



QUESTIONNAIRE CM1/CM2 DEVELOPPEMENT DURABLE ET ALIMENTATION

Renseigné par Loïc Blanchet-Mazuel, médecin généraliste

- **Pourquoi y a-t-il tant de personnes obèses et de personnes qui souffrent de la faim ?**

La répartition des ressources est très inégale et la malnutrition (selon la FAO) englobe à la fois la dénutrition (ou sous nutrition) et la surnutrition.

Dans les pays les plus riches, l'excès alimentaire (surtout en aliments trop riches en sucres / graisses et trop pauvres en nutriments essentiels) entraîne des maladies telles que le surpoids/l'obésité, le diabète, les maladies cardiovasculaires, etc. Ce déséquilibre alimentaire touche toutes les tranches de la population, des plus aisés aux moins riches.

Dans les pays les moins riches, c'est surtout le manque de nutriments dans l'alimentation, le manque de variété dans les aliments et le manque de nourriture tout court qui est responsable de la faim.

- **Comment devient-on obèse ? (malnutrition et surnutrition)**

L'obésité est une forme de malnutrition, au même titre que la dénutrition.

L'obésité est multifactorielle. Elle est d'une part liée à l'alimentation, quand il y a un apport en calories supérieur aux besoins de l'organisme. Cet apport calorique trop important est souvent lié à une alimentation trop riche en sucres, graisses et sel (et en produits transformés : plats préparés, en-cas type barre de céréales, biscuits, sodas, etc). Le rythme des repas a aussi son importance. Elle est également liée à la sédentarité et au manque d'activité physique, indispensable pour tous les êtres humains. D'autres facteurs modifiables liés au mode de vie ont également leur importance : sommeil, stress, télévision, etc). Enfin, certains facteurs génétiques peuvent intervenir dans la survenue d'une obésité.

- **Peut-on se passer de viande et de poisson sans tomber malade? Comment ?
Peut-on ne plus tuer d'animaux pour se nourrir ?**

Oui, parfaitement. Il ne suffit pas de « supprimer » la viande et le poisson, il faut les remplacer par d'autres aliments d'origine végétale, à la composition proche des aliments qu'ils remplacent.

Pour l'exemple de la viande : des légumineuses (pois chiches, fèves, haricots secs, lentilles), du soja, des oléagineux (amandes, noisettes, noix, etc), des céréales complètes (blé, riz, quinoa, etc).

Pour le poisson, il est important de consommer des huiles végétales riches en oméga 3 (colza, noix, lin, soja, etc). Il est important de veiller à une alimentation variée, riche en légumes, fruits, céréales complètes, fruits et graines, oléagineux, de boire de l'eau en quantité suffisante. Une supplémentation en vitamine B12 est nécessaire en l'absence de consommation de produits d'origine animale (viande, poisson, produits laitiers, œufs).

On peut tout à fait ne pas tuer d'animaux pour se nourrir.