

LES BONS GESTES POUR BIEN MANGER LOCAL

La chlordécone est un pesticide qui a été employé pendant de nombreuses années aux Antilles dans les bananeraies pour lutter contre le charançon dont les larves creusent des galeries dans le bulbe du bananier. Cette molécule particulièrement rémanente a été interdite définitivement en 1993, mais a contaminé de grandes surfaces de terres agricoles.

La mise en évidence de chlordécone dans des captages d'eau potable en 1999 puis dans les légumes racines et les organismes aquatiques en 2002 par les services de santé a initié les travaux sur la contamination de l'environnement et de l'alimentation, et déclenché une réponse collective des communautés politiques, scientifiques et sociétales.

Les connaissances sur les impacts environnementaux et les effets sur la santé ont donc beaucoup progressé grâce à la mobilisation de tous les acteurs. Cependant, aucune solution de dépollution des sols satisfaisante ne paraît accessible à court terme.

Néanmoins, l'exposition alimentaire, dont la réduction a toujours été une priorité, a largement diminué grâce aux efforts des producteurs locaux.

Des marges de progrès existent encore.



JE SUIS ENCEINTE,
QUE DOIS-JE
FAIRE ?

PUIS-JE CONTINUER À
MANGER LOCAL ?

PUIS-JE DONNER À
MES ENFANTS DES
LÉGUMES RACINES ?

FAUT-IL QUE
J'ARRÊTE DE
CULTIVER MON
JARDIN CRÉOLE ?

PUIS-JE
CONTINUER
À ÉLEVER
MES BÊTES ?

Ainsi, dans ce contexte de contamination des sols par la chlordécone, les Martiniquais se posent des questions légitimes sur leur alimentation.

Pour diminuer l'exposition à la chlordécone et préserver sa santé, il est nécessaire d'adapter certaines de nos habitudes alimentaires.

Tous les produits locaux ne sont pas concernés par la chlordécone mais il existe des techniques à adopter, des gestes à faire et des habitudes à prendre.

Avec les bons gestes, il est tout à fait possible de bien manger local en Martinique.

SENSIBLES OU PAS ? EN SAVOIR PLUS —

> VÉGÉTAUX

Tous les fruits et légumes ne sont pas sensibles à la chlordécone de la même façon.

> ANIMAUX

Les animaux élevés sur des sols contaminés par la chlordécone ou qui consomment des aliments contaminés (herbe, fourrage sec, légumes racines ou épiluchures) sont eux-mêmes contaminés : lapins, volailles (poule, oie, canard, pintade), cabris, moutons, cochons, bœufs et vaches.





Consommez sans crainte :

- ananas, tomates, aubergines, choux pommés, fruits à pain, ti-nains, oranges, bananes, mandarines, mangues...
- les produits d'élevage issus de sols non contaminés (oeufs, volailles, moutons, lapins, cabris...)
- les poissons et fruits de mer vendus dans les marchés aux poissons et poissonneries



Avant de les consommer, renseignez-vous sur les précautions prises à la production :

- les produits d'élevage (oeufs, poules, coqs, moutons, cabris, boeufs...)
- les cucurbitacées (melons, concombres, giraumonts, pastèques...), oignons pays, cannes à sucre, les salades...
- les racines et tubercules : ignames, dachines, patates douces, curcuma, gingembre, carottes, navets...
- pour les produits de la mer, adressez-vous aux professionnels qui connaissent les zones de pêche interdites





JE FAIS MES COURSES

**Puis-je continuer à manger local ?
Oui, en m'informant sur la provenance !**

- 1.** Je privilégie les légumes, la viande et le poisson achetés dans les circuits contrôlés (marchés, épiceries, moyennes et grandes surfaces, boucheries, poissonneries...).



Qu'est-ce qu'un circuit informel ou non contrôlé ?

Il s'agit des aliments (légumes, poissons, crustacés) qui sont achetés au bord de la route ou donnés par des connaissances.

**Dois-je réduire ma consommation
de produits locaux ? Oui, pour ceux dits « sensibles »
et ceux issus des circuits informels**

- 2.** Je diversifie mon alimentation.
 - Légumes racines (ignames, patates douces, dachines, navets...) : je les associe à des légumes verts.
 - Poissons et crustacés : si je les achète au marché aux poissons, à la poissonnerie, en grande ou en moyenne surface, je peux en manger 4 fois par semaine.





JE CONSOMME ET JE CUISINE

1. Je lave mes légumes racines avant de les éplucher et après les avoir épluchés.
2. J'épluche généreusement (1/2 centimètre) mes légumes racines.
3. Je ne bois pas l'eau des sources du bord de la route.
4. Je ne mange pas les poissons et crustacés hors élevage pêchés dans nos rivières.

Puis-je donner à mes enfants des légumes racines ?
Oui, si je les ai achetés au marché, dans une épicerie ou dans une moyenne ou grande surface



Si je suis enceinte ou si j'ai un ou **des enfants en bas âge**, par précaution, je limite ma consommation de dorade, thon, bonite... et j'évite le marlin, le requin et l'espadon. En cas de question, je contacte le **réseau Périnat Matnik au 0696 50 21 55** pour un accompagnement diététique.





JE CULTIVE — MON JARDIN

Faut-il que j'arrête de cultiver mon jardin créole ?
Non, je fais analyser mon terrain pour savoir ce que je peux cultiver et comment.

Si mon sol est contaminé par la chlordécone :

1. Je cultive mes salades, oignons-pays, persil, thym, dans des bacs ou des paniers avec de la terre non polluée.
2. J'utilise des tuteurs pour que les fruits ou les légumes n'entrent pas en contact avec le sol.
3. Je cultive mes légumes racines sur des tas de compost ou dans des pots ajourés.
4. Je m'informe sur les solutions alternatives en Martinique (aquaponie, permaculture...).
5. Je contacte les conseillers JAFa de l'Ireps Martinique en cas de questions au **0596 53 28 50**.





J'ELEVE _____ MES ANIMAUX

Puis-je continuer à élever mes poules et mes coqs ?
Oui, mais je surélève les cages de mes animaux.



Je fais analyser le sol de mon terrain quel que soit mon lieu d'habitation.

Si mon sol est contaminé par la chlordécone :

- 1.** J'isole mes animaux du sol pollué par une dalle de protection (béton ou autre).
- 2.** Je surélève les cages de mes poules, coqs, oies, canards, pintades et lapins.
- 3.** Je nourris mes animaux avec de la nourriture non polluée.
- 4.** Je donne à mes animaux de l'eau potable ou de l'eau de pluie.
- 5.** Je contacte les conseillers Jafa de l'Ireps Martinique en cas de questions au **0596 53 28 50**.





LES BONS GESTES POUR BIEN MANGER LOCAL

JE M'INFORME SUR L'ORIGINE DES PRODUITS



J'achète mes produits dans les circuits contrôlés (marchés, épiceries, moyennes et grandes surfaces, poissonneries, boucheries)

JE CONSOMME AUTREMENT



Légumes racines : je les associe à des légumes verts



Je lave mes légumes racines avant et après les avoir épluchés



J'épluche généreusement mes légumes racines

JE PROTÈGE MES BÊTES ET MON POTAGER SI MON SOL EST POLLUÉ



J'utilise des bacs à potager



Je surélève mon poulailler



J'isole mes animaux du sol sur une dalle en béton

SI JE SUIS ENCEINTE OU SI J'AI DES ENFANTS EN BAS ÂGE



Par précaution, je limite ma consommation de dorade, thon, bonite...
J'évite le marlin, le requin et l'espadon



J'épluche généreusement mes légumes racines



Je lave mes légumes racines à l'eau claire avant et après les avoir épluchés

— MES CONTACTS —

JE VEUX AVOIR DES CONSEILS SUR
MON JARDIN ET MON ÉLEVAGE
IREPS - JAJA : 0596 53 28 50

JE VEUX FAIRE ANALYSER
LE SOL DE MON TERRAIN
FREDON : 0596 73 58 88

JE SUIS ENCEINTE OU JE VAIS L'ÊTRE
RESEAU PERINAT MATNIK :
0696 50 21 55

J'AI DES ENFANTS EN BAS ÂGE
RÉSEAU PERINAT MATNIK :
0696 50 21 55

JE VEUX AVOIR DES CONSEILS SUR
MON ALIMENTATION ET EN SAVOIR
PLUS SUR LES BONS GESTES
IREPS - JAJA : 0596 53 28 50



