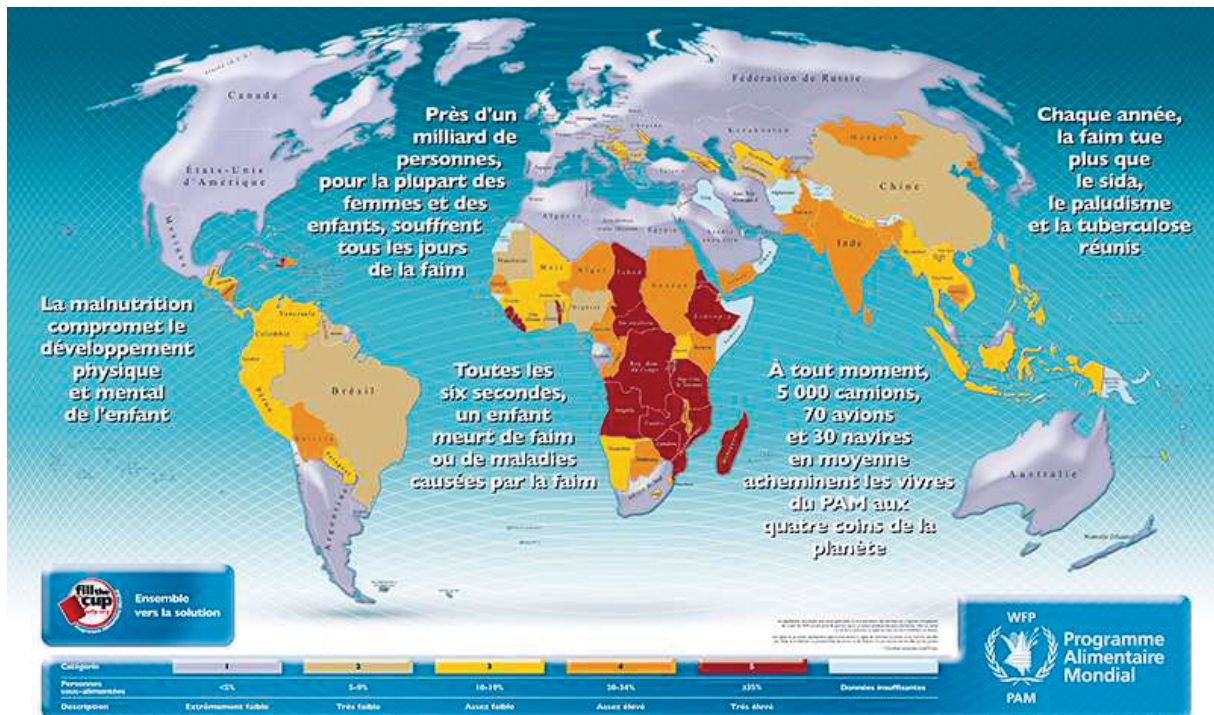


Pensez-vous que ce constat puisse modifier vos habitudes alimentaires ?



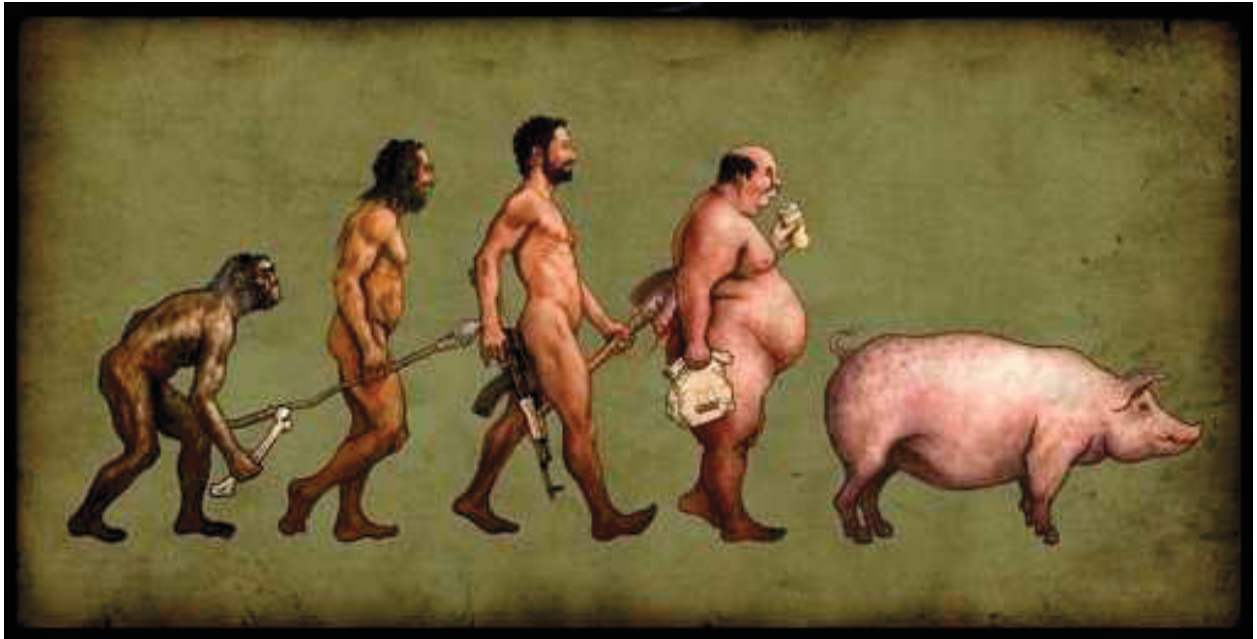
Selon l'Organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture (FAO), plus d'un milliard de personnes sont sous-alimentées. Plus de 2 milliards de personnes souffrent d'une carence en vitamines et minéraux essentiels dans leur alimentation. Près de 6 millions d'enfants meurent chaque année de malnutrition ou de maladies qui y sont associées, soit près de la moitié de tous les décès évitables. La majorité des personnes qui souffrent de la faim et de malnutrition sont des petits exploitants ou des paysans sans terres, essentiellement des femmes et des filles, qui vivent dans des zones rurales sans accès à des ressources productives.

Certes, nombreux sont ceux qui pourraient imaginer que la malnutrition tue en général en période de famine ou de conflit, mais la réalité est tout autre: environ 10 % seulement des décès enregistrés sont imputables à des conflits armés, à des catastrophes naturelles ou à des conditions climatiques exceptionnelles, alors que 90 % le sont à une impossibilité durable, chronique, d'accéder à une alimentation suffisante.

La lutte contre la faim et contre la malnutrition est plus qu'un devoir moral ou qu'une question de choix. Dans de nombreux pays, il s'agit d'une obligation juridiquement contraignante qui s'inscrit dans la protection des droits de l'homme.

Manger est-il pour moi un acte de consommation raisonné visant au partage équitable des ressources naturelles ?

Pensez-vous que ce constat puisse modifier vos habitudes alimentaires ?



Période végétarienne et insectivore : le Miocène

Aussi loin qu'on recherche notre ancêtre, vers 7 millions d'années, nous retrouvons des êtres se nourrissant de végétaux, de tubercules, de racines, d'insectes et éventuellement de petits animaux.

Introduction de la viande : le Pliocène

Si les hominidés de cette période ont toujours principalement un régime alimentaire végétarien, certaines espèces semblent consommer de plus en plus de viande. C'est d'abord par charognage (solution la plus simple) puis peu à peu en chassant que l'alimentation carnée est introduite.

L'alimentation carnée s'amplifie : le Paléolithique ancien

La viande (et pour ce qu'on en sait assez tardivement, le poisson) deviennent les principaux aliments de nos ancêtres. Bien sûr la consommation de végétaux et de fruits est toujours importante car elle représente, entre autres, un apport nécessaire de vitamines (et d'indispensables fibres végétales). Il faut noter que les hominidés de cette période consommaient 3 à 10 fois plus de vitamines que l'homme moderne.

Introduction des céréales et du lait : le Néolithique

Le changement de vie au Néolithique s'accompagne rapidement de modifications profondes dans l'alimentation des hommes, au détriment de la viande. D'abord cueillies, les céréales sont cultivées et prennent une place importante dans le régime alimentaire. L'élevage des animaux permet d'introduire un aliment qui était jusque-là réservé aux enfants : le lait. Une « nouvelle cuisine » apparaît avec la céramique : les purées et les bouillies. Conséquence sur la santé, la multiplication des caries sur les dents fossilisées qui étaient très rares au Paléolithique...

La révolution industrielle et le consumérisme moderne

En industrialisant ses productions, y compris pour les aliments, l'homme va modifier encore une fois très rapidement son régime alimentaire. En moins de 200 ans nous nous sommes de plus en plus éloignés du produit frais. Les aliments nous parviennent sucrés, enrichis, contenant de plus en plus de graisses (mauvais acides gras saturés), de sel, de conservateurs, de colorants... et bien moins de fibres végétales. Après la carie ce sont véritablement l'obésité généralisée et ses complications (diabète, maladies cardio-vasculaires) qui nous guettent !

L'histoire ne montre-t-elle pas un dérèglement progressif des comportements alimentaires de l'homme ?

Pensez-vous que ce constat puisse modifier vos habitudes alimentaires ?

BIEN MANGER, BOUGER, PROTÈGE VOTRE SANTÉ.

5 par jour au moins
Eau à volonté

A chaque repas selon l'appétit

Fruits & légumes

3 par jour
Produits laitiers

1 ou 2 fois par jour
Viandes, œufs et poissons

Féculents

Gras

Sucré

Salé

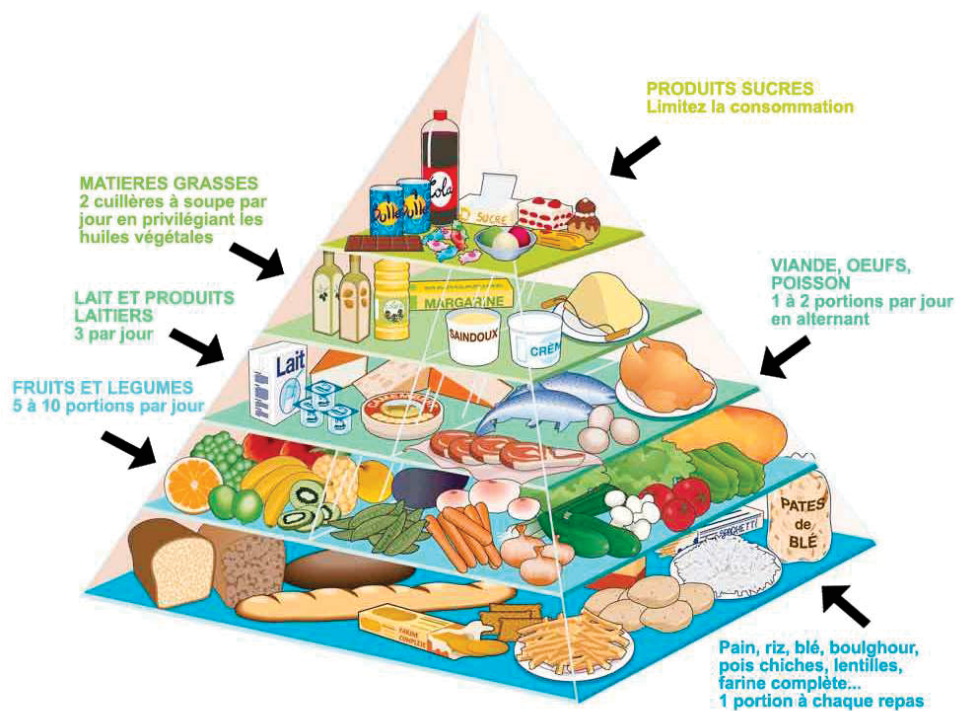
limiter la consommation

Bouger au moins 30 minutes par jour !

Programme National Nutrition Santé

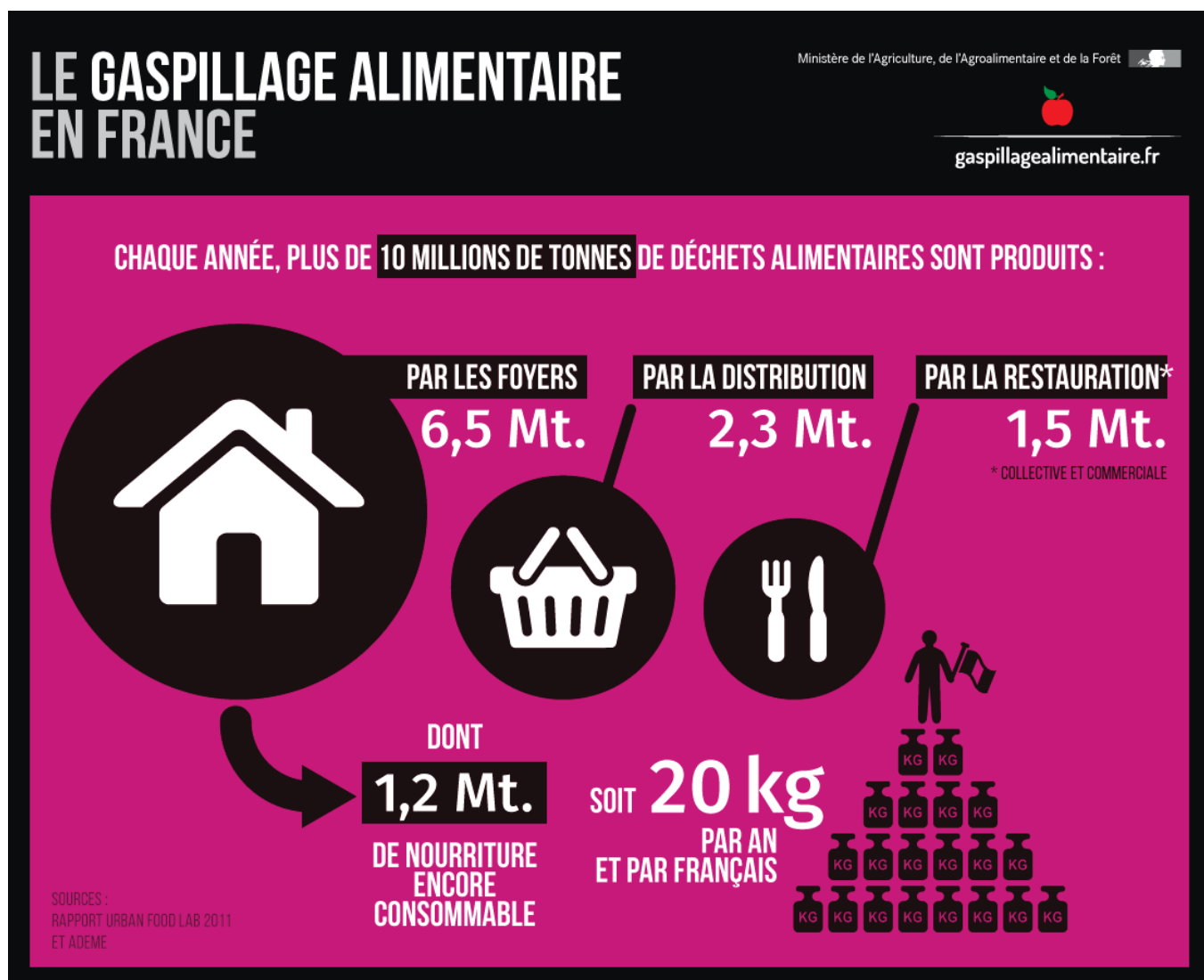
inpes www.inpes.ssaie.fr

Pour plus d'informations www.mangerbouger.fr



Manger est-il pour moi un acte de consommation raisonné visant à contribuer à équilibrer mes besoins et mes apports nutritionnels et à préserver ma santé et mon équilibre ?

Pensez-vous que ce constat puisse modifier vos habitudes alimentaires ?



#GaspillageAlimentaire

16 OCTOBRE 2015 JOURNÉE NATIONALE DE LUTTE CONTRE LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE

gaspillagealimentaire.fr

« Manger c'est bien, jeter ça craint ! »
Est-ce ce constat de gaspillage alimentaire me laisse indifférent?

Pensez-vous que ce constat puisse modifier vos habitudes alimentaires ?

J'AIME LA NOURRITURE, JE LA RESPECTE.



CHAQUE FRANÇAIS JETTE EN MOYENNE 20 KG
D'ALIMENTS PAR AN À LA POUBELLE : 7 KG
D'ALIMENTS ENCORE EMBALLÉS ET 13 KG DE
RESTES DE REPAS, DE FRUITS ET LÉGUMES
ABÎMÉS ET NON CONSOMMÉS...

www.alimentation.gouv.fr



« Manger c'est bien, jeter ça craint ! »

Est-ce ce que je suis prêt à réfléchir sur mes habitudes alimentaires?

Pensez-vous que ce constat puisse modifier vos habitudes alimentaires ?

QUI JETTE UN ŒUF, JETTE UN BOEUF.



CHAQUE FRANÇAIS JETTE EN MOYENNE 20 KG D'ALIMENTS PAR AN À LA POUBELLE : 7 KG D'ALIMENTS ENCORE EMBALLÉS ET 13 KG DE RESTES DE REPAS, DE FRUITS ET LÉGUMES ABÎMÉS ET NON CONSOMMÉS...

www.alimentation.gouv.fr



« Manger c'est bien, jeter ça craint ! »

Est-ce que je suis prêt à m'impliquer pour lutter contre le gaspillage alimentaire ?