

## **Argumentaire : la qualité des fruits secs des MdM**

### **Le commerce conventionnel des fruits exotiques – une dure réalité**

Dans les pays producteurs, les pesticides, engrais, et autres insecticides sont utilisés abondamment pour maximiser le rendement, avec des impacts majeurs sur l'environnement. Cueillis avant maturité, les fruits subissent par la suite de nombreux traitements pour arriver avec un teint frais sur les rayons, après avoir parcouru des milliers de kilomètres. Dans les plantations, les employés font face à des conditions de travail difficiles, sont exposés aux produits chimiques et les faibles salaires ne leur suffisent pas à subvenir à leurs besoins.

### **Sécher les fruits, pas les producteurs, ni l'environnement**

Par une approche totalement différente, le commerce équitable offre une alternative à cette réalité : en soutenant des petites structures sur le long terme, il développe une chaîne de production locale pour valoriser la production de fruits au-delà de la récolte : en coupant, séchant et emballant les fruits sur place, c'est une toute autre dynamique qui se met en place. Certifiés bio et cultivés selon des procédés naturels, les fruits proviennent d'un mode de culture respectueux de l'environnement et le fait de les sécher permet de favoriser les transports en bateau (pour les produits de claro faire trade), au bilan écologique moins lourd que le transport par avion qui s'impose pour des fruits frais.

### **Des fruits récoltés à maturité**

Sécher les fruits sur place présente un double avantage : récoltés à maturité, sans activateurs de mûrissement ni de traitement post-récolte, les fruits ont le temps de développer tous leurs arômes et permettent de créer de nombreux postes de travail – en particulier pour les femmes – de la récolte jusqu'au conditionnement.

### **Des atouts nutritionnels**

En comparant la composition d'une figue fraîche et d'une figue séchée (aux 100g), on passe de 56 calories pour la première contre 235 calories pour la seconde. Il en est de même pour les raisins, les dattes, les bananes, etc. Le fruit sec est un concentré de calories, fibres et sels minéraux (calcium, magnésium, potassium). Une consommation quotidienne de 30g de fruits secs est conseillée : 30g correspondent à un fruit frais entier, et les fruits secs peuvent remplacer une portion de fruits et légumes sur les cinq conseillées par jour (il ne faut par contre pas remplacer tous les fruits frais par des fruits séchés, très caloriques !).

Les fruits secs ont tout à fait leur place dans une alimentation équilibrée et peuvent par ailleurs compléter une alimentation carencée en fer ou trouver leur place dans le cadre d'un régime riche en fibres.

Il faut bien différencier les fruits séchés des fruits oléagineux : noix, noisettes, amandes, etc., qui sont riches en graisses et très intéressants aussi sur le plan nutritionnel. Ils contiennent des acides gras insaturés très intéressants. Attention néanmoins aux quantités, car ils ont un apport énergétique élevé.

### **Sans conservateurs ni sucres ajoutés**

En plus des fruits secs, du sucre, des agents conservateurs (E220, E223) et de la fécule de pommes de terre se trouvent souvent sur la liste des ingrédients des paquets de mangues ou ananas séchés en grande surface. Les fruits secs des MdM ne contiennent que le fruit : sans sucre ajoutés ni agents conservateurs, ils sont 100% naturels.

### **La qualité des fruits secs issus du commerce équitable en résumé :**

- 100% naturels
- Issus de l'agriculture biologique
- Apports nutritionnels en fibres, sels minéraux et acides gras insaturés
- Sans conservateurs ni sucres ajoutés