Aujourd'hui en écoutant un témoignage de Cheffe Ann qui dédié son travail aux enfants et à l'alimentation des enfants dans les établissements scolaires, je me suis rendue compte combien j'étais encore bien naïve et surtout peu engagée, malgré toute ma conscience actuelle et à quel point je ne fais pas encore, ni suffisamment les liens entre l'alimentation (ce que je consomme) ma santé, l'économie/la politique et moi-même.

Quelle nourriture nous offrons nous ? Qu'offrons nous à nos enfants, comment prenons-nous soin d'eux au quotidien ? Ces enfants qui sont la prunelle de nos yeux et pour lesquels nous souhaitons le meilleur.

Depuis les années 2000 l'obésité enfantine est en augmentation, comme les cancers et le



diabète.
Nos enfants souffrent de plus en plus d'allergies en tout genre, sont considérés comme hyperactifs, ont ou sont déjà plus médicalisés que vous et moi à leur âge ???

Le plus triste c'est la 1ere génération qui voit mourir ces enfants avant leurs parents … Il semble que soyons devenus des « éprouvettes à tests sur pattes » pour l'industrie pharmaceutique.

L'industrie agricole a sa part de responsabilité car à elle seule, elle injecte des billions de « kg » pesticides,hormones/antibiotiques dans nos fruits, légumes, et animaux.

Puis vient s'ajouter l'industrie agro-alimentaire qui en transformant les aliments ajoute sa marque de fabrique : agents conservateurs, colorants, educorants, exhausteurs de saveur, des artifices etc…
Chaque pays a plus où moins d'autres législations, ce qui rend le choix sur nos étales encore

plus complexe.

Au final c'est comme si nous faisions prendre à nos enfants chaque jour sans même nous en rendre compte **de grosses cuillères à soupe** de produits chimiques, d' hormones, d'antibiotiques, de sucre et de pesticides.

A notre/mon échelle comment prendre responsabilité, que puis-je faire ?

Combien de fois prenons nous le temps de questionner ce que nous leur mettons dans l'assiette, comme dans la nôtre d'ailleurs, tel ce bon lait que la pub nous vante … même pas bio! Ou ce pain blanc qui sent si bon et qui n'a plus rien d'un vrai pain sans valeur nutritionnelle, sans même parler des produits dérivés tels les chips, viennoiseries industrielles qui composent petit déjeuner et goûter, et toute la déclinaison des sodas et autres boissons sucrées.

Oui manger autrement cela a un coût. C'est vrai que chacun de nous a sa réalité économique ! C'est certain, sauf que mon café-latte du matin à CHF 6.- ou encore mon apéro sur la terrasse de ce bar super branché à CHF 15 ont eux aussi leur place dans mon quotidien. Alors si je choisissais de convertir ne serait-ce qu'une partie de ce montant en ***plus de « santé »* pour mes enfants,** pour moi-même et pour la planète ?

Je fais quoi alors :

- Je lis les étiquettes je laisse tomber s'il y plus de de 3 EXXX ou que la composition ne me parle pas.
- J'achète mes légumes directement du producteur, ou je me fais livrer mon panier hebdomadaire, ou j'achète bio aussi souvent que possible.
- Je cuisine seule ou en famille de bons petits plats (et je fais des économies)
- Je remplace les viennoiseries, les bonbons, les boissons sucrées par des fruits, des produits frais, des pâtisseries et des gâteries maison.

Il n'y a pas à culpabiliser, il y a à s'engager, à faire chaque jour un pas de plus vers plus de conscience et cela je peux choisir de le faire pour mes enfants, pour les enfants à venir, pour moi-même.
Que par ces simples actes militants je contribue : à la santé, au bien-être de ma famille, de mon entourage, et je fais ma part comme le colibri !

Inspiré par : Cheffe Ann et sa fondation

Quelques suggestions pour s'approvisionner :

https://www.espace-terroir.ch

http://potagersdegaia.ch/web/les-paniers/

> Paniers de fruits et légumes: faites votre choix!

Un shop en ligne Vitaverdura qui offre plus que des légumes … de supers produits du terroir. Un panier archi flexible adapté à notre bourse et à nos besoins bio ou local avec livraison à domicile. Très beaux, très bons produits, j'y ai travaillé.

La grande distribution propose elle aussi tout un assortiment bio et local qui permet de faire un pas dans la bonne direction.

Et sans cesse questionner, vérifier, s'engager et devenir un « consom' acteur » !!

Wendy G.