

# Varier pour mieux manger

■ La malnutrition est directement liée à la perte de la biodiversité agricole. C'est la conclusion d'un programme de la FAO sur les liens entre biodiversité et équilibres alimentaires. Des études montrent en effet la grande richesse et variabilité nutritionnelle des anciennes variétés locales. Ces plantes ont largement disparu au profit de quelques variétés commerciales qui dominent les grandes cultures de l'agriculture mondiale (maïs, blé, riz, pommes de terre, soja).

Forte de ce constat, la FAO travaille sur un projet de recensement des variétés de fruits et légumes consommées dans le monde ; 10 000 aliments sont déjà répertoriés dans une base de données.

Pour les bananes, les pommes de terre, la patate douce, le manioc, le taro, le riz, etc., les données mises à disposition par la FAO témoignent de la très grande variabilité en minéraux et en vitamines d'une variété à l'autre. Chaque variété ayant des qualités propres, c'est bien leur diversité et leur complémentarité qui est équilibrée. Pour la FAO, ce travail d'information sur la valeur nutritionnelle des aliments doit permettre de réhabiliter les variétés traditionnelles.

Le taux en vitamines et minéraux des bananes varie selon leur variété.

