

GUIDE D'ACHAT RESPONSABLE DES ALIMENTS

*Comment bien choisir
ses aliments ?*



Juillet 2020

REMERCIEMENTS

Le présent guide n'aurait pas pu être réalisé sans l'appui financier et le soutien de nos partenaires

ACTING
FOR **LIFE**

Brot
für die Welt
Pain pour le Monde -
Service protestant
de Développement


Elevages
sans frontières

qui placent le développement économique territorial au cœur de leurs actions, à qui nous adressons notre plus profonde gratitude pour leurs soutiens de tous les instants.

Ce guide a été rédigé par :

SAID Clarisse, Stagiaire *nutritionniste* à l'OADEL

sous la direction de :

Tata Yawo AMETOENYENOU, *Directeur Exécutif* de l'OADEL

assisté de :

Aubin WAIBENA, *Chef d'Antenne Sud*

Plusieurs personnes y ont contribué par leurs critiques et suggestions. Nos remerciements vont ainsi à :

KEGLOH Atsou, AHAVI Kafui, N'DADIA Abidé, AKAKPO Kossi.

AVANT - PROPOS

Hippocrate, l'un des premiers médecins de l'histoire a dit : « Que ton alimentation soit ta première médecine ». Etre en bonne santé passe avant tout par une alimentation saine, équilibrée, avec des produits de qualité riches en nutriments.

Bien choisir ses aliments est un art que de plus en plus de personnes cherchent à avoir, afin d'acheter les meilleurs produits sur le marché à des prix imbattables. Bien choisir ses aliments signifie faire des achats responsables, durables qui prennent en compte des critères d'exigence et de transparence dans les domaines de l'environnement, de l'éthique et de la qualité. Grâce à ce livret, vous trouverez différentes astuces à savoir afin de bien choisir des aliments durables.

Vous trouverez également différentes adresses où vous pourrez vous procurer des aliments de qualité au Togo.

Tata Yawo AMETOENYENOU
Directeur Exécutif de l'OADEL

- **Pourquoi consommer des produits locaux ?**

1 - POUR LE GOÛT

Les produits locaux ont plus de goût. Cela est dû au fait que ces produits sont récoltés à maturité et acheminés le jour même ou le lendemain. Les produits locaux conditionnés sont sans saveurs artificiels leur procurant ainsi un goût succulent.

2 - POUR CONSOMMER DES PRODUITS FRAIS

À peine récoltés, les aliments sont directement vendus dans la ferme où ils ont poussé ou au marché local. Les produits importés quant à eux, ont été cueillis verts et ont mûri la plus part du temps grâce à des produits chimiques. Les produits frais récoltés à maturité sont riches en bons nutriments.

3 - POUR RÉDUIRE LE TRANSPORT

Les produits importés viennent très souvent en avion ou bateau. Ces transports engendrent de grandes quantités de gaz à effet de serre relâchés dans l'air qui sont très néfastes pour notre planète.

4 - POUR SOUTENIR L'AGRICULTURE LOCALE

Consommer local permet de créer une relation réelle entre le producteur et le consommateur. Cela permet également de favoriser l'économie locale en encourageant les producteurs à agrandir leur production voire à créer de nouveaux emplois tout en donnant de la valeur à leur

5 - POUR LE PRIX

Grâce à leur qualité naturelle, les produits locaux gagnent en compétitivité et sont vendus à un prix équitable. La qualité des produits locaux est donc meilleure même si parfois le prix du local est un peu plus élevé.

6 - POUR CONSOMMER DES PRODUITS SAINS

Les produits issus de l'agriculture locale sont pour la plupart cultivés de manière biologique. On peut donc avoir la certitude qu'on n'y retrouvera aucune trace de résidus d'antibiotiques ou d'OGM.

7 - POUR NOTRE SANTÉ

Les produits locaux sont beaucoup plus riches nutritionnellement que des produits importés. En effet ils ont été cultivés sur des sols riches, denses, récoltés à maturité et sont transformés et conditionnés selon des procédés traditionnels. Ces produits sont donc très riches en vitamines et minéraux.

8 - POUR LA PLANÈTE

Les produits importés engendrent de la pollution par le transport mais pas uniquement. En effet lors de son acheminement, les produits ont besoin d'être réfrigérés afin d'éviter qu'ils ne pourrissent. Des additifs, qui sont cancérigènes pour notre santé sont utilisés pour leur conservation. De plus il faut emballer ces produits. Tout cela a un coût très important pour notre planète impactant ainsi son développement de façon durable.

CONSEILS GÉNÉRAUX POUR BIEN CHOISIR SES ALIMENTS

DÉCRYPTER LES ÉTIQUETTES ALIMENTAIRES

- * Eviter les produits à l'étiquetage flou
- * Déchiffrer les codes des emballages et non apprécier leur beauté
- * Faire attention aux dates de péremptions et aux conditions de conservation
- * Vérifier le lieu de production et la consommation des produits

EVITER LES EMBALLAGES

- * Eviter au maximum les emballages plastiques
- * Préférer les emballages biodégradables
- * Utiliser le même emballage pour plusieurs achats
- * Garder les emballages pour leur réutilisation

L'EQUILIBRE ALIMENTAIRE

L'équilibre alimentaire signifie manger de tout en quantité adaptée. L'alimentation doit être suffisamment variée et bien répartie dans la journée pour apporter tous les nutriments nécessaires au bon fonctionnement de notre organisme. Les nutriments se répartissent en deux catégories : les macro nutriments et micro nutriments. Les macro nutriments sont :

- **Les protéines** : participent au renouvellement quotidien de la peau, des ongles, des cheveux et des tissus musculaires. Elles interviennent aussi dans le fonctionnement de l'organisme, et en particulier dans sa défense contre les maladies.

Sources : Viandes, poissons, oeufs, légumes secs, produits laitiers.

- **Les lipides** : participent à l'apport énergétique, à la structure, à la fonction des membranes cellulaires et interviennent dans de nombreuses fonctions biologiques (hormones, vitamines, transport, réserve...).

Sources : les huiles, le beurre, la margarine, les fruits oléagineux, les poissons gras, les viandes.

- **Les glucides** : sont des fournisseurs d'énergie à tout l'organisme et surtout au cerveau qui en est un grand consommateur. Ils entrent dans la structure de base de l'ADN et de l'ARN, supports de notre capital génétique dans la communication et la reconnaissance entre les cellules.

Sources : produits sucrés, céréales, féculents, pain, légumes secs.

Les micro nutriments se divisent en deux sous catégories : les vitamines et les minéraux :

Les vitamines (A,D,E,K,B) : sont indispensables au bon fonctionnement de l'organisme. Elles sont souvent apportées en petite quantité par une alimentation variée et équilibrée. Elles ont des rôles essentiels tels que : anti oxydantes, protectrices contre les maladies cardiovasculaires, les cancers, permet le développement du système immunitaire, etc.

Sources : fruits, légumes, fruits à coques, huiles, viandes, etc.

Les minéraux (calcium, magnésium, fer, zinc, etc) : sont également indispensables au bon fonctionnement de l'organisme. Leurs rôles sont multiples et variés. Certains permettent l'édification du squelette, certains jouent un rôle dans la fabrication et le fonctionnement de l'hémoglobine, d'autres protègent contre les radicaux libres, certaines maladies telles que les cancers, les maladies cardiovasculaires etc.

Sources : fruits, légumes, fruits à coques, huiles, viandes, etc.

(Pour plus de renseignements se référer au livret Vitamines et minéraux : les meilleures sources alimentaires made in Togo, édité par OADEL).



- **Bien choisir ses fruits et légumes**

LE LIEU : Les marchés locaux

L'EMBALLAGE : Aucun emballage, à l'air libre.

L'ASPECT VISUEL : Choisir des fruits et légumes dits moches.

En effet , il faut préférer les produits mangés par les insectes garantissant qu'aucun pesticide ou OGM n'a été utilisé. Les fruits et légumes ont un aspect irrégulier dû à leur développement naturel. Les formes sont différentes, les couleurs ne sont pas homogènes et les tailles varient justifiant ainsi leur qualité biologique.

- **Bien choisir ses viandes**

LA COULEUR : On distingue principalement deux types de viande : les viandes rouges et les viandes blanches (volailles). Les viandes rouges doivent être persillées c'est à dire contenir des petits points blancs dans la viande qui représentent le gras, montrant ainsi la qualité de la viande et donc son goût. Les viandes blanches quand à elles doivent avoir une couleur blanche, translucide.

L'ODEUR : Toujours sentir la viande que l'on achète. Quel que soit le type de viande, si parfois la viande sent mauvais cela signifie que du monoxyde de carbone a été utilisé pour la conservation, élément que l'on retrouve souvent dans les viandes importées et qui est nocif pour notre santé.

LA TEXTURE : La mauvaise viande a souvent une texture visqueuse et collante qui est un signe de multiplication bactérienne à la surface. Si des zones noires ou vertes se trouvent sur la viande, cela signifie que les champignons se sont formés.

LE LIEU : Préférer les viandes locales. Ainsi vous savez d'où proviennent les viandes que vous consommez et comment celles-ci ont été produites : utilisation d'OGM, pesticides sur les terrains, comment les animaux sont traités, élevage intensif ou non dans la ferme. Tout ces facteurs jouent un rôle crucial sur la qualité de la viande.

- **Bien choisir ses féculents**

LA DIVERSITÉ :Préférer les produits locaux car la diversité des féculents (pain de soja, farine de gari, igname ...) et la diversité nutritionnelle dans ces aliments est très grande contrairement aux féculents importés (pâtes industriels, riz)

- **Bien choisir ses huiles**

POUR LA CUISSON : Privilégier les huiles locales de type : huile de noix, huile d'arachide.

POUR L'ASSAISONNEMENT : Privilégier les huiles locales de type : huile de noix, huile de coco, huile rouge de palme, huile de soja,

- **Bien choisir ses jus de fruits / légumes**

- **LE LIEU** : Préférer les jus de fruits /légumes locaux de part les ingrédients choisis qui sont eux mêmes locaux (cf Bien choisir ses fruits et légumes p.6). Ces jus de fruits / légumes ont donc une excellente teneur en vitamines et minéraux.

LES INGRÉDIENTS : Les jus de fruits / légumes locaux ne contiennent que des produits naturels donc aucun produit chimique de type édulcorants, additifs, etc. Ils sont donc meilleurs pour notre santé et le développement de notre organisme.

- **Bien choisir ses produits laitiers**

LE TYPE : Il existe deux principaux types de lait : en poudre et liquide ayant une origine animale ou végétale. Les produits laitiers dont les animaux ont été nourris à l'herbe et élevés de façon durable sont une excellente source de vitamines liposolubles (A et E) et d'acides gras omégas 3 anti-inflammatoires. Ces derniers peuvent améliorer les pathologies inflammatoires chroniques comme le diabète, l'obésité ou l'acné.

Les laits végétaux quant à eux, sont des alternatives aux personnes digérant mal le lactose par exemple. Il en existe de différents types : lait de soja.

LE LIEU : Préférer les produits laitiers produits localement que ceux produits dans les industries. Ainsi vous savez comment ces produits ont été conçus : animaux élevés (ou végétaux produits) sans antibiotiques, hormones artificielles.

Nous retrouvons également de plus en plus de "faux lait" importés sur le marché alimentaire togolais. "Ce faux lait" est constitué de poudre de lait et en grande majorité d'huile de palme. Ses caractéristiques nutritionnelles sont donc complètement différente du lait produit localement et sont très nocifs pour notre santé.

REPertoire DES MARCHANDS ET EPICERIES DE PRODUITS LOCAUX

BoBaR : Boutique Bar Restaurant de Promotion et de Vente des Produits Locaux.

Adresse : Bè, Non loin de Bè Beach, au bord de la lagune de Bè, sur la voie allant vers Akodessewa

Tel : (00228) 91 73 44 00/91 20 03 52

E-mail : oadeltogo@yahoo.fr

Vitrine des produits du terroir

Adresse : Nukafu, Boulevard Jean Paul II, non loin de la station Shell

Tel : (00228)90 29 13 68

Vitrine des produits agroalimentaires (Vitrine FAO)

Adresse : Quartier administratif, Avenue des Nîmes, Non loin du rond point de la TvT

Tel: (00228) 92 54 32 99

Made in Togo

Adresse : Tokoin Cassablanca

Tél : (00228) 93 44 17 17/ 22 39 03 90

Boutique AWEP

Adresse : Dans l'enceinte du marché de Cacaveli

Tél : (00228) 90 04 30 93/ 22 61 69 53

TOGOSSIME

Adresse : Adidogomé non loin de massalassi

Tél: (00228) 91 22 94 55/99 05 19 69

E-mail : togosime1@yahoo.fr

AMAP TOGO

Proposition des paniers bio et locaux composés de légumes, de fruits, d'herbes aromatiques, de viandes-volailles et autres à Lomé.

Adresse : Route de Kpadapé, Village de Volové

S/c BP 222 Kpalime - TOGO

Tél : (+228) 92 71 95 96 / 92 64 70 61 / 91 67 87 40

E-mail : amap-togo@gmail.com

Site Web : www.fermagroecologie.org / amap-togo



**FAITES VOUS
LIVRER**
en gros
les produits
locaux du Togo

NOUS LIVRONS
PARTOUT DANS LE GRAND LOMÉ



Des liqueurs à
base de souchet,
de gingembre,
de cannelle etc...

Jus de fruits :
Liora, Junabio,
Juro etc...

Des vins
à base de
fruits naturels



Farine de Soja,
de Souchet etc...



Riz Cosamel 1kg



Chip's



Africube



Riz Cosamel,
Délice 5kg

BoBaR Distribution pour l'économie
de notre pays. achetons et vendons local !



✉ bobardistribution@yahoo.fr

☎ +228 91 26 96 90 / 92 45 17 31 / 97 73 44 00



GUIDE D'ACHAT RESPONSABLE
DES ALIMENTS

Comment bien choisir ses aliments ?

 **OADEL**

ORGANISATION POUR L'ALIMENTATION ET LE DÉVELOPPEMENT LOCAL

 Rue Akata / 08PB : 8286,
Lomé, TOGO

 22 22 33 30 / 90 12 10 54

 oadeltoغو@yahoo.fr

 www.oadel-togo.org