its surface. The leaf's veins are visible, and the background is a soft, out-of-focus green.

Résolution du Parlement Européen 6 mai 2010 Agir contre le cancer

Souligne « le rôle des polluants chimiques que l'on trouve dans la nourriture, l'air, le sol et l'eau et qui proviennent des procédés industriels ou de pratiques agricoles » et demande à la commission européenne de réduire l'exposition professionnelle et environnementale à des produits cancérigènes

Epidémie de maladies chroniques évitables

- Selon l'OMS en 2006. Incidence du cancer depuis 1980:
 - 35% chez+ les hommes
 - +43% chez les femmes
- **365000** nouveaux cas chaque année
- 1ere cause de mortalité en France
- Concerne **1 homme sur 2 et 1 femme sur 3** au cours de sa vie (Inst. G. Roussy)



Epidémie de maladies chroniques évitables

- Cancer du sein: +260% en 30 ans dans le monde
- Chez les enfants (surtout leucémie et tumeur au cerveau) augmentation de 1 à 3% par an depuis 30 ans.
- Augmentation des maladies graves chez les agriculteurs et enfants d'agriculteurs: cancers (leucémies, myélome, lymphome...), malformations, Parkinson
- Le CIRC (Centre international de Recherche sur le Cancer, dépend de l'OMS) estime que 80 à 90% des cancers sont liés à l'environnement



Epidémie de maladies chroniques évitables

- Baisse de la fertilité masculine de 50% en 50 ans, problèmes de procréation
- Augmentation des malformations uro-génitales liées aux perturbateurs endocriniens, naissances inter-sexuées, abaissement de l'âge des 1ères règles pour les filles
- Augmentation du diabète, l'obésité, des maladies auto-immunes et cardio-vasculaires (déséquilibre oméga 6/oméga 3(acide gras polyinsaturé))
- Allergies
- Maladies dégénératives nerveuses
- Suspicion sur l'autisme et l'hyper-activité



L'inertie des organismes d'homologation et de protection

94 des 115 études académiques publiées sur le Bisphénol A concluait à un effet significatif sur les organismes, même à très faible dose.

Dans le même temps, aucune des dix-neuf études commanditées par les industriels ne mettait en lumière de tels effets.



Du bio dans notre cantine...

La cantine

- 5 composants: pain + entrée, plat+garniture, fromage, dessert ou fruit
- Pain acheté à la boulangerie d'Ermenonville
- Viande ou poisson tous les jours
- Actuellement prix du repas compris entre 3,65 et 4,05€ pour 1 enfant en maternelle, 3,80 et 4,20€ en primaire
- La part payée par la mairie est de 2,43€
- Le prix des denrées alimentaire est de moins d'1,30€
- Problème des barquettes

Les propositions pour la cantine

- Réexaminer le nombre de composants
- Proposer 1 repas végétarien par semaine ou quinzaine (type gratin, lasagnes végétariennes, tartes fines, pizza, couscous ou chili con carné végétarien avec légumineuses, friands...)
- Diminuer le gaspillage
- Priorité à l'introduction de pain bio et de fruits et légumes bio
- Puis laitages, fromages et produits préparés, puis viande, poisson
- Structurer des filières
- Préparer un appel d'offre pour évaluer les prestataires possibles

Et à la maison?

En changeant quelques habitudes alimentaires:

- Diminuer la part de produits industriels « tout fait », raffinés (charcuterie, chips, biscuits, cordons bleus, nuggets, frites, bonbons, boissons sucrées, pâtisseries industrielles, pâtes à tartiner, sodas...)
- Privilégier les produits simples, frais, nature
- Diminuer la quantité de viande et de poisson (5x par semaine max), éviter 2 fois par jour, remplacer par des oeufs
- Pour le soir; soupes, salades, pâtes, plats de légumes et de féculents ou légumes secs, gratins...
- Privilégier les goûters nature; tartine de pain, fruits, fruits secs, eau avec sirop bio à la place de soda
- Privilégier les gros contenants
- Remplacer les yaourts au fruits par des yaourts nature à la confiture
- Eviter les huiles hydrogénées



Petit comparatif



Jardin Bio sablés Vanille 230gr 2,15€

farine de blé* complet, farine de blé*, sucre brut de canne*, huile de palme* non hydrogénée, sirop de blé*, poudre à lever : carbonate acide de sodium, sel de mer, vanille* Bourbon en poudre



Prince 300gr, 1,89€

céréales 45% (farine de blé et de seigle), sucre, matière grasse végétale non hydrogénée et hydrogénée, sirop de glucose, lactose et protéines de lait, poudre de à lever : carbonate acide d'ammonium, carbonate acide de sodium, diphosphate disodique, lait entier (0.29%) et écrémé (0.27%) en poudre (équivalent lait 5%), sel, arôme naturels vanille, arôme vanilline, antioxygène : acide citrique, émulsifiant : lécithine de soja.



Les 2 vaches crème chocolat 4x95gr, 1,99€

lait entier bio (72,3%) chocolat en poudre bio(sucre bio, cacao en poudre bio), crème bio, lait écrémé en poudre bio, sucre de canne bio , amidon bio



Danette Chocolat 4x125gr, 1,79€

Lait entier et lait écrémé concentré (82,3%), sucre, chocolat 2% (émulsifiant lécithine de soja), épaississants : E1442, carraghénanes, crème (2%), cacao maigre, amidon



Riz long blanc bio 1kg 3,35€



Riz long blanc Uncle Ben's 1 kg 3,99kg



Coquillettes NatureBio, 500gr, 1,49€



Coquillettes Barilla, 500gr, 1,20€



Petits pois carottes Priméal, 720ml 2,69€



Petits pois d'Aucy, 560gr, 1,40€



Pressade multifruits, 1,5l, 2,5€



Oasis Pêche Abricot sans sucre 2l, 2,15€

Eau de source 80%, jus de fruits à base de concentrés 10% (pomme, pêche 2.5%, abricot 2.5%), sucre, acidifiant : acide citrique, amidon modifié, arômes, stabilisants (e445, E444), colorant : acide carminique et jaune orangé S.

Où acheter Bio

Les magasins à proximité:

- Les Champs bio à Eve, le petit Merisier à Montagny (pas bio mais presque)
- Leclerc Rayon bio
- Picard (steacks hachés, légumes, soupes, frites...)
- Bleu et bio à Chamant (Senlis)
- Biocoop à Creil
- Biostore St Maximin

Sur le web

<http://www.menustoxiques.fr/>

<http://www.ouiaubiodansmacantine.fr>

Avec Ressources pour les élus et les parents

<http://macantinebio.wordpress.com/>

<http://www.bio-picardie.com/>

<http://www.mdrgf.org/>

<http://www.planete-attitude.fr/>

<http://plusconscient.net/>

<http://www.criigen.org/>

etc...



2011



Rejoignez nous sur
www.ouiaubiodansmacantine.fr
www.planete-attitude.fr
www.facebook.com/ouiaubiodansmacantine

Les ressources media

- « Notre poison quotidien » et « Le monde selon Monsanto » de Marie-Monique Robin (films et livres)
- « Ces maladies créées par l'homme » du Pr Belpomme
- « Le livre noir de l'agriculture » d'I. Saporta
- « Pesticides, un scandale français » de MM Veillerette et Nicolino
- « Cantines: le règne de la mal-bouffe? » de MM Durrèche et Pelissard
- Films:
 - « Nos enfants nous accuserons » JP Jaud
 - « Manger peut-il nuire à la santé? » I. Saporta
 - « Solutions locales pour un désordre global » C. Serreau
- « We feed the world » de E. Wagenhofer



Merci de votre attention