

SAVOIR S'ALIMENTER Les experts du monde entier -- medecins, biologistes, nutritionnistes, dieteticiens -- sont formels : il existe des relations irrefutables entre la plupart des grandes maladies du monde industriel et la surconsommation ou le desequilibre alimentaire. Stella et Joel de Rosnay, La Mal Bouffe, ed. Olivier Orban. Inegaux dans notre facon d'assimiler une nourriture riche, nous le sommes aussi devant les aliments : certains adaptent a leurs besoins ce qu'ils mangent et boivent. Maladies cardiaques, attaques, hypertension, obesite, diabete, degradation de la qualite de la vie du 3e age, tel est le lourd tribut que nous devons payer pour trop aimer la viande, les graisses ou le sucre. C'est bien connu : nous avons tous, ici, la faiblesse de croire que ce qui touche aux plaisirs de la table est comme notre seconde nature. Il faut bien, a la rigueur, y recourir pour traiter des maladies, mais pas pour preserver sa sante, ou plus simplement pour vivre mieux et plus longtemps. Plethore ou carence : les maladies de la malnutrition ou de la sous-alimentation tuent probablement dans le monde d'aujourd'hui plus que les microbes et les epidemies.>> Il ne s'agit donc plus aujourd'hui de perdre quelques kilos superflus mais tout bonnement de survivre. Les biologistes vont plus loin : ce que nous mangeons influencerait notre maniere de penser et d'agir. Beaucoup estiment que toute ingerence dans leur mode d'alimentation est une veritable atteinte a leur vie privee. C'est pourquoi, il apparait bien difficile sinon impossible de communiquer des regles de vie ou d'equilibre adaptees a chaque cas. Et pourtant sauf .dans le tiers monde, on s'est peu interesse jusqu'ici a la nutrition. et nous de trop manger