

Extrait du site UGTG.org

url : <http://ugtg.org/spip.php?article556>

# **Le rôle des cultures vivrières dans l'alimentation humaine**

- Repères - D@battre -

Date de parution : 29 novembre 1999

Date de mise en ligne : dimanche 12 octobre 2008

Mis à jour le : mercredi 24 septembre 2008

---

**UGTG.org**

---

## L'Europe alimentaire importée est trop sucrée, trop salée et trop grasse

Au préalable, rappelons les liens entre identité et alimentation : au fil des siècles, chaque nation a développé sa cuisine, ses spécialités culinaires, qui expriment ses particularités culturelles. En Guadeloupe, au nom du progrès, nous ne consommons que très peu d'aliments locaux, et perdons ainsi notre identité, nos traditions, nos savoirs et surtout la créativité, source d'emploi.

**De plus, les chiffres concernant la santé de la population guadeloupéenne sont alarmants** : 23 % de la population de plus de 18 ans souffre d'hypertension. Les maladies cardiovasculaires sont responsables de 33 % des décès dans notre département (dont 43 % par AVC - Accident vasculaire cérébral - contre 25 % en Métropole). Le diabète est une priorité de santé publique en Guadeloupe. Il touche 7 % de la population adulte (3 fois plus qu'en Métropole). 21 % de nos enfants sont en surcharge pondérale. L'Europe alimentaire est la principale responsable de ces problèmes : nous mangeons mal et trop de produits d'importation. Ce type d'alimentation sans fruits et légumes est trop sucrée, trop salée et trop grasse. Tout ceci génère les maladies cardiovasculaires, diabète et obésité. Enfin, la prévention ne représente que 3 % des dépenses de santé dans notre département.

**Face à cela, il est nécessaire d'encourager les cultures vivrières ou de proximité. Le monde agricole a quelque chose d'essentiel à enseigner : il travaille avec la matière vivante pour faire vivre les humains. Notre santé réside dans cette biodiversité vivante que la nature nous offre et non dans les produits standardisés des pays industrialisés que je qualifierai de produits « morts ». Nous avons en Guadeloupe une flore particulièrement riche : sur les 3 600 espèces que compte notre flore, nos ancêtres ont laissé un patrimoine de 625 espèces médicinales, 220 espèces comestibles composées d'environ 130 fruits, 60 légumes, 20 tubercules et une dizaine de noix et graines.**

## Manger mieux pour prévenir les maladies

**Les fruits et légumes locaux sont également riches en fibres solubles et insolubles.** Les fibres insolubles agissent comme des petites éponges dans l'intestin ; en se gorgeant d'eau, elles aident à éliminer les selles plus facilement et contribuent à éviter la constipation.

Le poids et le volume des selles sont augmentés, le temps de transit diminué, les contractions intestinales sont plus régulières. Les fibres solubles, elles, agissent comme un filtre au niveau de l'intestin. Elles assurent la viscosité et le glissement du bol alimentaire, favorisent l'élimination du « mauvais cholestérol » et contribuent à lutter contre les maladies cardio-vasculaires. Elles ralentissent la digestion et l'absorption des glucides alimentaires. Elles sont donc bénéfiques pour les diabétiques : le pic de glycémie après le repas est moins élevé et plus étendu dans le temps. Elles auraient également un effet bénéfique sur l'absorption de certains minéraux (calcium, magnésium).

**Enfin, ces produits permettent de prévenir des cancers.** On estime en effet que la proportion des cancers qui pourraient être évités par une consommation adéquate de fruits et légumes frais (au moins 400 grammes par jour) serait d'au moins 20 %. Au lieu de concentrer les efforts sur la recherche de médicaments puissants pour guérir le cancer, mettons plutôt le maximum de nos efforts afin d'éviter la maladie.

Faisons de la prévention notre cheval de bataille et changeons nos modes de vie et surtout notre alimentation. Pour vivre longtemps et en bonne santé, mangeons frais le plus souvent possible (5 à 10 fruits et légumes soit 400 g par jour), choisissons les aliments riches en anti oxydants, mangeons plus souvent du poisson que de la viande car le gras du poisson protège nos artères et le cœur.

## Soutenir une agriculture saine et diversifiée

**Face au constat multiple d'une alimentation de mauvaise qualité, d'une pression immobilière forte, d'une pollution des terres (par le chlordane) et de la flambée du prix du pétrole, il est nécessaire de produire et de consommer localement en nous orientant vers une agriculture saine et diversifiée. Plusieurs mesures peuvent permettre cela.**

Il conviendrait de privilégier les cultures vivrières ou de proximité, de sécuriser de laboratoire de contrôle pour assurer la traçabilité des aliments.

Concernant la pollution au chlordane des aliments, il est urgent d'apprendre aux habitants de la Basse Terre, plus exposés, à cultiver en faisant du hors sol pour leur consommation personnelle de racines.

**La gestion foncière doit passer par une acquisition des terres agricoles non polluées (Grande Terre, Marie Galante) pour la culture des tubercules à index glycémique bas et inonder le marché local pour freiner l'importation, par une utilisation des terres de Basse-Terre pour les fruitiers (papaye, christophine, agrumes, avocat, goyave, mangues, bananes etc.).**

Une augmentation de la culture de fruits et légumes, accompagnée d'une planification, permettra de stabiliser les prix. En développant la transformation, nous serons même d'absorber les surplus de production.

**Henri JOSEPH, [Docteur en pharmacognosie]**

**In : Actes du colloque de Goyave - [22 et 23 septembre 2006]**