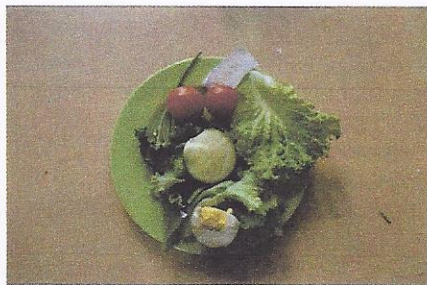


existe, suppression des espèces de poissons sauvages menacées, suppression des produits industrialisés, garantie d'aliments sans OGM, promotion de la biodiversité et recours à des variétés anciennes, livraison par un camion fonctionnant au GPL et un chauffeur formé à la conduite écologique, limitation de la viande rouge dans les menus (dont l'impact climatique est non négligeable) et introduction d'un repas végétarien par semaine. Espérons que cette initiative sera reprise plus massivement ailleurs... pour la santé de nos enfants et celle de la planète !

1. Curl, C.L., R.A. Fenske, and K. Elgethun, Organophosphorus pesticide exposure of urban and suburban preschool children with organic and conventional diets. *Environmental Health Perspectives*, 2003. 111(3): p. 377-82.



Caroline Sost est la fondatrice de Living School

www.livingschool.fr est une école maternelle innovante au service de la vie. Elle y enseigne auprès d'enfants de 3 à 6 ans et anime des ateliers pour les parents et les enseignants. Les axes pédagogiques de Living School sont le savoir-être, l'écocitoyenneté et la coéducation, pour permettre aux enfants de devenir des citoyens épanouis et responsables, créateurs de qualité pour la société et le monde. Caroline est une ancienne responsable des ressources humaines dans un groupe international, elle est également diplômée d'un Master pour le Développement d'un Leadership Ethique. L'ensemble des apports théoriques développés dans ces chroniques est issu de la Psychologie d'Evolution® (www.recherches-et-evolution.com).

ALLER PLUS LOIN

film

Nos enfants nous accuseront de Jean-Paul Jaud. Le film raconte la courageuse initiative d'une municipalité du Gard, Barjac, qui décide de faire passer la cantine scolaire au bio, en finançant le surcoût sur le budget de la commune.

www.nosenfantsnousaccuseront-lefilm.com

une campagne

"Oui au bio dans ma cantine"

Le WWF-France agit dès à présent, en lançant la première campagne nationale pour l'introduction de produits issus de l'agriculture biologique locale dans les cantines scolaires.

www.ouiaubiodansmacantine.fr

une entreprise

Créer la Vitalité. Fondée par Véronique Chabernaud, Créer la Vitalité, est une entreprise innovante qui propose aux organisations (entreprises, associations, etc.) expertise et conseil en promotion de la santé et de la vitalité.

www.creerlavitalite.com

Quelques recommandations nutritionnelles par le Dr Jean-Paul Curtay

En tant que Président de la Société de Médecine Nutritionnelle, Jean-Paul Curtay s'emploie à développer l'enseignement de la nutrition auprès des médecins, à introduire l'éducation nutritionnelle dans les écoles à partir d'un projet coordonné à Bruxelles et d'amener les agriculteurs et l'industrie agro-alimentaire à évoluer vers des produits intégrant les demandes "mieux-être et santé".

- Le **"mauvais"** : l'excès de calories, l'excès de graisses saturées (ex : beurre, huiles de palme, arachide, fritures, viennoiseries, certaines charcuteries...), l'excès de graisses oméga 6 (ex : huiles de tournesol, de soja, margarines...), l'excès de graisses "trans" (margarines et produits industriels réalisés à partir de ces margarines), l'excès de glucides rapides, l'excès de sel, le trop cuit (noirci, roussi).
- Le **"bon"** : les acides mono-insaturés (ex : olives, huile d'olive, avocat, amandes...), les acides oméga 3 (ex : huile de colza, poissons gras, légumes verts...), les glucides lents (ex : pains, céréales semi-complètes, légumes secs...), les vitamines et minéraux, les fibres, les ferments...
- **Recommandations pratiques** : plus de végétaux (fruits, légumes, légumes secs, céréales, oléagineux et plus de bio), plus de place aux viandes maigres et poissons gras. Pour cuire : l'huile d'olive. Pour assaisonner : l'huile de colza. Réduire la place du sucre en donnant plus de place aux compotes, purées, coulis, chocolats noirs, purées et poudres d'oléagineux. Réduire le sel et donner plus de place aux herbes, oignons, à l'ail, au gingembre, au curcuma.