

(Commentaire émis à la suite du Manifeste des citoyens-mangeurs du Québec)

Manger mieux, apprendre à cuisiner, manger moins mais de meilleur qualité, voilà le secret d'une bonne santé. Sans y voir une conspiration des grands producteurs avec les compagnies pharmaceutiques (tu vends un produit qui rendra les gens malades et moi je vends un produit qui les guérit, ainsi va la vie!), il me semble que presque tout le monde a les mains liées. Si chaque citoyen attend que les instances gouvernementales prennent sa défense, c'est se faire des illusions. Il y a peut-être une connivence pour ne pas dire un complot, mais tant que les grandes compagnies continueront de nier que leurs produits nous rendent malades avec tous les ajouts que ne reconnaissent pas nos cellules, alors nous devons nous fier qu'à notre instinct, i.e. manger le moins raffiné possible, et cuisiner davantage. Il faut exiger les meilleurs produits et cesser de les vendre à l'étranger sous prétexte que nous refusons de payer pour de la qualité - et refuser systématiquement d'acheter tout aliment ayant subi des transformations qui n'ont rien à voir avec la nourriture. Il suffit de lire les étiquettes et si on ne comprend pas les mots qui entrent dans le produit, s'abstenir. Ne pas acheter. Si tout le monde fait ça - on vient de régler une grande partie du problème. Mais, il y a plus: avec le Net, les bibliothèques, toutes les publications qui existent, il est si facile de s'y retrouver. Il suffit de demander aux bonnes personnes. Va pour les débrouillards! Et pour les autres, il faudra bien se parler et s'encourager. Finalement, cessons de voir les agriculteurs comme des pollueurs. Les véritables responsables sont si bien protégés.. Bon courage à vous tous

odette brosseau