



www.sante-environnement-jura.fr

LA LETTRE

N° 2026 13

26 MARS 2026

SE NOURRIR SAINEMENT EST-IL POSSIBLE ?

C'est la question posée dans le titre du journal Le Monde daté des 22 et 23 février dernier dans son supplément « l'époque ».

Les lecteurs de nos lettres hebdomadaires ne sont certainement pas étonnés par cette question.

Sur deux pages complètes, la journaliste Brune MAUGIER a interrogé différentes personnes sur le sujet et notamment une ancienne Directrice des Ressources Humaines âgée de 60 ans qui utilise l'application « Yuka » sur son smartphone lorsqu'elle fait ses courses au supermarché dans le but de choisir des produits sains. Cette personne a déclaré : « *J'ai l'impression de faire un travail de fourmi au supermarché, mais aussi à la maison, pour ne pas m'empoisonner* ».

Plus loin dans l'article, c'est un médecin de 49 ans qui avance : « *L'alimentation concentre toutes mes peurs depuis une vingtaine d'années. J'ai commencé à m'en préoccuper à partir du moment où l'on s'est aperçu qu'il y avait des substances nocives dans les biberons en polycarbonate de mon premier enfant* ».

Puis c'est encore Laurence, professeur d'anglais qui a attendu d'être enceinte pour rentrer, pour la première fois dans un magasin bio. Elle confie : « *J'ai lu de nombreux livres et articles qui m'ont fait découvrir la présence de perturbateurs endocriniens dans notre alimentation. J'ai donc remis en question la manière de me nourrir et opté pour des contenants en verre qui se recyclent et ne contiennent pas de matières*

toxiques, et ce malgré des prix plus élevés ».

C'est encore ce professeur de philosophie de Blois qui constate : « *Avec l'omniprésence des PFAS dans ce que nous buvons et ce que nous mangeons, on ne peut pas se dire que ce n'est pas un problème. On se sent tous concernés.*

Quand je fais mes courses, je découvre de nouveaux labels pas toujours fiables, comme celui appelé « zéro résidus de pesticides », qui sont sensés nous sécuriser, mais qui au contraire, nous font prendre conscience que de nombreux aliments sont traités ».

Contrairement à la grande majorité des populations, toutes ces personnes interrogées ont les moyens de faire des choix. Alors que faire ?

Le journal a fait appel à un nutritionniste Anthony BERTHOU auteur de « Remettez du bon sens dans votre assiette » chez Acte Sud (2025) pour, sur une demi page, essayer de donner des pistes individuelles afin de limiter les polluants. Le journal dit bien limiter et non éviter.

Mais en buvant de l'eau du robinet ou en bouteille, et en respirant, ces pistes ne peuvent pas écarter tout danger avec cette contamination quasi généralisée. **Il ne peut y avoir de solution uniquement individuelle.**

Ce n'est que par une mobilisation collective pour exiger l'arrêt de tous ces pesticides, ces PFAS et ces perturbateurs endocriniens que l'on pourra ensemble résoudre ce problème vital.

Vous qui nous suivez dans cette action, envoyez nos lettres à vos amis et amis

pour qu'eux aussi puissent bénéficier de ces informations et rejoindre ce mouvement nécessaire.

Action Santé Solidarité

Centre Social

Rue de Pavigny

39000 LONS LE SAUNIER

actionsantesolidarite@gmail.com

Pour ne plus recevoir la lettre, envoyer votre demande de désabonnement à l'adresse mail de l'association