

## Orientation 2.2.3 : Travailler et vivre en accord avec la nature

### Orientation 2.2.3 : Travailler et vivre en accord avec la nature

[...]

- **Mesure 2.2.3.4. : Promouvoir le régime caribéen basé sur les plantes alimentaires locales**

La flore guadeloupéenne compte près de 220 espèces comestibles composées d'environ 130 fruits, 60 légumes, 20 tubercules et une dizaine de noix et graines. Il y a à peine une trentaine d'année l'essentiel de l'alimentation dans les campagnes était constitué de « poyo », d'igname, de fruit à pain, de patate douce et de morue la semaine, de la soupe le samedi et du riz et pois rouge et viande de cochon ou de boeuf le dimanche. Les habitants mangeaient et cueillaient les fruits et légumes de leur environnement à la campagne.

Aujourd'hui, cette alimentation a été remplacée par des aliments sans lien avec le territoire (restauration rapide, sandwiches au pain blanc, riz blanc, pomme de terre frites, peu de fruits). Les conséquences sont catastrophiques sur l'état de santé de la population : les maladies cardiovasculaires est la première cause de mortalité en Guadeloupe (33%), on observe 3 fois plus de diabétiques (10%) qu'en métropole (3%), 1 personne sur 4 est hypertendue et 1 enfant sur 4 est en surcharge pondérale.

Une des causes principales de ces problèmes de santé publique réside dans la détérioration du régime alimentaire, avec beaucoup trop de produits d'importation (80 % de notre alimentation est importée). Pour améliorer l'état de santé général de la population, il est aujourd'hui urgent de revenir au régime caribéen qui comprend aussi bien du poisson, des aliments à index glycémique bas que des antioxydants :

- le poisson protège de la fatigue, de la nervosité, du stress, de l'hyperexcitabilité cardiaque, de l'hypertension ;

- les antioxydants sont des substances susceptibles de prévenir, réduire ou réparer les dégâts occasionnés par les radicaux libres (ils protègent nos cellules, notre coeur, notre cerveau du vieillissement) et les maladies dégénérative. Ils sont d'origine alimentaire (vitamines A et caroténoïdes, vitamine C, vitamine E, flavonoïdes, polyphénols et les curcuminoïdes) ;

- les aliments avec un index glycémique élevé génèrent l'obésité et le diabète qui sont des facteurs de risque des maladies cardiovasculaires (à titre de comparaison, l'indice glycémique de l'igname est de 45, du Malanga 55, de la patate douce 50, du poyo vert 40 ou encore du pois vert 30, alors que celui de la pomme de terre est de 88, du riz blanc de 80 tout comme le pain blanc).

Ainsi favoriser la culture et la commercialisation des produits locaux entrant dans ce régime caribéen, serait de nature à mieux gérer nos maladies et par voie de conséquence, les dépenses de santé.

#### **Déclinaison possible de la mesure :**

- Informer la population sur les bienfaits du régime caribéen

[...]

- Développer l'éducation alimentaire dans les établissements d'enseignement

[...]

## Orientation 2.2.3 : Travailler et vivre en accord avec la nature

- Éduquer le goût du consommateur, aujourd'hui habitué aux produits d'importation
- Développer le jardin créole qui participe à l'éducation alimentaire populaire

### Cette mesure relève notamment de la compétence de :

- Collectivités territoriales (et leurs structures associées)
- Associations
- Établissement public du parc national
- Organisations économiques
- Service de l'État en charge de l'Agriculture
- Institut national de la recherche agronomique
- Usagers

Page 54 de la Charte PNG

Référence ID de l'article : #3875

Auteur : Alicia Lambert

Dernière mise à jour : 2014-08-19 12:38