

La Guadeloupe : une grande diversité de fruits, légumes et féculents.



**Chlordécone...
Il y a du nouveau !**

*Jaden Kréyòl
sé ékilib a santé
an nou*



jafâ
Programme Jardins familiaux

jafa

Guadeloupe

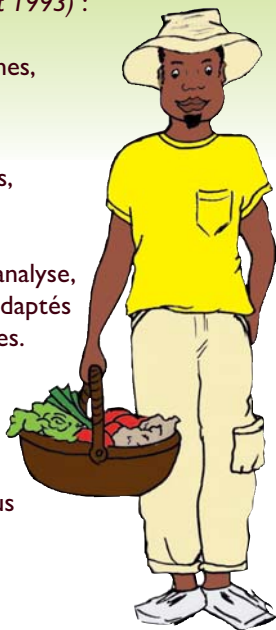
Le programme **Jafa** est un programme de santé publique à visée nutritionnelle ayant pour objectif de « **réduire l'exposition à la chlordécone des populations vivant en zone polluée et s'alimentant régulièrement à partir de jardins créoles, de ventes au bord des routes, de dons et/ou d'échanges entre amis, voisins, familles...** ».

Pour cela, depuis avril 2009, et jusqu'à fin 2012, des enquêteurs **Jafa** ont sillonné les zones potentiellement polluées par la chlordécone (anciennes bananeraies cultivées entre 1972 et 1993) :

- rendant ainsi visite, en porte-à-porte, à toutes les familles résidant sur ces zones,
- évaluant leurs habitudes alimentaires et sources d'approvisionnement,
- proposant, selon les réponses apportées, une analyse de sol du jardin.

Ensuite, en fonction des résultats de cette analyse, des conseils alimentaires et cultureux adaptés à chaque situation sont proposés aux familles.

Le programme **Jafa** s'est également fixé comme objectif de promouvoir les fruits, légumes et féculents locaux, dont la consommation régulière présente des vertus pour la santé qui ne sont plus à démontrer.



Manjé lokal pou toujou doubout dwèt kon pikan

Consommons local pour être en bonne santé.

A destination de tous... ce livret :

- Présente l'immense diversité des féculents, légumes et fruits produits en Guadeloupe,
- Apporte des réponses à différentes questions se rapportant à la chlordécone,
- Propose des recommandations permettant au quotidien de limiter son exposition à cette molécule.

Sommaire

Les féculents, une vaste famille... 5

En Guadeloupe, des féculents toute l'année... 7

En Guadeloupe, des fruits et des légumes pour tous... 9

Pour notre équilibre alimentaire... 11

La chlordécone... les fruits, les légumes, les féculents ? 13

Des féculents, des légumes et des fruits pas sensibles... 15

Des légumes et des fruits à sensibilité intermédiaire... 17

Des féculents et des légumes très sensibles... 18

Chlordécone, vous avez un doute... 19

Les féculents, une vaste

Véritable réserve énergétique, les féculents sont riches en glucides (sucres) d'assimilation lente :

le carburant par excellence de notre organisme.

Ils sont également source de vitamines, de minéraux et pour certains de protéines (légumes secs) : des éléments indispensables pour être en bonne santé.



Cette vaste famille regroupe...

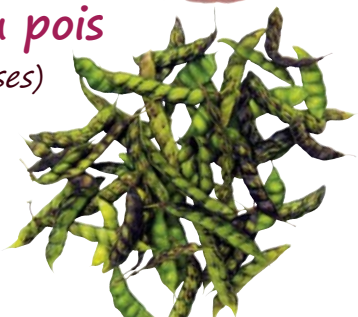
• Les racines ou tubercules

L'igname (blanc, jaune, grosse caille, pakala, cousse-cousse, anbabon, pas possible...), le madère (blanc, bleu...), mais aussi le malanga, la patate douce, la dictame, le manioc, les topinambours...



• Les légumes secs ou pois (encore appelés légumineuses)

Les pois de bois, pois canne, pois savon, pois rosés, pois boucoussou...



famille...

L'essentiel est d'avoir
une alimentation variée et
équilibrée en mangeant
à chaque repas, et selon son appétit,
des féculents différents,
de préférence accompagnés de légumes verts.



• Les "légumes-pays"

Les pòyòs, fruits-à-pain, bananes
jaunes, adons, châtaignes-pays...



• Les aliments céréaliers

Le riz, les pâtes, le pain...



En Guadeloupe, des féculents

Avec une multitude d'espèces et de variétés présentes localement et ce, tout au long de l'année, la Guadeloupe offre une remarquable diversité de féculents, souvent trop peu consommés et pourtant si bons...

Bannann jòn

toute l'année



Adò

de décembre
à mars



Manlanga

d'octobre
à mars



Fouyapen

toute l'année
++ en juillet et août



Mannyòk & Kamannyòk

toute l'année
++ en octobre et
novembre



Chatengn

toute l'année
++ en juillet
et août



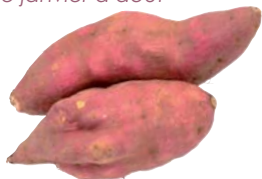
toute l'année...

Annou manjé lokal

Consommons local.

Patat

toute l'année
++ de janvier à août



Toupinanbou

de décembre à mars



Pòyò

toute l'année



Pwa-péyi

toute l'année (selon espèces)



Madè

toute l'année



Ziyanm

toute l'année (selon espèces)
++ de décembre à mars



"++ mois" signifie "mois où la production est la plus abondante"



En Guadeloupe, des fruits

Essentiels à notre équilibre alimentaire, les fruits et légumes sont une réserve en eau, glucides (sucres) d'assimilation rapide, fibres, vitamines et minéraux.



Indispensables au bon fonctionnement de notre organisme, ils nous aident à couvrir nos besoins alimentaires et régulent notre transit intestinal.

La consommation régulière de fruits et légumes nous protège contre les maladies cardiovasculaires, certains cancers, l'obésité, le diabète...



Une offre locale très variée...

En Guadeloupe, il existe une grande diversité de fruits et légumes.

On recense près de **200 espèces** sur l'île, que l'on retrouve au quotidien dans nos jardins, sur les marchés et dans les commerces.



et des légumes pour tous...

5

Pour profiter pleinement de leurs bienfaits, il est recommandé de **consommer au moins 5 fruits et légumes par jour.**



Autrement dit, il s'agit d'au moins 5 portions de fruits et légumes, **à consommer frais, en conserve ou surgelés, crus ou cuits, sur l'ensemble des repas** de la journée ou en cas de petits creux.

Une portion représente 80 à 100g de fruits ou légumes, soit un ramequin ou une assiette à dessert.



Jiwomon fè matla i kouché a tè

On ne profite pas assez des richesses de son jardin.

Pour notre équilibre

3

Pour notre équilibre alimentaire, 3 repas variés par jour sont nécessaires.

● Le Petit-Déjeuner

Indispensable pour bien commencer la journée, il se compose de féculents*, d'un produit laitier (lait, yaourt, fromage...), d'un fruit (cru ou cuit) et d'une boisson (eau, thé, café...).

● Le Déjeuner

Principal repas de la journée, il est composé d'une part de viande ou de poisson ou équivalent (œufs, chatrou...), de féculents*, de légumes (crus ou cuits), d'un laitage et d'un fruit en dessert.

● Le Dîner

Ce dernier repas de la journée se compose de féculents*, de légumes (crus ou cuits, en soupe), d'un laitage et d'un fruit en dessert.

(la part de viande ou de poisson ou équivalent (œufs, chatrou...) y est facultative)

* pour de plus amples informations sur les féculents, se reporter aux pages 5 à 8.

alimentaire...

Des idées recettes autour des fruits, légumes et féculents de la Guadeloupe :

● **Au quotidien, pensez**



Giraumonade, gratin de christophines ou de papayes vertes, mousseline d'ignames, blaff de gombos, soupes pays, daube de concombres, velouté de fruits-à-pain...

● **Vite fait, bien fait**

Salade de gombos, de papayes vertes, de choux, de mangues vertes..., légumes à la vapeur, concombres à la sauce yaourt...



● **Surprenez vos invités**



Colombo de pois, salade d'ignames ou de fruits-à-pain, tarte aux gombos, tomates farcies aux pois, quiche aux épinards-pays, crêpes à la farine de pòyò, gâteau à l'igname, crème de fruits-à-pain...

Moun lontan té toujou ni légim an manjé a yo

Pour nos aînés, il n'y avait pas de bons plats sans légumes.

La chlordécone... les fruits,

● Qu'est-ce que la chlordécone ?

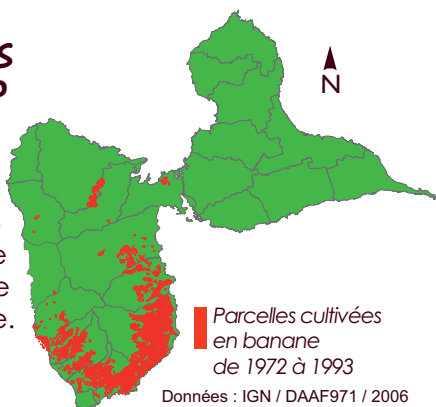


Il s'agit de la substance active de deux produits **insecticides**, le **Képone®** et le **Curlone®**, utilisés autrefois pour lutter contre la larve du **charançon du bananier**.

Cette substance active a été **autorisée de 1972 à 1993**.

● Quelles sont les terres à risque ?

Ce sont principalement **les sols où la banane a été cultivée entre 1972 et 1993** qui présentent un risque plus ou moins important de contenir de la chlordécone.



● Comment peut-on être exposé ?

L'exposition à la chlordécone se fait par voie alimentaire, en consommant des produits contaminés.

les légumes, les féculents ?

● Comment se contaminent les féculents, légumes et fruits cultivés sur sol pollué ?

En l'état actuel des connaissances, nous savons que certains féculents, légumes et fruits peuvent être contaminés par la chlordécone s'ils sont cultivés dans des sols pollués.

Cette contamination se fait durant leur développement principalement par contact direct avec le sol pollué et, dans une moindre mesure, par la sève.

Ainsi, cultivés dans des sols contenant de la chlordécone :

De nombreux féculents, légumes et fruits locaux, se développant loin du sol et sans aucun contact avec le sol, ne contiennent pas (ou très peu) de chlordécone.

(plus de détails en pages 15 et 16)



Certains légumes et fruits, se développant à proximité du sol, peuvent se contaminer dans une moindre mesure.

(de plus amples informations en page 17)



Quant aux racines ou tubercules, se développant en contact direct avec le sol, ils peuvent se contaminer fortement.

(plus de détails en page 18)



Des féculents, des légumes

Même cultivés sur des sols fortement pollués par la chlordécone, de nombreux féculents, légumes et fruits locaux, se développant loin du sol et sans aucun contact avec le sol, **ne contiennent pas (ou très peu) de chlordécone.**

• Les féculents

Pòyò, fruit-à-pain, banane jaune, adon (igname aérienne se développant sur la tige), châtaigne-pays ou pois (boucoussou, savon, canne...).



Pòyò



Chatengn



Bannann jòn



Pwa-péyi



Fouyapen



Adò

Jaden toujours ba mèt a-y manjé

On arrive toujours à se nourrir des produits
de son propre jardin.

et des fruits pas sensibles...

• Les légumes

Avocat, gombo, tomate, aubergine, piment, poivron, haricot vert, chou et christophine...



Piman



Kristofin



Zaboka



Bélanjè



Chou



Tomat



Gombo



Pwa-tann

• Les fruits

Ananas, bananes et fruits d'arbres tels que mangue, goyave, abricot-pays, agrumes (clémentine, orange, citron, pamplemousse...), pomme cythère, maracudja, papaye, carambole, sapotille, cerise-pays, corossol, pomme cannelle...



Gouyav



Sapoti



Karanbòl



Panplémous



Siriz-péyi



Ponm-kannèl



Zannanna



Fig-jòn



Marakoudja

Des légumes et des fruits à sensibilité intermédiaire...

Cultivés sur des sols pollués par la chlordécone, certains légumes et fruits, se développant à proximité du sol, **peuvent se contaminer dans une moindre mesure : giraumon, concombre, courgette, melon, pastèque, salade, cive, poireau...**

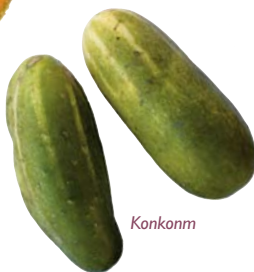


Jiwomon



Koujèt

Pwawo



Konkonm



Mèlon



Pastèk



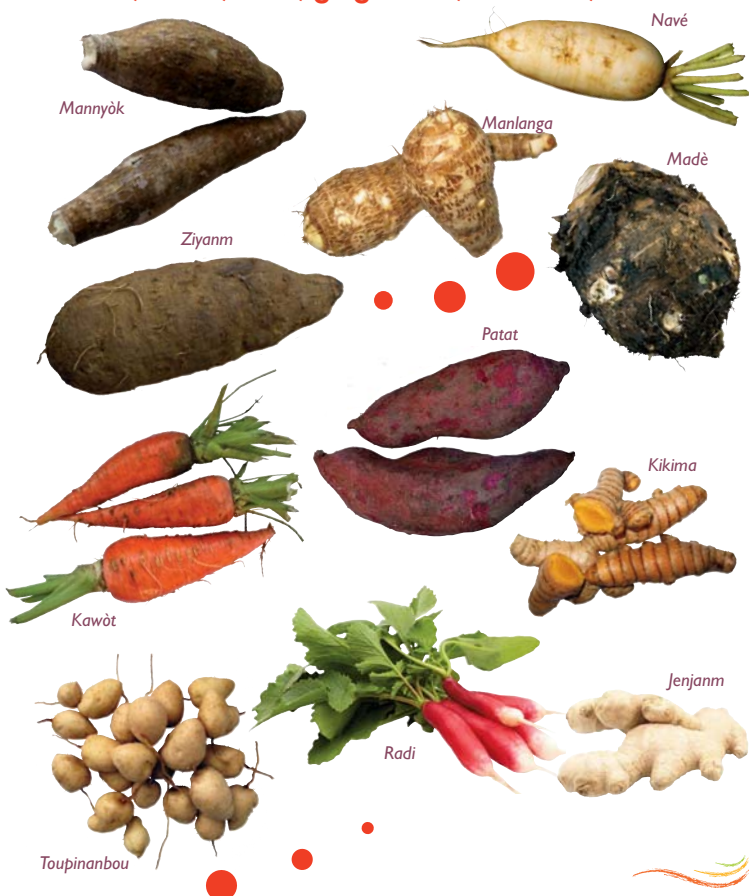
Siv



Léti

Des féculents et des légumes très sensibles...

Cultivés dans des sols pollués par la chlordécone, les racines ou tubercules, se développant en contact direct avec le sol, **peuvent se contaminer fortement** : **madère, igname, malanga, patate douce, manioc, carotte, navet, radis, gingembre, curcuma, dictame...**



Chlordécone, vous avez

...sur la qualité du sol de votre jardin ?

Nous vous conseillons de



- **Réduire votre consommation de racines** ou tubercules à l'origine "risquée" ¹ au maximum à 2 fois par semaine (conseil issu de la recommandation AFSSA ²).

- **Diversifier votre alimentation** et les cultures de votre jardin avec des fruits, légumes et féculents ne risquant pas de contenir (ou très peu) de chlordécone.

(plus de détails en pages 15 et 16)



- **Éplucher généreusement** (pelure de 1/2 cm d'épaisseur) et **laver minutieusement** et à grande eau, **avant et après épluchage**, les racines ou tubercules à l'origine "risquée" ¹.

- **Cultiver différemment** les racines ou tubercules (culture hors-sol dans du compost).

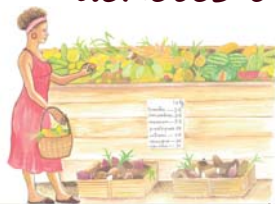


¹ les racines ou tubercules à l'origine "risquée" proviennent de jardins potentiellement pollués et/ou de circuits informels de distribution (ventes en bord de route, dons, échanges...).

² l'AFSSA (Agence française de sécurité sanitaire des aliments) est devenue l'ANSES (Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail).

un doute...

...sur la qualité des produits achetés ou échangés ?



Vous pouvez consommer sans crainte et sans limitation les fruits, légumes et féculents achetés dans les commerces de Guadeloupe (marchés, épiceries, petites, moyennes et grandes surfaces...).

De la production à la commercialisation, leur qualité est régulièrement contrôlée.

Procurés sur des circuits informels de distribution (ventes au bord des routes, dons, échanges...), ne bénéficiant pas des mêmes mesures garantissant la qualité sanitaire des aliments vendus sur les circuits officiels, **certains fruits, légumes et féculents peuvent être contaminés par la chlordécone**, sans même que celui qui les a cultivés ne le sache.



Nous vous conseillons donc d'être vigilant, de vous informer sur leur origine voire, si le doute persiste, d'appliquer les recommandations proposées en page 19.

...une question, vous souhaitez de plus amples informations ?

**N'hésitez pas à vous rapprocher
de l'équipe Jafa de l'IREPS...**

jafa

Vous trouverez nos coordonnées au dos de ce livret.

Guadeloupe

Guadeloupe



Le programme **Jafa** est un programme de santé publique visant à « **réduire l'exposition à la chlordécone des populations vivant en zone polluée et s'alimentant régulièrement à partir de jardins créoles, de ventes au bord des routes, de dons et/ou d'échanges entre amis, voisins, familles...** »

Un des objectifs du programme **Jafa** est aussi de promouvoir les produits locaux, la Guadeloupe étant riche en fruits, légumes et féculents. Consommés régulièrement, ils sont bénéfiques pour la santé.



Contacts

IREPS – Antenne Jafa

6 Rés. Casse, Rue Daniel Beauperthuy,
97100 Basse-Terre

Tél. : 05 90 95 41 17 - Fax : 05 90 95 14 66

Courriel : jafa@ireps.gp

Notre site internet :

www.jafa.gp

Partenaires

Ce programme est piloté par l'Agence de Santé de Guadeloupe, Saint-Martin et Saint-Barthélemy (ARS) et l'Instance Régionale d'Éducation et de Promotion de la Santé de Guadeloupe (IREPS).

Il s'appuie sur un réseau de partenaires :

INRA, CIRAD, DAAF-SA, Chambre d'Agriculture, CIRE, ORSaG, INSERM, CHU de Pointe-à-Pitre, DJSCS, élus, médecins, pharmaciens, vétérinaires... associations, professionnels et organisations dédiés à l'environnement, à la santé, à l'agriculture...

