

ID : 1037

Catégorie : FLM

Nombre de mots : 721

Pourquoi passer du bifteck aux grillons?

L'alimentation saine est sujet de controverse depuis des décennies. Les recherches scientifiques s'accumulent d'année en année et influencent par le fait même le Guide alimentaire canadien. S'il s'avère difficile pour une personne d'équilibrer adéquatement son alimentation en 2021, il est de surcroît fascinant d'imaginer à quoi elle ressemblera dans le futur. Entre les effets néfastes de la consommation de viandes rouges et la popularité croissante des insectes comme source de protéines, le choix le plus judicieux saute aux yeux. La production durable étant au cœur des préoccupations, le secteur agricole devra bientôt être réinventé.

Au premier abord, la production de viandes rouges affecte crucialement la planète et les changements climatiques, tellement qu'elle domine le palmarès d'émission de gaz à effets de serre du secteur agricole. Tel un four, ces gaz retiennent la chaleur du soleil dans l'atmosphère, contribuant ainsi au réchauffement planétaire. En revanche, l'agriculture maraîchère produit un infime taux de dioxyde de carbone, ce qui limite les conséquences sur l'environnement. De plus, de récentes études démontrent que les viandes rouges et les viandes transformées peuvent contenir des substances carcinogènes. Les experts recommandent de diminuer notre consommation de ces produits puisqu'ils font grimper les probabilités d'être atteint d'un cancer. Pourquoi voudrait-t-on polluer la planète et accroître notre risque de développer une tumeur maligne? Ce sont deux facteurs à considérer avant de remplir nos paniers de viandes au supermarché.

Par ailleurs, la consommation d'insectes n'est pas née de la dernière pluie. En Asie, en Afrique et en Amérique latine, l'entomophagie fait partie du régime alimentaire régulier depuis des lustres. Les habitants de ces régions n'ont pas froid aux yeux ; manger des cigales ou des sauterelles entières est une pratique habituelle. Il y a assurément plusieurs Canadiens qui auraient la peur au ventre à l'idée d'ingérer des insectes qui les fixeraient des yeux à partir de leur assiette... Ne sautons toutefois pas d'étapes. Il existe des solutions transitoires pour apprivoiser graduellement ces nouveaux aliments. La poudre de grillons est disponible dans les épiceries depuis quelques années, permettant une initiation aux insectes tout en douceur. Communément appelée farine de grillons, elle remplace une portion de la farine tout usage dans certaines recettes et augmente du même coup l'apport en protéines. Mine de rien, nos chers grillons séchés ont un impact environnemental nettement inférieur à celui de la viande rouge. Voilà matière à réflexion quant à nos sources quotidiennes de protéines.

Parallèlement, plus d'un milliard de tonnes d'aliments sont balancés aux ordures par les consommateurs et les commerçants qui jettent ainsi leur argent par les fenêtres. Tous ces déchets se détériorent dans les dépotoirs et cette nourriture est complètement gaspillée. Physiquement, les ressources environnementales de la planète sont si exploitées, qu'à ce rythme, nous atteindrons la

panne sèche dans un futur rapproché. Y-a-t-il un moyen d'éviter ce grand gâchis? Voilà où la production durable entre en jeu. Par sa définition, ce type de production alimentaire vise à préserver l'environnement sous toutes ses facettes. La qualité de la production et de la transformation d'un aliment ainsi que l'usage restreint de pesticides sur les cultures sont des bienfaits que nous devons privilégier lorsque nous magasinons. Et si on ralentissait notre production et notre consommation pour laisser respirer notre planète?

Tout compte fait, l'alimentation du futur reste un grand mystère pour le commun des mortels. La consommation de viandes rouges peut bien être critiquée, il reste que les grands carnivores de notre société auront de la difficulté à s'en passer. En ce qui a trait aux insectes séchés, force est de constater qu'ils glacent encore le sang de plusieurs personnes malgré la valorisation et la promotion de leurs avantages. Le virage drastique d'une source alimentaire traditionnelle vers une alternative plutôt osée demande pour l'instant beaucoup d'imagination. La production durable non plus ne deviendra pas instantanément une méthode commune. Il faudra effectuer encore plus de recherches pour convaincre les agriculteurs avides d'argent de revoir leurs priorités. Mais, pendant que les grands investisseurs se remplissent les poches, la Terre souffre grandement. Avant de faire l'épicerie, il est donc primordial de s'informer des meilleurs produits disponibles. Viandes rouges, insectes séchés et production durable, ce trio inséparable représente certainement un pensez-y bien. Au nom de la planète, tôt ou tard, il faudra coûte que coûte passer de la pensée à l'action. Alors ce soir, bifteck ou grillons?