

UNE ALIMENTATION Saine RESPECTE AUSSI L'ENVIRONNEMENT !

Au quotidien, vos choix individuels ont une influence positive sur le système de production alimentaire mondiale. Remplissez votre garde-manger en suivant ces 10 conseils tout simples

Nous vous souhaitons un délicieux repas bon, propre et juste !

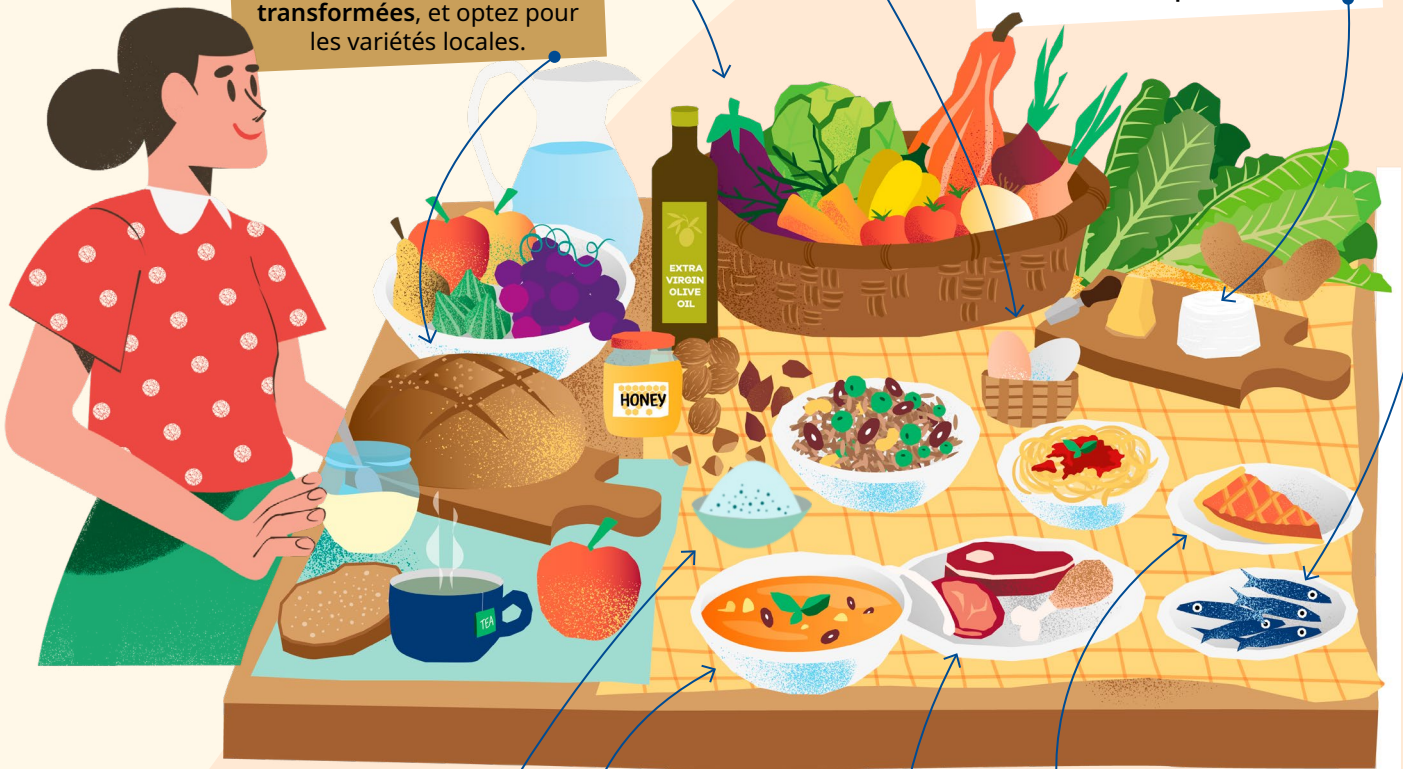
Choisissez des produits locaux, frais et de saison, cultivés selon des méthodes agroécologiques et durables.

Choisissez des œufs bio d'animaux élevés en plein air.

Choisissez les poissons de saison, locaux et de petite taille, pour éviter de faire voyager les autres par les airs ou par la mer. Si possible, évitez le poisson issu de l'aquaculture.

Préférez les céréales complètes et les farines peu transformées, et optez pour les variétés locales.

Choisissez des fromages au lait cru et du lait d'animaux élevés en plein air.



Évitez la consommation excessive de sel : profitez plutôt de l'incroyable variété d'herbes et d'épices pour parfumer vos plats.

Mangez des légumineuses. Elles sont bourrées de nutriments et sont d'excellentes sources de protéines !

Réduisez les sucres ajoutés et modérez votre consommation de produits ultra-transformés au profit d'aliments frais et complets.

Réduisez votre consommation de viande et, si vous en achetez, choisissez des éleveurs (et bouchers) sensibles à l'environnement et au bien-être animal, et demandez des espèces, des races et des pièces différentes.



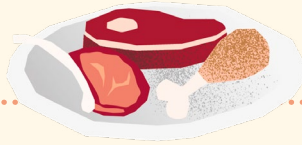
DÉCOUVREZ POURQUOI...



Retrouvez sur notre site le document de position Alimentation et Santé de Slow Food (en anglais)



... parce que chaque variété s'épanouit là où elle s'est acclimatée, à un coût environnemental inférieur, sans nécessiter d'intrants énergétiques élevés. Et lorsqu'une variété s'épanouit, sur un sol vivant, elle contient plus de micronutriments. Ce choix bon pour l'environnement est également bénéfique à la santé de notre microbiote : la biodiversité de bonnes bactéries qui colonisent l'intestin humain. *(Plus d'informations pages 26 et 39)*



... parce que limiter sa consommation de viande et mieux choisir celle que nous mangeons est important pour de nombreuses raisons. La consommation excessive de produits animaux est plus généralement associée à une consommation excessive de graisses et de calories, facteurs de maladies chroniques. Du point de vue environnemental, la production et la consommation de viande sont de moins en moins durables pour le climat, pour notre planète et pour les conditions de vie de milliards d'animaux. *(Plus d'informations page 47)*



... parce que les légumineuses (haricots, lentilles, pois chiches, etc.) constituent une excellente source de nutriments, offrant des protéines riches en acides aminés, glucides complexes et fibres essentielles. Les membres de la famille des Fabacées jouent également un rôle important dans la préservation de la fertilité des sols, car ils fixent l'azote de manière autonome, enrichissant ainsi le sol en nutriments à la fin de leur cycle de culture. Les légumineuses sont donc très utiles dans l'application des principes agroécologiques, à la fois pour la production et en tant que culture de couverture. *(Plus d'informations page 41)*



... parce qu'il sera plus riche en acides gras oméga-3 et en alcools gras, des composants dotés de propriétés anti-inflammatoires, antithrombotiques et immunomodulatrices. *(Plus d'informations page 48)*

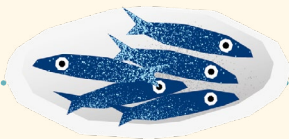


... parce que, comme avec d'autres cultures, elles auront probablement de meilleures propriétés nutritionnelles. La production agroécologique de céréales est d'ailleurs en augmentation, au sein d'un système de transformation traditionnelle dans des moulins qui respectent la matière brute et ses composants, sans raffinement excessif. Dans cette perspective, choisir des céréales complètes garantit une meilleure teneur en micronutriments, car le son et le germe sont d'excellentes sources de fibres, de vitamines et d'antioxydants. Une corrélation a par ailleurs été observée entre la consommation de céréales complètes et un risque inférieur de maladies chroniques, comme les problèmes cardiovasculaires et l'obésité. *(Plus d'informations page 42)*



... parce que la consommation excessive de sucre est responsable de nombreuses maladies chroniques. Réduisez le sucre ajouté à 5 % de votre apport calorique total. *(Plus d'informations page 16)*

Privilégiez plutôt le miel de vos apiculteurs locaux et artisanaux. Les abeilles auront probablement trouvé de meilleurs nectars et dans des environnements moins pollués. *(Plus d'informations page 28)*



... parce qu'il sera probablement plus frais, et que certaines espèces autochtones de poisson ont une plus grande teneur en vitamines et en minéraux que les espèces exotiques d'élevage. Plus le poisson est petit, plus son cycle de vie est court, donc moins sa chair contient de contaminants et de métaux lourds. La concentration de nombreux poissons dans des espaces limités dégrade leur santé, on leur administre donc des antibiotiques préventifs. Dans l'élevage intensif, les grandes quantités de déjections et d'aliments épars modifient également la composition de l'eau et endommagent les écosystèmes environnants. *(Plus d'information page 21)*



... Lorsqu'ils sont issus de fermes durables élevant les poules en plein air, ils peuvent être riches en composés bioactifs comme les oméga-3 et vitamines. *(Plus d'informations page 53)*



... parce qu'une consommation excessive de sel entraîne une tension artérielle élevée, ainsi qu'un risque de troubles cardiovasculaires et cérébrovasculaires graves liés à l'hypertension. Faites attention au sel caché, habituez vos papilles à des seuils peu élevés et ne consommez pas plus de 2 grammes de sodium par jour, soit 5 grammes de sel de table (environ une cuiller à café). *(Plus d'informations page 16)*