

La Dépêche, 6 octobre 2017

Les légumes d'aujourd'hui, aussi bons que ceux d'hier

Consommation - Journée de la biodiversité



Une table ronde passionnante s'est tenue à la Halle aux grains, partagée en direct sur les réseaux sociaux /Photo DDM, Gladys



Il en rêvait, il l'a fait. Jean-Pierre Alaux, président de la section potagère au GNIS, Groupement national interprofessionnel des semences, avait voulu cette journée de la biodiversité «où l'on fait le lien entre les semences et la santé». Une première ! «La consommation de légumes, sur le plan mondial, augmente et si les recommandations des nutritionnistes — qui nous disent qu'il ne faut pas dépasser 25 g de charcuterie par jour et 400 g de viande rouge par semaine — sont suivies, on peut imaginer que ce n'est pas fini». Il en veut pour preuve la surface de production des semences potagères qui n'en finit pas de croître puisque de 2 500 ha en France dans les années «80», elle dépasse aujourd'hui les 20 000 et frise les 2 000 ha dans l'Aude.

«Une diversification importante pour les exploitations grâce à l'irrigation.» Un bienfait pour les consommateurs, ainsi qu'en a témoigné une nutritionniste, expliquant «que chaque légume apporte quelque chose de plus ou de moins. Il faut manger varié». Un avis partagé par Jacqueline Besset, médecin retraitée. «Les légumes sont indispensables pour la santé. Il faut que la moitié de notre assiette contienne céréales et légumes, c'est indispensable pour être en bonne santé». Intéressante également, l'intervention de Léon Guéguen, de l'Académie d'agriculture de France, qui a prouvé, études à l'appui, que, contrairement à ce que l'on veut bien croire, «les légumes n'ont pas perdu 75 % de leur valeur nutritive en cinquante ans. Ils sont même plus sains parce que beaucoup moins traités», affirme Hervé Michel, créateur de variétés de légumes. Autre constat de la nutritionniste, «les jeunes mangent quatre fois moins

de légumes que leurs grands-parents». Les légumes trop chers ? «C'est un faux problème, il faut les cuisiner», relève Mme Besset. «On n'est pas obligé de faire des choses compliquées», abonde Anna Miquel, blogueuse culinaire. Un secret minceur ? «Se remplir le ventre de légumes», rétorque Léon Guéguen. M. Michel est revenu sur l'effort important des semenciers sur le goût mais surtout sur la résistance aux maladies. «Un budget colossal et un avantage évident pour les producteurs comme pour les consommateurs». Pour terminer, un sujet qui a fait débat, celui du bio. «Les fruits et légumes en bio ne sont pas meilleurs pour la santé que le conventionnel. Ils ont toutefois d'autres avantages. C'est provocateur mais c'est le cas», affirme M. Guéguen. Où l'on apprend que certains légumes sont riches en nitrates qui, contrairement à ce que l'on croit, ne sont pas mauvais pour la santé, au contraire. «Il y a riche en nitrates et riches en nitrate», a tempéré Franck Kroonen, maraîcher en bio, estimant l'étude contestée.

Gladys Kichkoff