

ISSU DES
DERNIÈRES
DÉCOUVERTES
SCIENTIFIQUES

Anne Dufour
& Carole Garnier

PRÉFACE DE SIMONE ZANONI,
chef du restaurant George,
au Four Seasons Hotel George V

LE RÉGIME

ONE HEALTH

Mode d'emploi pour une
alimentation 100 % durable,
spéciale immunité, antipurpoids
et anti-inflammatoire

INCLUS :
4 PROGRAMMES DE SAISON
+ 100 RECETTES

LEDUC 

LE RÉGIME ONE HEALTH

Anne Dufour & Carole Garnier

One health, c'est réconcilier enfin ses propres besoins avec ceux de la planète. Il n'existe qu'une seule santé globale : la nôtre et celle de la planète. Prendre soin de l'une, c'est prendre soin de l'autre. Le régime One health, c'est mettre en place de nouvelles habitudes alimentaires : acheter mieux, préparer mieux, gaspiller moins, produire moins de déchets. Et les répercussions santé, beauté, minceur ou encore sur le sommeil ou l'humeur sont colossales.

- **Le régime One health en 46 questions-réponses :** Quelles sont les 10 bases de l'alimentation One health ? Comment ce régime protège-t-il du surpoids, du diabète, du cancer ?
- **Les 30 meilleurs aliments One health :** choux, fenouil, fraise, raisin, tomate... Avec pour chacun son CV santé complet : antihypertension, anticonstipation, anti-insomnie...
- **Les conseils pratiques du mode de vie One health :** circuits courts, compost, décryptage des étiquettes, produits d'entretien...
- **Comment recycler les restes :** 40 idées recettes pour ne rien jeter et tous nos conseils antigaspi et zéro déchet.
- **Saison par saison, 4 programmes One health :** listes de courses, menus, recettes astuces cuisine santé...
- **100 recettes One health :** soupe de carottes au chanvre, crozets aux fèves, compote de rhubarbe à l'orange, quiche aux fanes de carottes...

ENFIN UN RÉGIME VERTUEUX POUR PROTÉGER AUSSI BIEN SON CŒUR, SA SILHOUETTE, SA LONGÉVITÉ, QUE LA PLANÈTE.

Anne Dufour, journaliste indépendante, est passionnée de nutrition et diplômée de la Cooking Academy de l'Atelier des sens.

Carole Garnier est journaliste à *Vital Food* et *Dr. Good! C'est Bon!*

Ensemble elles ont publié aux éditions Leduc *Ma bible brûle-graisses*, *Ma bible des superaliments santé*, *Ma bible anticholestérol*.

Préface de **Simone Zanoni**, chef du restaurant George, au Four Seasons Hotel George V.

18,90 euros

Prix TTC France

ISBN : 979-10-285-1945-2



9 791028 519452

editionsleduc.com

LEDUC

Rayon : Santé / Diététique

DES MÊMES AUTEURES, AUX ÉDITIONS LEDUC

Ma bible brûle-graisses, 2020.

Ma bible des superaliments santé, 2019.

Ma bible anticholestérol, 2019.

Découvrez la bibliographie complète des auteures :

www.editionsleduc.com/anne-dufour

www.editionsleduc.com/carole-garnier

Retrouvez-les sur leur blog : Biendansmacuisine.com

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !

Rendez-vous ici : bit.ly/newsletterleduc

Retrouvez-nous sur notre site www.editionsleduc.com
et sur les réseaux sociaux.



Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !



« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous choisissons nos imprimeurs avec la plus grande attention pour que nos ouvrages soient imprimés sur du papier issu de forêts gérées durablement, et qu'ils parcourent le moins de kilomètres possible avant d'arriver dans vos mains ! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.

Design de couverture : Caroline Gioux

Maquette : Sébastienne Ocampo

Illustrations : Fotolia

© 2021 Leduc Éditions

10 place des Cinq-Martyrs-du-Lycée-Bufferon

75015 Paris – France

ISBN : 979-10-285-1945-2

ANNE DUFOUR CAROLE GARNIER

LE RÉGIME ONE HEALTH (= UNE SEULE SANTÉ)

LEDUC 

*« Le meilleur médecin est la nature :
elle guérit les trois quarts des maladies
et ne dit jamais de mal de ses confrères. »*

LOUIS PASTEUR

*« Le jour où je vais disparaître, j'aurai été poli avec la vie
car je l'aurai bien aimée et beaucoup respectée. Je n'ai jamais
considéré comme chose négligeable l'odeur des lilas, le bruit du vent
dans les feuilles, le bruit du ressac sur le sable lorsque la mer est
calme, le clapotis. Tous ces moments que nous donne la nature,
je les ai aimés, chéris, choyés. Je suis poli, voilà. Ils font partie
de mes promenades et de mes étonnements heureux sans cesse
renouvelés. Le passé, c'est bien, mais l'exaltation
du présent, c'est une façon de se tenir, un devoir.*

*Dans notre civilisation, on maltraite le présent,
on est sans cesse tendu vers ce que l'on voudrait avoir,
on ne s'émerveille plus de ce que l'on a. On se plaint de ce que
l'on voudrait avoir. Drôle de mentalité ! Se contenter,
ce n'est pas péjoratif. Revenir au bonheur
de ce que l'on a, c'est un savoir-vivre. »*

OLIVIER DE KERSAUSON

SOMMAIRE

PRÉFACE DE SIMONE ZANONI	8
INTRODUCTION	11
LE RÉGIME ONE HEALTH EN 46 QUESTIONS-RÉPONSES	15
L'ABÉCÉDAIRE DES MEILLEURS ALIMENTS ONE HEALTH	71
ABÉCÉDAIRE PRATIQUE DU MODE DE VIE ONE HEALTH	155
ANTIGASPI : ON NE JETTE PLUS SES RESTES, ON LES RECYCLE !	183
SAISON PAR SAISON, 4 PROGRAMMES ONE HEALTH	195
100 RECETTES ONE HEALTH	261
INDEX	383
INDEX DES RECETTES	391
TABLE DES MATIÈRES	399

PRÉFACE

PAR SIMONE ZANONI



© Jean-Claude Amiel

Bouleverser notre comportement de tous les jours : c'est ainsi que nous pourrions impacter notre futur. Ce que nous n'avons encore jamais fait jusqu'à maintenant car tout était axé sur le développement, l'industrialisation, la production en masse... En 30 ans, nous avons fait plus de dégâts que nos ancêtres en 2 000 ans. Il est urgent de se remettre en question. Nous devons apprendre à redevenir moins matérialistes. Car le problème n'est pas tant de recycler, mais de moins produire : au final, nous jetons la majorité de ce que nous produisons. Il faut également réfléchir à privilégier la qualité, à acheter des produits de saison, par exemple ne pas acheter des tomates en hiver : leur saison, c'est l'été, et pas avant ! Une bonne tomate, ce n'est pas avant mi-juin et, pour moi, leur retour est un vrai événement : nous allons en chercher, bien mûres, dans des cueillettes à la ferme avec les enfants. Et on ne les met jamais au réfrigérateur, les tomates détestent ça ! C'est pour cela que celles de la grande distribution ne sont pas bonnes : elles sont cueillies vertes pour supporter le transport, et placées en chambre de maturation avec de l'azote... Alors certes, elles sont belles, mais ce n'est pas parce qu'on est beau qu'on est bon ! Il est également urgent de retrouver le

sens du respect animal. Nous avons perdu conscience que la viande que nous mangeons vient bien d'un animal. Et nous finissons par en consommer de façon excessive car nous avons oublié la valeur qu'elle a et d'où elle provient. Si l'on assume d'être carnivore, comme je suis, par choix, il faut les choisir parfaitement nourris et bien traités. Aujourd'hui, on parle de flexitarisme, c'est la façon dont nos parents et grands-parents consommaient la viande, justement parce qu'elle était plus rare.

Prenez l'exemple d'un poulet entier vendu 8 euros en grandes surfaces. Le magasin l'a acheté pour environ la moitié de son prix, soit 4 euros, à un éleveur qui doit également faire sa marge. Aura-t-on de la qualité, à ce prix ? En parallèle, nous sommes prêts aujourd'hui à payer 1 600 euros un téléphone portable, mais pas à mettre 50 centimes de plus pour un kilo de bonnes carottes. Non, un poulet fermier à 16 euros, ce n'est pas cher.

Il y a 60 ans, c'était les foyers les plus aisés qui consommaient le plus de produits transformés, car ils étaient un signe de richesse. Aujourd'hui, la tendance s'est inversée, et ce sont les foyers avec les plus faibles revenus qui consomment le plus de produits transformés : il faut changer cela ! Quand j'étais petit, je n'avais jamais de brioche du commerce pour le goûter, mais toujours une part de gâteau fait maison. Aujourd'hui, ma femme prépare aussi les gâteaux pour le goûter de nos enfants. C'est une question d'habitude. Quand je fais mes courses, je n'achète jamais de produits avec plus de six ingrédients, ou des additifs aux codes incompréhensibles. Il faut absolument regarder les étiquettes, et se poser cette question : « Est-ce que j'ai vraiment envie de manger cela ? »

Retrouver du temps pour les choses que l'on considère importantes : voilà l'urgence. Nous pensons par exemple que nous n'avons pas le temps de cuisiner, or se nourrir doit devenir une priorité, car c'est ce qui assure notre longévité, tout comme l'activité physique. Ce livre nous aide à prendre conscience que nous nous sommes trompés jusqu'à maintenant dans notre façon de consommer. Les auteurs

nous aident à réfléchir et nous donnent des pistes pour mieux acheter nos aliments, pour prendre davantage soin de l'environnement et de notre santé.

Simone Zanoni, chef du restaurant George,
au Four Seasons Hotel George V

Simone Zanoni est né en 1976 à Salò, en Italie. Avec sa famille, il apprend à préparer les pâtes, les charcuteries, les fromages... Son père l'incite à suivre des études de cuisine, puis il décide à 18 ans de partir pour Londres, où il entrera comme commis dans le restaurant 3 étoiles de Gordon Ramsay, dont il deviendra par la suite chef. Il rejoint ensuite, à nouveau comme chef, le restaurant Gordon Ramsay au Trianon Palace de Versailles. Et en 2016, il prend les rênes du George, le restaurant méditerranéen du Four Seasons Hotel George V, qui décroche une étoile l'année suivante. Engagé dans la préservation de l'environnement et en faveur d'une gastronomie raisonnée, il s'est investi dans un projet de recyclage des déchets des cuisines du George, transformés en compost destiné au potager.

INTRODUCTION

Quelle vision avez-vous exactement de l'alimentation santé ? Pour vous, ce sont des aliments un peu « régime », tris-touilles, comme des courgettes vapeur ou un pavé de colin blanc sans aromates ? Au contraire, ce sont des aliments gourmands et généreux puisque quand le moral va tout va ? Ou bien c'est un ensemble de choix alimentaires qui protègent des maladies ? Ou qui permettent au corps de fonctionner de manière optimale ? Ou bardés de diplômes (labels) ? Ou encore ce sont des superaliments aux superpropriétés spécifiques, à trier sur le volet en fonction de ses propres besoins (anti-inflammatoires, actives pour protéger le squelette ou la rétine...) ? À chacun sa manière de percevoir la santé derrière ses choix alimentaires. Et cette perception diffère selon l'âge (un ado de 12 ans se contrefiche de la solidité de son squelette et des répercussions néfastes du soda sur sa mémoire), l'état de santé (un diabétique **doit** faire attention aux glucides, à chaque repas), le niveau d'autonomie (on choisit moins facilement quand on n'est pas chez soi, ou incapable de préparer ses repas), son pouvoir d'achat, son lieu de vie, ses capacités digestives (les fibres ou les oméga 3, bien que plébiscités, peuvent vite devenir un problème), s'il est sportif ou non, etc. Le lien entre l'aliment et **soi** se fait d'emblée (j'aime les tomates, ce sont elles qui ne m'aiment pas). Mais il est rare que l'on établisse le lien entre la **manière** dont l'aliment a été produit, et **soi**. Pourtant, les conditions de production/élevage/fabrication sont cruciales pour obtenir un quelconque bénéfice santé !

ONE HEALTH : LE SEUL PARI POSSIBLE POUR RESTER EN BONNE SANTÉ ET ACCROÎTRE SA LONGÉVITÉ

Parler écologie est à la mode, on se désespère des incendies en Amazonie, on fustige les élevages blindés de poules qui ne verront jamais un rayon de soleil, on s'émeut des tortues de mer empêtrées dans des fils de pêche, mais en vrai, on ne voit pas exactement le rapport avec son pot de pâte à tartiner, sa quiche, ses pâtes au thon. Et encore moins avec ses crises d'asthme, ses migraines, ses plaques d'eczéma. Bien entendu, personne n'oserait s'aventurer à affirmer que « manger des frites et boire du Coca, c'est bon pour la santé », mais grosso modo, commander une salade au restaurant ou trancher une aubergine suffit à être catalogué dans l'enviée catégorie des *healthy people*, ceux qui choisissent « le meilleur pour leur corps et leur esprit ». Sans s'intéresser le moins du monde à l'origine des ingrédients de la salade ni de l'aubergine. Ne voyez aucun jugement de valeur dans cette remarque : nous sommes tous à peu près comme cela, contradictoires, focalisant sur des détails tout en ignorant « la base », s'autorisant des incartades éthiques (« Moi, si je n'ai pas cette pâte à tartiner-là le matin, je ne démarre pas »), alors que l'on culpabilise pour des bricoles (« Ne fais pas attention au fouillis dans ma cuisine, tout ça je ne jette pas car je ne sais pas dans quelle poubelle ça va »).

DE L'ÉCOANXIÉTÉ PARALYSANTE À L'ACTION SIMPLE ET PRATIQUE CHAQUE JOUR

En octobre 2020, l'ONU rappelait que ces 19 dernières années (2000-2019), le réchauffement climatique avait tué 1,2 million de personnes dans le monde, au cours de 7 348 désastres naturels. Et que le rythme allait malheureusement s'accélérer, sur fond de vagues de chaleur. Évidemment, ça fait peur. Mais dans les faits, les vraies questions qui taraudent la plupart d'entre nous sont nettement plus triviales, personnelles, égoïstes... Pourquoi pas, nous sommes imparfaits, c'est comme ça. Quant aux personnes atteintes d'une maladie chronique ou d'un trouble récurrent (surpoids, diabète, cholestérol, psoriasis,

douleurs articulaires, maux de tête réguliers, règles douloureuses chaque mois, cystite, diarrhée chronique...), elles rêvent avant tout de le soigner grâce à leur assiette : c'est parfois réalisable, et en tout cas toujours envisageable de l'atténuer. Et puis il y a tous les autres, qui aspirent à vivre le plus longtemps et le mieux possible, ce qui est également faisable dans bien des cas. Notre squelette, notre peau, nos poumons, nos intestins... nous préoccupent davantage que les chimpanzés, les saumons, les lombrics, les abeilles. C'est ainsi. Pas forcément bien malin (et nous, auteures, nous comptons dans le lot !), mais tellement humain. Quelle importance, après tout, si finalement nous prenons les bonnes décisions et allons dans un sens qui convient à la fois à notre nombril et à la planète ? D'autant que, bonne nouvelle, l'écoanxiété (voir p. 23) dans laquelle nous baignons tous plus ou moins est soluble dans l'action. Chez certains, ce stress permanent autour de « Qu'est-ce qu'on va devenir ? » se traduit par « Comme il y a trop de choses à faire, je ne fais rien ». Ce n'est pas comme ça que les choses vont changer. Alors qu'il suffit d'un tout petit pas pour déclencher un déclic. Interroger un maraîcher sur ce qu'il vend, rapporter des noix fraîches ou des branches de verveine de la campagne et les faire sécher joliment chez vous en plein Paris, regarder un document animalier, sortir bénévolement un chien gardé dans le refuge non loin de chez vous... Il peut même s'agir d'une simple balade en forêt, si cela ne vous est pas arrivé depuis que vous étiez petit. Donc One health n'a rien d'un régime punitif et moralisateur, c'est tout le contraire. Il vous invite à repenser votre quotidien avec des yeux neufs, aptes à vous émerveiller de la nature qui vous entoure encore. Cela change tout, y compris vous !



ABRACADABRA !

Évidemment, on aimerait tout changer d'un coup, mais soyons lucides : cette baguette magique-là n'existe pas. Heureusement, nous avons déjà progressé, et cette direction est de toute façon inéluctable. Il y a quelques années encore, quand vous parliez « écologie » et plus encore « écologie et alimentation » lors d'un dîner, ces simples mots jetaient un grand froid, et on vous regardait la plupart du temps comme si vous étiez d'une part rabat-joie, d'autre part comme si ce que vous disiez n'avait strictement aucun sens. Heureusement, tel n'est plus le cas, la transition écologique est en marche, et chacun peut apporter sa petite pierre à l'édifice. C'est un projet beaucoup, beaucoup plus grand que nous. À mi-chemin entre le bien commun, l'héritage à laisser à nos enfants, et très égoïstement, aller mieux soi-même dès aujourd'hui : régler des petits soucis de santé, de digestion, de silhouette, de mal-être en faisant de meilleurs choix alimentaires, plus naturels, plus simples.

- ➔ Voir p. 64 « Qu'apporte le régime One health à 20 ans ? À 30 ans ? », etc.

LE RÉGIME ONE HEALTH EN 46 QUESTIONS- RÉPONSES

One health, c'est enfin réconcilier l'esprit « personnel » et l'écologique. Si je préserve mon environnement, je me protège moi-même, c'est aussi simple que cela. Et les résultats sur la santé, le bien-être, la silhouette, sont visibles tout de suite. À l'inverse, une alimentation à base de produits médiocres, peu respectueux de la terre, hyperemballés, avec ajouts d'additifs, passage par des process industriels sophistiqués... ne convient tout simplement pas à nos besoins physiologiques. Comprendre cette idée simple, c'est comprendre tout l'esprit One health, et aussi son enjeu énorme pour soi-même, ses proches et les générations à venir. Dans les pages suivantes, nous allons détailler plus avant les grands principes One health, et plusieurs des études scientifiques qui les étayent. Ensuite, place aux bonnes raisons de manger « One health » dès le prochain repas : les répercussions santé, beauté, minceur, ou encore sur le sommeil ou l'humeur sont colossales !

ONE HEALTH : LES BASES

1. L'alimentation One health, c'est quoi ?

L'idée : on ne fait qu'un avec la planète, donc quand on l'agresse, on s'agresse nous-mêmes.

Le principe fondateur : il n'existe qu'une seule santé globale – alimentaire, de la terre, des animaux et des plantes. Prendre soin des uns, c'est obligatoirement prendre soin des autres. Le régime One health, c'est mettre en place de nouvelles habitudes alimentaires avec, en filigrane, ce mantra : acheter mieux, préparer mieux, gaspiller moins, produire moins de déchets. En toile de fond, cette notion qui dépasse de loin notre train-train quotidien : nous sommes entrés dans l'ère anthropocène, où l'impact des actions de l'Homme sur son environnement (et donc l'éventuel retour de boomerang de type Covid-19) est devenu majeur. Le rapport entre One health et la pandémie actuelle ? Une certaine vision des choses. Selon Didier Sicard¹, il faut se focaliser sur la prévention, éviter le plus possible d'autres zoonoses à venir, et cela passe en priorité par modifier son alimentation : « Il faut arrêter de se focaliser sur le traitement en aval, plutôt que sur les causes en amont. » Avec One health « tout est connecté, les plantes, les animaux, les hommes. Si les animaux et les plantes meurent, nous mourrons aussi. »² Et selon Romain Espinosa³ : « Il faut impérativement changer nos habitudes, surtout alimentaires, au plus vite. La viande est la première cause de la déforestation massive (...) : moins les animaux sauvages (et d'élevage) auront d'espace pour vivre, plus ils seront un danger potentiel ».

1. Professeur émérite de médecine et ex-président du Comité consultatif national d'éthique.

2. *ELLE*, octobre 2020.

3. Chargé de recherche au CNRS, spécialiste de la condition animale.

2. Existe-t-il une définition du concept One health ?

Lonnie J. King⁴, spécialisé en maladies infectieuses, zoonoses émergentes, sécurité alimentaire, épidémiologie et santé publique, le résumait dès 2012 dans son atelier : *Améliorer la salubrité des aliments grâce à une approche One health* (« une seule santé ») = « Le concept One health est important pour comprendre et aider à relever nos défis et menaces contemporains pour notre santé. Nous vivons dans un monde en évolution rapide, complexe et de plus en plus interconnecté. La convergence des personnes, des animaux et de notre environnement a créé une nouvelle dynamique – une dynamique dans laquelle la santé de chaque groupe est maintenant profondément et inextricablement liée et étroitement liée. »

3. Nous avons toujours vécu au milieu des animaux, des végétaux... qu'y a-t-il de nouveau dans cette approche ?

Ce n'est pas l'approche qui est nouvelle, le concept « Gaïa »⁵, et tout ce qui y est apparenté, le pointait du doigt depuis bien longtemps. Mais il s'agissait alors plus d'une vision théorique, écologique (connotée « baba cool »), poétique, dogmatique des choses. En fait, c'est le monde qui a changé, ou plus exactement, ce que nous en avons fait.

L'interface homme-animal-plantes s'accélère, s'élargit et se répand. Au cours des 40 dernières années, 75 % des nouvelles maladies infectieuses humaines étaient des zoonoses, c'est-à-dire transmises aux hommes par les animaux. Nous étions 1 milliard d'humains sur Terre en 1800, nous sommes aujourd'hui 7,7 milliards. Dans le même temps, 30 milliards d'animaux ont été élevés ou pêchés pour

4. Université d'État de l'Ohio / USA.

5. Gaïa (nom de la déesse mère grecque) est une hypothèse scientifique formulée par James Lovelock en 1972. Selon lui, l'écosystème géant qu'est la terre est régulé par la totalité des êtres vivants qui la peuplent, bactéries incluses. Y compris son atmosphère, donc l'air que nous respirons. C'est la première vision systémique (c'est-à-dire « grand système commun ») de l'environnement.

nourrir cette énorme population. Le résultat : un système alimentaire mondial inouï, sans précédent, à la fois agricole et commercial. Et, gravitant autour, des problèmes sociétaux majeurs qui, eux aussi, dans une certaine mesure, menacent la santé humaine, animale et environnementale (selon la FAO, 2006).

À l'autre bout, de la chaîne, nous. Chacun d'entre nous : vous, moi. Qui aimerions que tout soit simple, comme avant, la mère Terre (et la mère Mer !) nous donnerait notre nourriture « comme toujours », bio, bonne à manger (et à penser), à partager, tout le monde serait nourri à sa faim et serait content, on mangerait des fruits et légumes poussés dans le potager ou à la rigueur à la ferme d'à-côté, quitte à ce qu'elle soit urbaine. La réalité est tout autre, d'une infinie complexité. Pour ne parler que de l'aspect « sécurité alimentaire », un volet parmi une myriade d'autres, il est de plus en plus mondial, de plus en plus coûteux, et les maladies d'origine alimentaire, bien réelles. C'est comme si nous vivions désormais dans une très grande soupe d'échanges, où les virus circulent encore plus vite que les billets de banque, où les migrations écologiques/météorologiques sont massives et difficilement prévisibles, et où il faut absolument réunir des cerveaux différents – politiciens, scientifiques sociologiques, épidémiologiques, écologiques... – pour voir plus large et plus grand. Aucun autre moyen de sortir de l'impasse où nous avons foncé tête baissée. Pour revenir aux microbes, l'accélération effrénée de nos rythmes de vie, d'échanges, de transports, de voyages... fait qu'ils se rencontrent, s'associent, créent de nouvelles espèces, s'adaptent à de nouveaux hôtes pour se répandre (le coronavirus SARS-CoV-2 en est l'exemple type), mutent, résistent à nos médicaments-molécules « du monde d'avant »...

Autrement dit, toujours selon Lonnie J. King : « One health est un concept très large, qui englobe la santé de l'environnement et des écosystèmes, les sciences sociales, l'écologie, les maladies non infectieuses et les maladies chroniques, la faune, l'utilisation des terres, la résistance aux antimicrobiens, la biodiversité et bien plus encore. » Pas seulement les scientifiques, formés voire formatés à réfléchir de manière au contraire très anglée, spécialisée, étroite. Et même

si les experts discutent sur la définition exacte de One health, il y a consensus sur le fait qu'il faut concentrer, désormais, les efforts sur la prévention des maladies d'origine alimentaire plutôt que d'attendre qu'elles surviennent pour y réagir, toujours avec un train de retard.

4. Faut-il avoir peur de nos aliments ?

La question ne se pose pas en ces termes. Nous sommes désormais conscients des enjeux, des menaces, des tours de passe-passe des fabricants pour transformer un lot de « mauvaise sauce tomate » en « merveilleux produit », de la nonchalance des acteurs agroalimentaires pour « laisser filer un système qui fonctionne », fermant les yeux sur des pratiques plus que douteuses. Du coup, la ritournelle rabâchée par certains experts, « Notre alimentation n'a jamais été aussi sûre », ne tient plus debout. Ou au minimum commence à sentir sérieusement le réchauffé, voire le roussi. La question est au contraire : compte tenu de l'extrême complexité des mécanismes industriels en place et de la traçabilité douteuse aujourd'hui, le système de sécurité alimentaire mis en place suffit-il ? Est-il adapté aux nouvelles menaces ? À l'échelle de notre supermarché du coin, de notre boulangerie favorite, de notre pays, de notre continent ?

Si la question est « Nos aliments sont-ils globalement sains sur un plan bactériologique », la réponse est oui. De ce fait, c'est vrai, on risque moins « qu'avant » de mourir subitement à cause d'un aliment avarié.

Si la question est « Nos aliments sont-ils globalement sains sur un plan nutritionnel, écologique, éthique... », la réponse devient nettement plus nuancée, et on va dire : « Ça dépend. » Certains aliments le sont, d'autres moins, d'autres pas du tout. Et là, les choses se corsent car si l'on ne risque plus la mort subite, on s'expose en revanche à des maladies telles que le surpoids, le diabète de type 2 et autres pathologies dites de civilisation, tout aussi mortelles que nos empoisonnements de jadis, mais moins brusques, plus sournoises, que l'on se fabrique petit à petit, à chaque bouchée.

À ce stade, inutile de paniquer : il suffit de consommer le moins possible d'aliments « industriels », c'est aussi simple que cela. Le plus sain, le plus facile sans se prendre la tête, est encore et toujours d'aller au plus simple et au plus naturel : des fruits, des légumes, des noix, des graines, des herbes aromatiques (dans l'idéal poussant chez vous), des œufs, du poisson frais du poissonnier, de la viande fraîche du boucher, du fromage au lait cru du fromager.

5. Quels aliments peuvent poser le plus problème ?

Depuis quelques années, pas une journée sans qu'on entende une horreur. Un jour, ce sont les métaux lourds dans les poissons, le lendemain, la fausse viande de bœuf, les œufs contaminés, la listéria, les colorants, et même le gluten, les oméga 6, etc. En fait on ne sait même plus dans quel sens prendre le problème, comment faire ses courses, vérifier quoi ? Lire les étiquettes, c'est bien beau, mais si dans le produit ce n'est pas la viande annoncée, l'étiquette ne sert à rien ? Si les œufs que j'achète viennent d'un poulailler « de batterie » rempli de bêtes malades, alors mes œufs sont-ils malades eux aussi ? Il n'est plus question de traquer quelques bactéries classiques connues des « services de police », comme *Salmonella*, *Escherichia*, *Listeria*, *Campylobacter*, ça, c'était avant ! Il est question de se demander si les virus, les résidus de médicaments, les traces de pesticides et de produits chimiques, les toxines, toxiques, parasites, polluants divers, allergènes et autres prions peuvent arriver jusqu'à mon assiette, ou jusqu'à mon verre d'eau puisque même l'eau est vectrice de contaminants.

Même les coupables n'ont plus forcément la même tête qu'avant ! Jusque-là, charcuterie et poisson cru faisaient office de punching-ball régulièrement pointé du doigt pour cause de *Listeria*. En fait, les aliments d'origine végétale sont désormais tout aussi impliqués, voire davantage. Les légumes-feuilles, les tomates et les germes (soja...) sont de plus en plus à l'origine d'épidémies. « Dans un passé récent, la transmission a été liée au beurre de cacahuètes, à la pizza, aux épinards, à la crème glacée, à la pâte à biscuits, à la nourriture pour animaux, aux melons, aux poivrons et au jus de carotte »,

détaille Lonnie J. King. Sans parler des innombrables ingrédients dits « furtifs », comme les épices, ajoutés donc « furtivement » à l'aliment, et qui peuvent parfaitement être des vecteurs de transmission. Car, toujours selon Lonnie J. King : « 75 % de nos aliments transformés contiennent un ingrédient de source internationale (Doyle et Erickson, 2008). » Et, donc, autant de sources possibles de problèmes. « Le système FoodNet qui analyse les épidémies a révélé des adénovirus, des sapovirus, des saffold virus (SAFV) et des picobirnavirus comme agents pathogènes potentiels (Tauxe, 2008). » Pour en rajouter encore une couche, ceux qui transmettent classiquement les maladies peuvent eux aussi changer ! Ainsi, le virus Nipah d'origine malaisienne, découvert pour la première fois lors d'une épidémie de zoonose en 1998, tueur de porcs et d'humains, a été depuis identifié comme contaminant dans la sève de palmier dattier, ce qui menace par conséquent d'autres personnes, dans d'autres pays !

6. Où se réfugier ? Où trouver des choses pures à manger ?

Commençons par le côté sombre. Le Dr Gro Brundtland, ancien directeur de l'Organisation mondiale de la santé (entrée en fonction en juillet 1998), a déclaré : « Dans le monde moderne, les bactéries et les virus voyagent presque aussi vite que l'argent. Avec la mondialisation, une seule mer microbienne baigne toute l'humanité. Il n'y a pas de sanctuaires de santé. » Triste vérité. Maintenant, voyons la lumière : One health. Car cette « mer microbienne » – qui imprègne l'humanité, les plantes, les animaux, les minéraux, l'air, l'environnement – nous relie tous les uns aux autres, qu'on le veuille ou non, comme jamais auparavant. Toutes nos actions peuvent certes avoir un impact négatif sur tout, mais cet impact peut également très bien être positif. C'est l'essence même de One health, et notre alimentation doit être considérée avec cet état d'esprit.

7. Faut-il protéger en priorité le monde animal ou le monde végétal ?

Les deux ! C'est nous, les Hommes, qui avons distingué ces deux catégories d'êtres vivants selon des critères d'ailleurs discutables. Il faut comprendre que justement, d'une certaine façon, il n'y a **pas** de catégorie. Nous vivons tous dans une sorte d'écosystème géant, en permanente interaction et instabilité/stabilité, y compris génétique – nous échangeons des gènes avec d'autres personnes mais aussi d'autres espèces ! Si vous croyez que les microbes s'embarrassent de savoir si cette chose qu'ils croisent là, est du règne animal, végétal, ou autre... Ils s'en fichent : la seule question est : « Cet être vivant peut-il m'accueillir, me permettre de me développer, d'évoluer ? »

Autant dire que nous avons intérêt à modifier en profondeur nos façons de voir les choses. En fait, c'est même notre seule possibilité pour avancer dans les siècles qui s'annoncent : à nouveaux défis, en l'occurrence sanitaires et alimentaires, nouveaux modes de pensée pour résoudre les problèmes qui ne manqueront pas. Mais nous les résoudrons ! À condition de ne plus nous considérer comme au-dessus de tout et de cohabiter intelligemment avec le reste des êtres vivants. Les lombrics, les vers de vase, les moustiques, les pieds de thym, de romarin, les aubergines, les agneaux, les algues y arrivent bien, pourquoi pas nous ? Bien sûr, ça n'ira pas tout seul et, comme d'habitude, l'arrière-garde brandira des « On a toujours fait comme ça », « C'était mieux avant », « Les analyses toxicologiques ne montrent rien donc c'est parfait »... Mais les nouvelles générations, conscientes que leur salut ne passera pas par ces anciens modèles inadaptés aux défis d'une tout autre ampleur qui les attendent, finiront par prendre les choses en main. Pas d'autre choix ! Et il ne s'agira plus de protéger telle ou telle espèce en voie de disparition (les protéger de quoi d'ailleurs, sinon de nos méfaits !), mais de vivre en harmonie avec toutes les espèces, ce qui est un tout autre état d'esprit. Il nous faudra comprendre comment nos gènes et ceux des autres êtres sont liés, y compris ceux des microbiotes de notre corps (intestinal, génital, cutané...), mais aussi ceux du sol, de l'air, des plantes... On a du pain sur la planche.

8. Trop de pain sur la planche... on n'y arrivera jamais ! Comment ne pas céder à l'écoanxiété ?

L'écoanxiété est, comme toutes les formes d'anxiété, paralysante. D'abord, voyons en détail de quoi il s'agit. Plus d'un Français sur deux redoute le réchauffement climatique et ses effets potentiellement catastrophiques. Au-delà, la dégradation de l'environnement est devenue la quatrième préoccupation de nos concitoyens⁶, et cette notion inclut en fait toutes les formes d'angoisse face à la dégradation de l'environnement, qu'il s'agisse de celui en bas de chez soi (square jonché de détritrus ou bétonné, coupe des arbres dans ma rue...), d'un paysage que l'on traverse (c'était une forêt de feuillus bruisante et exubérante, c'est devenu une forêt de résineux sans vie), des extinctions d'espèces, du microplastique marin, des mégafeux, des migrations liées aux catastrophes climatiques, des ouragans et autres accidents nucléaires, des crises d'asthme sur le périph en plein embouteillage... Tous ces outrages subis, en vrai ou « à la télé », contre lesquels on a l'impression qu'on est impuissant, et que ce n'est pas en triant nos bouteilles de plastique et nos emballages cartons que cela changera quoi que ce soit. D'abord, c'est faux. L'étude Carbone 4⁷ conclut que tous nos « petits gestes » réunis pèsent quand même pour 25 % dans la balance de l'équilibre écologique ! Alors certes, il reste 75 % à la charge des « politiques » et des changements sociétaux, mais quand même, à l'échelle individuelle, notre impact n'est pas négligeable. Pour ceux qui ne savent pas par quel bout commencer, il y a 3 secrets pour ne pas céder à l'écoanxiété (parfois confondue avec la solastalgie, dont l'idée est la même mais qui évoque davantage le paradis perdu de « C'était mieux avant, moins industriel, plus vert, il y avait plus d'oiseaux, d'abeilles »...). Voir aussi « 5 autres réflexes One health en dehors de l'alimentation » (p. 29).

6. Baromètre IRSN 2019 (Institut de radioprotection et de sûreté nucléaire).

7. Pour télécharger l'étude c'est ici : www.carbone4.com/wp-content/uploads/2019/06/Publication-Carbone-4-Faire-sa-part-pouvoir-responsabilite-climat.pdf

3 CONSEILS ESSENTIELS ANTI-ÉCOANXIÉTÉ

L'avenir des oranges-outangs vous empêche de dormir ? Le 7^e continent, ces 80 000 tonnes de déchets plastiques dérivant sur les océans, vous donne des sueurs froides ? Vous culpabilisez à la seule vue d'une capsule de café ou du mot « huile de palme » ? Restez calme, et agissez.

1. DEHORS. Aller marcher en forêt, sur la plage, dans la neige, vous baigner en mer ou faire du surf/de la plongée, courir en montagne, passer la nuit en camping sauvage, vous adonner au land art...

⇒ *L'explication One health : Moins de théorie et de mental, plus de concret et de pratique !*

S'émerveiller dans la nature, avec une âme d'enfant, est le meilleur moyen d'avoir envie de la protéger. C'est plus facile de se lancer dans l'action pour sauver un environnement que l'on connaît, que l'on aime, qui nous fait du bien, que de s'engager dans une « idée » comme celle de sauver une espèce marine à l'autre bout du monde.

2. DEDANS. Éteindre la télé, lâcher les écrans, ne pas rester enchaîné aux mauvaises nouvelles, qui arrivent en flot continu par tous les canaux médiatiques possibles.

⇒ *L'explication One health : Moins de virtuel, plus de réel !*

Il y a toujours un décalage énorme entre ce qui est perçu, ce qu'on nous raconte... et ce que l'on voit, touche et sent. Dans la nature, on est fasciné par l'extraordinaire pouvoir de vie. Même dans une jardinière avec trois pieds de géraniums sur le balcon ! Pas un millimètre carré sans une fourmi en mission, un papillon qui papillonne, une fleur qui s'ouvre. Plus on observe et on perçoit la force de la nature, moins on subit le marasme ambiant.

3. UN PROJET PLUS GRAND QUE SOI. Choisir la cause pour laquelle on a envie de se battre, ou simplement d'y consacrer un peu de temps. Ce peut être protéger un petit bois non loin de chez

vous, végétaliser un pied d'arbre à Paris⁸, aider une antenne de la SPA, s'inscrire à un atelier de lactofermentation, financer un projet de protection des zones humides, planter un arbre (fruitier ou d'ornement) dans son jardin, recueillir un animal blessé, se lancer dans un potager bio ou simplement des plantes vertes à la maison, soutenir une association qui lutte contre un nouveau tronçon d'autoroute que vous jugez inutile.

⇒ *L'explication One health : S'engager, se dépasser !*

La nature de l'engagement et de l'action n'a aucune importance : ce qui compte c'est que vous soyez motivé par un projet qui vous tient à cœur. À votre échelle, selon vos possibilités, votre enthousiasme. Il n'y a pas de petit projet, tout est important, on l'a déjà dit. Il ne faut surtout pas le faire par défaut ou pour alléger votre conscience, mais par envie.

9. J'ai envie de « bien » manger mais aussi de me faire plaisir, de protéger la planète mais de dévorer du Nutella, de passer au vrac mais j'ai peur que mes aliments soient moins « propres »... Bref, je n'arrive pas à concilier ce qui me paraît inconciliable. C'est grave docteur ?

Oh que non, ce n'est pas grave ! Vous êtes comme nous, comme nos proches, comme tout le monde ou presque : normal, humain. David Ogilvy⁹ disait : « Les consommateurs ne pensent pas ce qu'ils ressentent, ils ne disent pas ce qu'ils pensent, et ils ne font pas ce qu'ils disent. » Or, nous sommes tous des consommateurs, pétris de culture personnelle, d'injonctions alimentaires entendues depuis que nous sommes bébés, de désirs, de craintes, de problèmes personnels (il n'y a pas que ceux de la planète non plus !), d'une tribu peut-être à nourrir, d'un pouvoir d'achat plus ou moins grand... Nous sommes

8. Depuis 2015, on peut obtenir un Permis de végétaliser sur le site de la Ville de Paris. C'est une autorisation d'occupation temporaire de l'espace public, accordée à un particulier, une association, un commerce...

9. Fondateur de Ogilvy & Mather, qui appartient au premier groupe publicitaire mondial.

constitués d'une mosaïque de tas de choses instables, et rajoutez dessus les émotions du moment, les disponibilités alimentaires (tout le monde n'a pas un dépôt de « paniers bio » à côté de chez soi), les goûts et dégoûts. Au final, personne ne veut plus que nous le bien de la planète, mais, parfois, c'est difficile, fatigant, culpabilisant, de prendre en charge aussi cela. Donc la première chose à bien s'enfoncer dans le crâne, c'est qu'il faut arrêter de culpabiliser si on aime le Babybel, le Nutella, la purée en flocons. Et alors ? Ne vous laissez pas agresser pour ça, et n'agressez pas non plus ceux qui ne sont pas végétariens alors que vous oui, par exemple. Chacun sa route, son niveau de conscience, sa progression. Gardez en tête que le plaisir est essentiel. Faites « ce que vous pouvez/voulez » au rythme où vous le pouvez, voilà.

10. Quelles sont les 10 « bases » de l'alimentation One health ?

Revenons à des choses terre à terre, car ce n'est pas le tout ces belles paroles, mais moi je mets quoi dans mon Caddie ? On peut résumer déjà 10 points cruciaux pour bien commencer. Il y en aurait bien plus que cela, puisqu'il faut prendre en compte absolument tout : qualité de l'eau (d'arrosage, de boisson...), des semis, de l'élevage... Mais à notre échelle individuelle, et pour faire nos prochaines courses, que pouvons-nous faire, nous ?

- **Base n° 1 : se tourner vers une agriculture durable**, c'est-à-dire « dont l'impact sur l'environnement est faible ET qui contribue à la sécurité alimentaire et nutritionnelle, mais aussi à une vie saine pour les générations actuelles et futures » : respect des variétés, du climat, des saisons, des personnes qui travaillent dans la chaîne. Et s'appuyer sur les recommandations de la FAO¹⁰ (Organisation des Nations unies pour l'alimentation et l'agriculture), laquelle estime qu'une agriculture durable dépasse le cadre de la nutrition

10. www.fao.org/nutrition/education-nutritionnelle/food-dietary-guidelines/background/sustainable-dietary-guidelines/fr/