GOETHEANUM COMMUNICATION

 Goetheanum, Dornach, Suisse, 16 octobre 2021

**L‘effet « ferme bio »**

**Journée mondiale de l‘alimentation 2021 :
la bonne santé passe par la confrontation avec le milieu naturel**

**Les enfants en contact régulier avec des animaux dans une ferme ont moins d‘allergies. La raison en est que le système immunitaire se renforce en présence de différents stimuli. L‘écotrophologue Jasmin Peschke recommande donc beaucoup de contacts avec la nature.**

En 2020, première année sous le signe de la Covid-19, 40 pour cent des adultes allemands ont vu leur poids augmenter de plus de cinq kilogrammes. Cette prise de poids peut affaiblir le système immunitaire. À l‘inverse, une hygiène de vie saine renforce durablement la vitalité et le système immunitaire, qui dès lors résistent mieux. Mais attention : une vie saine n‘est pas une vie en milieu stérile !

« Les enfants en contact régulier avec des animaux dans une ferme, qui les nourrissent ou aident à récolter les carottes ont moins d‘allergies que d‘autres enfants », explique Jasmin Peschke. Coordinateur pour l‘agriculture biodynamique à l‘université de Kassel (Allemagne), Daniel Kusche, parle même de l‘effet positif des fermes biologiques et se réfère aux recherches qu‘il mène en Allemagne : les enfants qui boivent un verre de lait de vache de temps en temps sont également moins susceptibles de développer des allergies si ce lait est cru et provient directement d‘une ferme biodynamique où les animaux ont accès aux pâturages.

Les plantes poussant dans un milieu difficile témoignent elles aussi d‘un comportement résilient. Si elles grandissent dans un environnement naturel et s‘approprient activement des nutriments, elles s‘avèrent résistantes et peuvent dans une certaine mesure se défendre seules contre les parasites. Leur vitalité est supérieure à celle des plantes dont la croissance est stimulée par des engrais minéraux et qui sont protégées par une serre des influences extérieures. « Protéger ne conduit pas nécessairement à renforcer et aguerrir ; le travail de musculation nous le montre », explique Jasmin Peschke. Des recherches récentes montrent qu‘une pomme biologique a une microflore plus diversifiée qu‘une pomme de l‘agriculture conventionnelle. Quand on mange une telle pomme, l‘organisme doit faire face à cette microflore. Ce faisant, les différents micro-organismes présents en grand nombre renforcent le microbiome – un thème sur lequel la recherche biodynamique continue de travailler.

(2286 caractères/SJ; traduction : Jean Pierre Ablard)

**Web** www.sektion-landwirtschaft.org/fr/domaines-de-travail/departement-dalimentation

**Personne contact** Jasmin Peschke, nutrition@goetheanum.ch