

COMPARATIF DES PLATS CUISINES DE L'IAA ET DE LA CUISINE MAISON

Objet	IAA	LE "FAIT MAISON"
Origine des aliments de base	Le consommateur ignore totalement l'origine des aliments (mode de culture ou d'élevage), provenances (lointaines ou locales), conditions sociales (travail d'enfants ...), composition des viandes (ex minerai...).	En achetant de préférence local et bio auprès de producteurs, détaillants ou AMAP, on maîtrise mieux la composition de sa nourriture et on favorise le tissu économique régional. C'est une forme de commerce équitable. La saisonnalité peut être respectée donc aussi le bilan énergétique des aliments.
Mode de préparation	Le consommateur subit les modes de préparation des industriels (extraction chimique...) stockage en cuves et machines susceptibles de relarguer des phtalates, perfluorés (perturbateurs endocriniens)...	Le particulier peut utiliser des ustensiles de cuisines inertes (acier inox, verre, grès...) réaliser les préparations avec des méthodes traditionnelles, faibles consommatrices d'énergie ...
Composition des plats	Le consommateur subit les techniques de l'industriel dans le choix des : additifs, colorants, sels, arômes, exhausteurs de goûts, édulcorants, matières grasses etc. Certaines matières grasses ont des effets nuisibles sur la santé (h. palme) ou déséquilibrants (h. soja).	La cuisine maison permet de maîtriser toute la composition en sel, matières grasses etc. De compositions plus simples et plus naturelles, le gain santé sera optimal. L'ajustement aux goûts familiaux est aussi possible pouvant être une source de séduction pour les convives.
Emballages Contenants Déchets	Les plats cuisinés sont fortement emballés de cartons et plastiques. D'une part certains emballages utilisés lors du réchauffage sont source d'émission de substances (hydrocarbures, phtalates, perfluorés...) susceptibles d'avoir des effets nuisibles à la santé (perturbateurs endocriniens). D'autre part, ils ne sont pas recyclés et représentent donc un gâchis environnemental et énergétique.	L'achat des aliments bruts en direct auprès des fournisseurs entraînent peu d'emballages voire souvent aucun (fruits et légumes). La viande et le poisson n'apportant que des emballages légers (ex papier paraffiné) nettement moins impactant pour l'environnement que les emballages complexes en plastique de l'IAA. Les quelques déchets d'épluchures peuvent être compostés utilement pour ceux qui disposent de jardin.

Bernard PETIT, membre des associations :

- Réseau Environnement Santé
- Canopée
- APABA (Association pour la promotion de l'Agriculture Bio en Aveyron)