



Qualité des aliments et santé de l'homme

PAR FRANÇOIS DELBECKE

L'homme d'aujourd'hui se soucie de plus en plus de sa santé notamment à cause de la peur de mal vieillir ou d'attraper les affreuses maladies de civilisation qui inondent la société occidentale. Il s'en confie à son médecin, mais il fait aussi davantage attention à ce qu'il mange. Il recherche une qualité de l'aliment qui lui donnera la santé. Les industriels se sont empressés de le rassurer mais on peut se demander si cela va bien dans le sens de la véritable santé corporelle, psychique et spirituelle de l'être humain. Ce n'est pas si sûr.

A écouter les médias, l'on n'a pas grand chose à craindre pour notre vie puisque nous avons une médecine performante et un système alimentaire très développé où chacun peut trouver matière à satisfaire son appétit en suivant un régime à la carte et en modulant même son alimentation en fonction de sa pathologie.

A titre d'exemple, regardons les enfants d'aujourd'hui. Au petit déjeuner ils ont des céréales enrichies en vitamines et oligo-éléments, avec un dosage équilibré en sucre, matières grasses, glucides, lipides... Voilà

donc, pour l'enfant, de quoi être en pleine forme jusqu'à midi et avoir tout ce qu'il lui faut pour favoriser sa croissance. On va juste lui ajouter un bon jus de fruit lui aussi enrichi en vitamines. Et de peur qu'il manque encore quelque chose on va encore enrichir son lait de vitamines A, B, C,... On se demande alors pourquoi nos enfants sont si souvent malades.

ALIMENTATION à la carte

L'adulte a droit aussi à son panel d'aliments adaptés à tout ce qu'il croit

avoir besoin. Ainsi, vous aurez des produits sans sel, allégés en sucre ou sans sucre, enrichis d'huiles essentielles et garantis en vitamines, des 0 % de matières grasses, des huiles allégées...

En principe, la ménagère a donc de quoi être rassurée sur la bonne qualité des aliments qui vont procurer la bonne santé de toute la famille. En effet, elle peut trouver sur la majeure partie des produits alimentaires tous les gages de qualité possibles : des labels, des certificats d'origine contrôlée, des garanties de fraîcheur et de vitalité, des garanties de santé "sans cholestérol", "riche en fer et en magnésium"... Des produits sont bons pour la mémoire, le stress, la beauté et l'énergie de toute la journée.

Enfin, le consommateur peut lire aussi sur les emballages de ses courses alimentaires une avalanche d'informa-