

## Loiret → Actualités

OPEN AGRIFOOD ■ La cinquième boîte mystère s'est ouverte vendredi, dans le centre-ville d'Orléans

## Manger mieux : sain et varié !

Éric Thirouin, agriculteur en Eure-et-Loir et secrétaire général adjoint de la FNSEA, explique comment mieux s'alimenter, thème de la cinquième boîte mystère.

Alexis Perché

alexis.perche@centrefrance.com

**B**ouffer ou manger ? Ou manger ou bouffer ? La boîte mystère déposée au croisement des rues Louis-Roguet et Bourgogne, à Orléans, le 6 novembre, à l'occasion de l'Open Agrifood, révèle quelques éléments de réponses et astuces pour se nourrir correctement et rester en bonne santé.

## Cinq fruits et légumes par jour ? Pas que !

« Beaucoup de gens sont perdus. Ils ne savent pas comment bien se nourrir et ont besoin de repères. Ils sont seulement conscients que bien manger peut les faire vivre longtemps et en bonne santé », souligne Florence Dupraz, directrice de l'Open Agrifood.

Qu'est-ce qu'un antioxydant, comment pallier l'obésité, où trouver du potassium, ou encore sept règles pour une alimenta-



**BOÎTE.** Au croisement des rues Louis-Roguet et Bourgogne, à Orléans. PHOTO CHRISTELLE GAUJARD

tion saine... La boîte mystère ne manque pas de conseils et d'astuces, tout comme Éric Thirouin, agriculteur en Eure-et-Loir. « Manger sain et durable, c'est manger équilibré et diversifié. Bien souvent la difficulté est l'excès, de viande, de sucre, de gras, de sel... Il faut manger de tout mais modérément, c'est le secret ! », assure l'exploitant céréalier, également propriétaire d'une boutique de produits du terroir avec

une trentaine de producteurs, à Béville-le-Comte.

« Limiter les aliments ultra-transformés, comme les pizzas ou les plats cuisinés, consommer plus de la moitié de sa nourriture sous forme végétale, choisir des aliments antioxydants, à densité calorique faible, mais avec une valeur nutritionnelle élevée, contrôler les portions... Manger bien ne paraît pourtant pas si facile que ça !

« Ce n'est pas si dur. Ça

veut dire qu'il faut varier légumes et féculents, viande et poisson, fromage et desserts sucrés... Mal manger, c'est manger tous les jours la même chose, acheter des produits de pays qui ne respectent pas les règles sanitaires françaises. La diversité ça peut aussi être un McDo de temps en temps ! », explique l'agriculteur.

« La France est le pays de la bonne bouffe ! »

Autre élément nocif ? « Bouffer » rapidement un sandwich entre deux rendez-vous... En revanche, Éric Thirouin plaide pour le « manger local ». « En France on a l'excellence du bien manger et manger local, c'est aussi quelque chose d'important. D'abord pour la santé. La France est le pays de la bonne bouffe ! »

Ces questions seront particulièrement traitées sur la table ronde numéro 3, demain, de 11 h 30 à 12 h 30, au centre de conférence. ■

## Le débat citoyen a lieu ce soir au gymnase Barthélémy



**DÉBATS.** Ils débentent à partir de 18 h 30. ARCHIVE

Pour la troisième année consécutive, les organisateurs de l'Open Agrifood proposent aux citoyens de venir discuter librement (dans le respect de la parole d'autrui) des grands enjeux de la filière alimentaire et d'apporter leur pierre à l'édifice.

Ce débat public se déroule ce mardi soir, à partir de 18 h 30, au gymnase Barthélémy, rue Jeanne-Jugan, à Orléans.

De mai à juillet, l'Open Agrifood a sillonné la France pour aller à la rencontre des citoyens et les faire débattre sur la vision qu'ils ont de l'alimentation et de l'agriculture en France.

En tout, plus de mille citoyens ont échangé à Chartres, Lille, Montpellier, Lille, Vannes, Sceaux et Sarre-Union !

Mercredi, au centre de conférences, place au forum de cet open. ■

**200 EXPOSANTS**

**DES RESTAURANTS**

# 27<sup>E</sup> SALON GASTRONOMIE ET VINS

22 | 23 | 24 | 25  
NOVEMBRE 2019

L'ART DE VIVRE EN VAL DE LOIRE !

**P Parking Gratuit ou Venez en bus ligne 11**

**NOUVEAU LIEU !**

SITE DU STADE DE LA VALLÉE RD 2020

700754