

# ACTUEL

Accueil » Actuel » Texte complet

Le jeudi 31 mai 2007

## Un régime alimentaire s'attaque au réchauffement climatique

Hélène Labrit-Gross

Agence France-Presse  
San Francisco, Californie

**Après les graisses et les sucres, le nouveau régime à la mode en Californie s'attaque aux émissions de gaz à effet de serre en prônant un retour aux sources alimentaires.**

Né de la conjonction des talents culinaires des Américains Laura Stec et Eugene Cordero, respectivement chef cuisinière et professeur de météorologie à l'université de San José, au sud de San Francisco, le «global warming diet», («régime du réchauffement climatique») s'attaque au tour de taille, mais surtout à la réduction des émissions de dioxyde de carbone.


[Taille du texte](#)  
[Imprimer](#)  
[Envoyer](#)  
[À consulter aussi](#)



Agrandir

La viande emballée est proscrite dans le nouveau régime à la mode en Californie qui s'attaque au réchauffement climatique.  
Photo AFP

En effet, avant d'arriver dans l'assiette, la nourriture est transformée, emballée, transportée, procédés qui nécessitent une dépense d'énergie considérable : une étude publiée en 2006 par le département de Géophysique de l'université de Chicago a montré qu'en 2002, la production de nourriture aux États-Unis représentait une consommation de 17% des énergies fossiles du pays.

Ce gaspillage peut être réduit en suivant quelques principes simples : «manger des produits locaux, issus de l'agriculture biologique, de saison, et faire attention au gaspillage en utilisant moins d'emballages, en achetant en grande quantité et en cultivant vous-mêmes vos aliments», détaille Mme Stec.

La consommation de viande est également à réduire dans le cadre de ce régime. D'après un rapport des Nations unies de 2006, le bétail serait responsable de 18% des émissions de gaz à effet des serre.

«Aux États-Unis, les vaches à viande sont principalement nourries avec du maïs, une denrée qui génère énormément de carbone. En effet, sa culture intensive épuise les sols, et donc nécessite l'utilisation massive de fertilisants», explique Eugène Cordero.

Parmi les recettes proposées dans le cadre de ce régime et qui feront l'objet d'un livre à paraître en 2008, Laura Stec a concocté une poêlée de légumes de saisons au thé vert accompagnée de tofu, du riz

### AUJOURD'HUI SUR CYBERPRESSE

#### Enquête tous azimuts au Royaume-Uni



La police avait déjà arrêté dimanche cinq personnes dans... »

#### L'échangeur Tricot



Un spaghetti de béton, dit le maire Tremblay. Vu... »

### NOUVELLES LES PLUS LUES

Dernière heure | Dernier jour | Dernière semaine

- [Mort de Laura Gainey : le dépôt du rapport retardé](#)
- [Washington, une menace pour la paix](#)
- [Triple meurtre sordide à Ottawa](#)
- [Les Rangers se paient Drury et Gomez](#)
- [Daniel Brière avec les Flyers](#)

[Toutes les nouvelles les plus lues »](#)

Publicité

Pourquoi pas du VRAI jazz ?

### LIRE AUSSI

- [Le sandwich, cet inconnu](#)
- [Tartine, ma chère!](#)
- [2005: un grand millésime](#)
- [Barbecue et petites salades](#)
- [L'été: boire et manger intelligibles](#)

[Ressources naturelles](#) | [Réchauffement de la planète](#) | [Laura Stec](#) | [Eugène Cordero](#)

### BLOGUES



complet à la vapeur et orge, ou encore des crostini au boeuf élevé en plein air sur lit de roquette au poivre vert.

**François Gagnon »**  
[Oubliez Brière!](#)

**François Gagnon »**  
[Les portes sont ouvertes...](#)

**Sophie Cousineau - LaPresseAffaires.com »**  
[BCE: un petit doute tenace](#)

[Tous nos blogs](#)

Effet de mode ou énième solution miracle ? "Le documentaire d'Al Gore, qui a sensibilisé un large public au réchauffement climatique, ne parle pas de la nourriture et de la consommation que nous en faisons. Pourtant, des recherches ont montré que nos choix alimentaires peuvent avoir un effet similaire à l'achat d'une voiture hybride ou d'ampoules à économie d'énergie", avance Eugène Cordero.

La Californie porte beaucoup d'attention aux problèmes environnementaux, et le brassage de cultures qui y cohabitent l'a éduquée à la diversité alimentaire. Les deux créateurs du "global warming diet" entendent bien convertir l'ensemble des Etats-Unis, voire le reste du monde.

"De nombreuses personnes ont des problèmes de poids et sont obsédées par la nourriture. On peut être motivé par le plaisir lorsque l'on mange, mais la santé est un sujet de préoccupation pour beaucoup. Si nous ajoutons une dimension environnementale, nous pouvons convaincre aussi ceux qui hésitent entre manger un hamburger bon marché et des céréales complètes avec des légumes", dit l'universitaire.

Le prix de revient d'un tel régime ne devrait pas non plus décourager les bonnes volontés car acheter bio ou sur les marchés ne revient pas nécessairement plus cher : "les produits de saison coûtent moins cher. En revanche, si vous voulez manger des cerises ou des tomates en décembre, elles devront être importées d'Australie par avion", rappelle Laura Stec.

"Nous ne préconisons rien de farfelu, juste un retour à nos racines, quand nous faisons attention à notre nourriture, que nous l'apprécions, et que nous passions un peu de temps à la préparer nous-mêmes", dit-elle.

str-tq/chv/js

« [Retour](#) \* [Haut](#)

---

[Actuel](#) | [Arts & Spectacles](#) | [Audio](#) | [Blogs](#) | [Chroniqueurs](#) | [Cinéma](#) | [Cuisine](#) | [Environnement](#) | [Hockey](#) | [Insolite](#)  
[International](#) | [Lectures](#) | [Multimédia](#) | [National](#) | [Opinions](#) | [Photos](#) | [Santé](#) | [Sciences](#) | [Sports](#) | [Vidéo](#) | [Voyages](#)

**[Régime Alimentaire](#)**

Nouveau ! Régime Alimentaire  
Conseils et Recettes  
[www.secret-vitalite.com](http://www.secret-vitalite.com)

**[Maigrir](#)**

Ce que les médecins ne disent pas  
aux personnes obèses  
[www.bougez.com](http://www.bougez.com)

**[Sauvons Kyoto](#)**

Demandez que le gouvernement  
du Canada revienne sur sa  
décision.  
[www.sauvonskyoto.org](http://www.sauvonskyoto.org)

**[Produits minceurs](#)**

Toutes les solutions minceur Prix  
ajustés et Points fidélité !  
[www.parafemina.com](http://www.parafemina.com)

[Abonnez-vous à l'Info Courriel Cyberpresse](#) | [Modifiez votre profil](#) | [Foire aux questions](#)

[Cyberpresse en page d'accueil](#) | [Politique de confidentialité](#) | [Annoncez sur Cyberpresse](#) | [Contactez-nous](#)

Copyright © 2000-2007 Cyberpresse Inc., une filiale de Gesca. Tous droits réservés.