

La slow food pour lutter contre la malbouffe

Pressé par le quotidien, on opte trop souvent pour des plats industriels. La slow food invite à ralentir pour mieux manger. Topo et astuces.



Slow food pour mieux manger

Un croissant industriel acheté en chemin, un sandwich avalé tout en travaillant, un plat préparé glissé au micro-ondes et avalé devant la télé... Voilà à quoi ressemble parfois les repas de toute une journée.

La majorité des Belges consacre moins de 10 minutes à la préparation du repas de midi. Le souper prend plus de temps : 33 minutes en moyenne.^[1]

Les repas, comme le reste de la vie, doivent aller vite. Alors pour gagner du temps, on achète des aliments déjà transformés, plus rapidement prêts. Et au final, la santé et l'environnement en pâtissent.

Mais à contre-courant de cette accélération, la slow food propose de reprendre le temps de bien manger. Le mouvement a été créé suite à l'ouverture d'un McDonald's à Rome, en 1986.^[2] Et dans une société où l'on n'a plus le temps pour rien, même pas manger, ses principes sont plus que jamais d'actualité.

> Lire aussi : [Slow life : comment ralentir pour vivre mieux et préserver la planète ?](#)

Sommaire :

- [La slow food pour lutter contre la malbouffe](#)
- [On mange trop d'aliments transformés](#)

- [Préparer maison des produits frais est meilleur pour la santé](#)
- [Préparer maison revient aussi moins cher](#)
- [Comment prendre le temps de cuisiner ?](#)
 - [S'organiser](#)
 - [Préparer à l'avance](#)
 - [Cuisiner des recettes simples et rapides](#)
- [Savourer son repas](#)
- [Quelques bonnes adresses slow food en Belgique](#)

On mange trop d'aliments transformés

Les **aliments ultra-transformés** ^[3] seraient la **source de 50 à 90 % des nutriments dans les pays d'Europe Centrale et du Nord.** ^[4] Il suffit d'ailleurs de regarder les rayons des magasins pour se convaincre du succès de ces aliments transformés.

Manger trop de produits transformés pose plusieurs problèmes :

- 78% des aliments transformés analysés par l'Anses en France contiennent au moins un additif. Autrement dit, **il n'y a que 22% de produits sans additifs.** Avec de grosses différences : 27% des produits de marques ne contiennent pas d'additifs, contre 19% des premiers prix. ^[5]
- Ces aliments préparés sont aussi souvent **riches en calories, graisse et sel.**
- Pire : une étude espagnole a conclu en 2018 que la consommation de plus de 4 portions d'aliments ultra-transformés par jour **augmenterait** de manière indépendante le **risque relatif de mortalité de 62%** (toutes causes confondues). ^[6]

> Lire aussi : [Pourquoi et comment manger moins d'additifs ?](#) et [Quels sont les additifs autorisés en alimentation ?](#)

Préparer maison des produits frais est meilleur pour la santé

On s'en doutait un peu, mais c'est toujours mieux quand c'est prouvé par une étude ou une enquête : prendre le temps de préparer un repas (et prendre le temps de le manger à son aise) est généralement lié à des **repas plus sains** et à un **indice de masse corporelle plus petit.** ^[7]

Pourquoi ? Parce qu'on utilise plus de produits frais que l'on prépare soi-même.

Et tant qu'à préparer du frais, autant choisir de bons produits :

- du bio ;
- des aliments locaux et de saison ;
- des produits issus du commerce équitable.

> Lire aussi : « [Comment manger durable et choisir entre bio, local, équitable ?](#) »

Choisir des produits locaux et de saison est aussi une façon de **se reconnecter aux rythmes naturels et aux saisons.** Plutôt que de pouvoir (vouloir ?) manger des fraises toutes l'année, on

prend le temps de les savourer en pleine saison. Les oublier pendant quelques mois, c'est aussi une façon de mieux les apprécier quand elles sont de nouveau disponibles. C'est aussi ça la slow food !

Et au passage, [on réduit aussi ses émissions de CO₂ de 80 kg par personne et par an](#). Tout bénéfique pour le climat !

> Voir aussi notre campagne [Less is more](#) et [ses idées d'actions pour plus de santé](#).

Préparer maison revient aussi moins cher

Préparer maison est non seulement meilleur pour la santé mais revient aussi moins cher.

Manger moins de viande et préparer des repas maison permet d'**économiser 600€ par personne et par an** en moyenne.^[8]

#2 - Préparer des repas flexitariens et manger moins de viande



Gain : 600€ / an

- Les légumes, protéines végétales, produits locaux et de saison, en vrac... sont meilleur marché.
- Moins de viande, de transport, de serres chauffées... = moins d'émissions de gaz à effet de serre.
- Alimentation variée, riche en légumes, moins grasse...

+ D'INFOS SUR WWW.ECOCONSO.BE : « [Manger moins de viande : par où commencer ?](#) »

> Lire aussi : [Manger moins de viande, par où commencer ?](#)

Comment prendre le temps de cuisiner ?

Si l'on manque de temps, où en trouver pour cuisiner plus ? Soyons honnêtes : on ne va pas consacrer trois fois plus de temps à la cuisine du jour au lendemain. On commence donc par se faciliter la vie.

S'organiser

On prévoit les menus de la semaine.

Fini le sempiternel « Qu'est-ce qu'on mange ce soir ? » qui - par manque d'inspiration, de temps ou d'ingrédients - se solde trop souvent par une pizza surgelée rapidement glissée au four, des pâtes au ketchup ou une commande au resto chinois du coin...

Ça facilite aussi les courses, qui sont faites plus vite, en se laissant moins tenter. Et on gaspille moins

de nourriture.

Pas besoin de se bloquer dans un menu rigide. On peut très bien laisser quelques repas libres et prévoir l'un ou l'autre repas maison que l'on peut facilement congeler par exemple. Histoire de laisser de la place à l'imprévu !

Préparer à l'avance

En version débutant, on profite simplement des opportunités de **préparer certains aliments à l'avance**. Par exemple :

- Préparer une double portion pour emporter le reste au bureau le lendemain ou le congeler pour plus tard.
- Profiter qu'on coupe ½ oignon pour en hacher plusieurs. Tant qu'à salir une planche, un couteau et pleurer un bon coup, autant prendre un peu d'avance. On les conserve dans un récipient bien fermé, ils serviront certainement dans la semaine.
- Laver et prédécouper une ou plusieurs salades, voire préparer tout un bocal de vinaigrette d'avance, le garder au frais et l'utiliser au fur et à mesure.

> Lire aussi : [10 produits du commerce qu'on peut fabriquer maison](#).

Quand on s'est un peu entraîné à préparer d'avance, on passe au **batchcooking**.^[9] L'idée est la même mais on le fait en grand. Ici on « pré-prépare » d'avance les plats de toute la semaine. On optimise le temps passé en cuisine, l'utilisation des ustensiles de cuisine et des appareils de cuisson.

On grille par exemple des rondelles de courgette pour mettre dans les pâtes le soir même. Pendant que ça cuit, on en évide 2 autres, elles seront prêtes pour faire des courgettes farcies mercredi. Et on garde le reste et quelques cubes de courgette pour préparer une soupe minute pour le lendemain midi. Pratique pour emporter un pique-nique sain sans y consacrer du temps le matin. Et quitte à salir les ustensiles, on découpe déjà les poireaux qui accompagneront le poisson du lundi ou on nettoie ceux des roulades du vendredi...

On peut aussi cuire certains aliments en même temps. Chauffer un four pour une ou trois quiches revient au même. Autant donc en cuire trois ! Idem que l'on mette un ou deux paniers à son cuit-vapeur.

Certes cela prend plus de temps d'un coup, mais que de temps gagné après, en préparation et en vaisselle !

Cuisiner des recettes simples et rapides

Si on n'a pas la possibilité de prévoir un menu, rien n'est perdu pour autant. On privilégie alors les recettes simples, faciles et rapides à faire même si on n'a rien préparé. **Des produits de qualité, préparés simplement**, ça aussi c'est slow food !

Un simple tomate de saison avec des tranches de mozzarella, une bonne huile d'olive pressée à froid et quelques feuilles de basilic, quel régal ! Un Dahl de lentilles ou des lentilles au lard sont deux autres exemples de repas viteprêts. Et qui se prêtent particulièrement bien à la cuisson en grande quantité.

> **Découvrir ici [2 recettes de lentilles bio et pas chères](#).**

La **salade** « un peu de tout » est aussi une bonne candidate : quelques dés de poulet grillés au

sésame, de la salade, un reste de légume prédécoupé qui reste dans le frigo, quelques oignons et on a rapidement une salade estivale.

Sans oublier les **soupes**, la « **quiche** de restes » (avec une pâte déjà prête dans le frigo ou le congélateur), les omelettes, les salades de pois chiches précuits, etc.

Autant de préparations maison rapides, quitte à parfois s'aider d'ingrédients tout prêts mais peu ou pas transformés.

> Lire aussi [7 astuces pour manger bio et pas cher](#).

Savourer son repas

Le repas est prêt, à table ! On prend le temps de profiter de cet instant et **on mange à son aise**.

On mâche bien chaque bouchée et on n'hésite pas à reposer sa fourchette de temps à autres. Manger trop vite favorise le surpoids et augmenterait aussi le risque de développer le syndrome métabolique, responsable de maladies cardiovasculaires, d'après une étude japonaise.^[10]

Et bien sûr, on met son **téléphone sur silencieux** pour **savourer son repas** et **profiter des personnes avec qui on le partage**.

> Lire aussi : [Slow life : comment ralentir pour vivre mieux et préserver la planète ?](#)

Quelques bonnes adresses *slow food* en Belgique

- [L'association Slow Food](#) et les communautés slow food en Belgique.
- [L'alliance des chefs slow food de Belgique](#)
- [Les bonnes adresses Slow Food à Bruxelles et environs](#)
- [Le calendrier des fruits et légumes bio, locaux et de saison de Nature & Progrès](#).
- Trouver des produits locaux :
 - Les GAC et GASAP ([repris sur la carte du RCR](#))
 - [Vente à la ferme](#) (Wallonie - carte de la Fédération des Jeunes Agriculteurs)
 - [Agricovert](#)
 - Le réseau des « [ruche qui dit oui](#) »
 - [E-farmz](#)
 - [Paysans-artisans](#) (Namur/Floreffe)
 - [Les coopératives du Collectif 5C](#)
 - Les supermarchés coopératifs, comme [Bees-Coop](#) à Schaerbeek par exemple
 - Les [marchés](#)
 - ...

[1] 63 % des Belges consacre moins de 10 minutes à la préparation du repas de midi. Le souper prend en moyenne 33 minutes et seuls 38 % de la population y consacre plus de 30 minutes. Source : [Temps de préparation et durée des repas](#), Bel S., dans : Lebacqz T, Teppens E (éd.). Enquête de consommation alimentaire 2014-2015. Rapport 1. WIV-ISP, Bruxelles, 2015.

[2] [Lire l'histoire sur Wikipedia.](#)

[3] Soit « des formulations industrielles élaborées, contenant au minimum 5 ingrédients tels que des graisses, du sucre, du sel et surtout des additifs non utilisés en cuisine domestique, destinés à imiter les propriétés naturelles des aliments bruts ou à masquer des saveurs non désirées. » [selon la classification NOVA.](#)

[4] Slimani et al. « Contribution of highly industrially processed foods to the nutrient intakes and patterns of middle-aged populations in the European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition study » (2009).

[5] [Bilan et évolution de l'utilisation des additifs dans les produits transformés](#) - Étude de l'ANSES

[6] Rico-Campà et al. « [Association between consumption of ultra-processed foods and all cause mortality: SUN prospective cohort study.](#) » (2019).

[7] Crawford et al. « Which food-related behaviours are associated with healthier intakes of fruits and vegetables among women? » (2007) et Chu YL et al. « Time spent in home meal preparation affects energy and food group intakes among midlife women. » (2012), cités dans [Temps de préparation et durée des repas.](#) (WIV-ISP, Bruxelles, 2015).

[8] Selon [une étude WWF / Eco2initiative.](#)

[9] Ou « cuisine par lots ». Quelques idées de menus et fonctionnement : [batchcooking en fonction des saisons, fonctionnement général et batchcooking végétarien, menus végétariens pour l'hiver \(1h30 de préparation, 6 repas\)](#)... On vous laisse en chercher d'autres, internet regorge d'idées.

[10] « [Slow Down, You Eat Too Fast: Fast Eating Associate With Obesity and Future Prevalence of Metabolic Syndrome](#) », dans la revue « Circulation », Juin 2018. « Quand les gens mangent vite, ils ont tendance à ne pas se sentir rassasiés et sont susceptibles de trop manger » et « Manger vite provoque une plus grande fluctuation du glucose, ce qui peut conduire à une résistance à l'insuline » déclare Takayuki Yamaji, auteur de l'étude et cardiologue à l'université Hiroshima, au Japon. Cité par [Santé Magazine.](#)

Des réponses personnalisées à vos questions : 081 730 730 | info@ecoconso.be | www.ecoconso.be

Source URL: <https://ecoconso.be/content/la-slow-food-pour-lutter-contre-la-malbouffe>