

JE MANGE DONC JE SUIS.

Le droit à l'alimentation fait partie des droits de l'Homme. « Chaque femme, homme et enfant a le droit inaliénable d'avoir à manger et ne doit pas souffrir de malnutrition afin de se développer pleinement et de conserver ses facultés physiques et mentales ». On parle d'une alimentation de qualité pour la santé, l'environnement, accessible à toutes et à tous partout, tout le temps.

Nos choix alimentaires ont des répercussions et des impacts sur la santé, sur l'environnement, sur l'économie, sur les conditions de travail et de vie des personnes impliquées dans ces processus. Fait social, environnemental et économique, l'alimentation est au cœur des enjeux et défis que toutes les sociétés doivent affronter. Et comme il existe une éducation au goût, une éducation à l'alimentation responsable est plus que jamais nécessaire.

Se soucier de l'origine des produits que nous consommons, de la façon dont ils ont été produits, réfléchir à la manière de les utiliser, se demander ce qu'ils deviennent quand nous nous en débarrassons... Voilà les questions à se poser lorsque nous parlons d'alimentation responsable. Et ce sont toutes ces questions que nous souhaitons partager et débattre dans le cadre de ce projet.



Financé par:



GOVERNEMENT

Liberté
Égalité
Fraternité



En partenariat avec :



Fondation
AgroParisTech
Sous Agence de la Fondation ParisTech





ON EST CE QU'ON MANGE, COMME ÇA VOUS ÊTES PRÉVENUS.

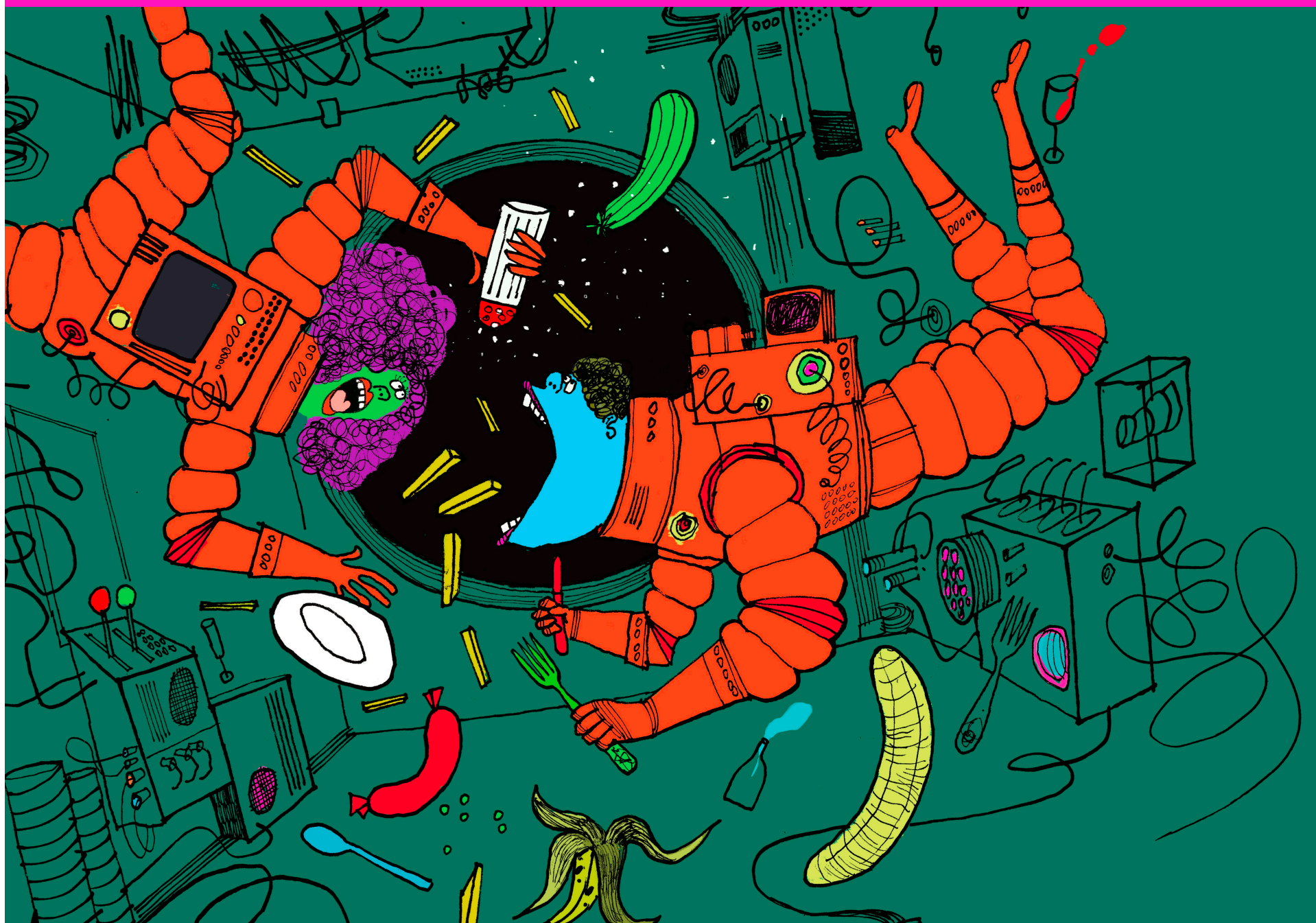
Bien manger, ce n'est pas rien.

Le corps humain est une machine vivante qui fabrique et entretient ses muscles, os, nerfs, sang et organes. Il grandit et fonctionne durant toute la vie grâce aux nutriments : glucides, lipides, protéines, minéraux, vitamines, eau...

Bien se nourrir, c'est manger des aliments qui apportent à notre corps les nutriments et l'énergie nécessaires à son fonctionnement. La recette pour être en bonne santé ? Diversifier ses aliments pour obtenir tous les nutriments ; respecter les quantités pour répondre à nos besoins énergétiques, sans excès, et consommer des aliments sains, non toxiques pour notre santé !

En France, 42 personnes sur 100 ne se nourrissent pas correctement, par manque d'information ou de moyens financiers pour accéder à une alimentation de qualité. Elles risquent de développer différentes maladies comme le diabète, l'hypertension, l'obésité ou encore des cancers.

Garantir la sécurité alimentaire via l'information, l'éducation et l'accessibilité des produits de qualité coûterait-il plus cher que les conséquences de cette malnutrition ?



C'EST EN MANGEANT QU'ILS SONT DEVENUS CE QU'ILS SONT.

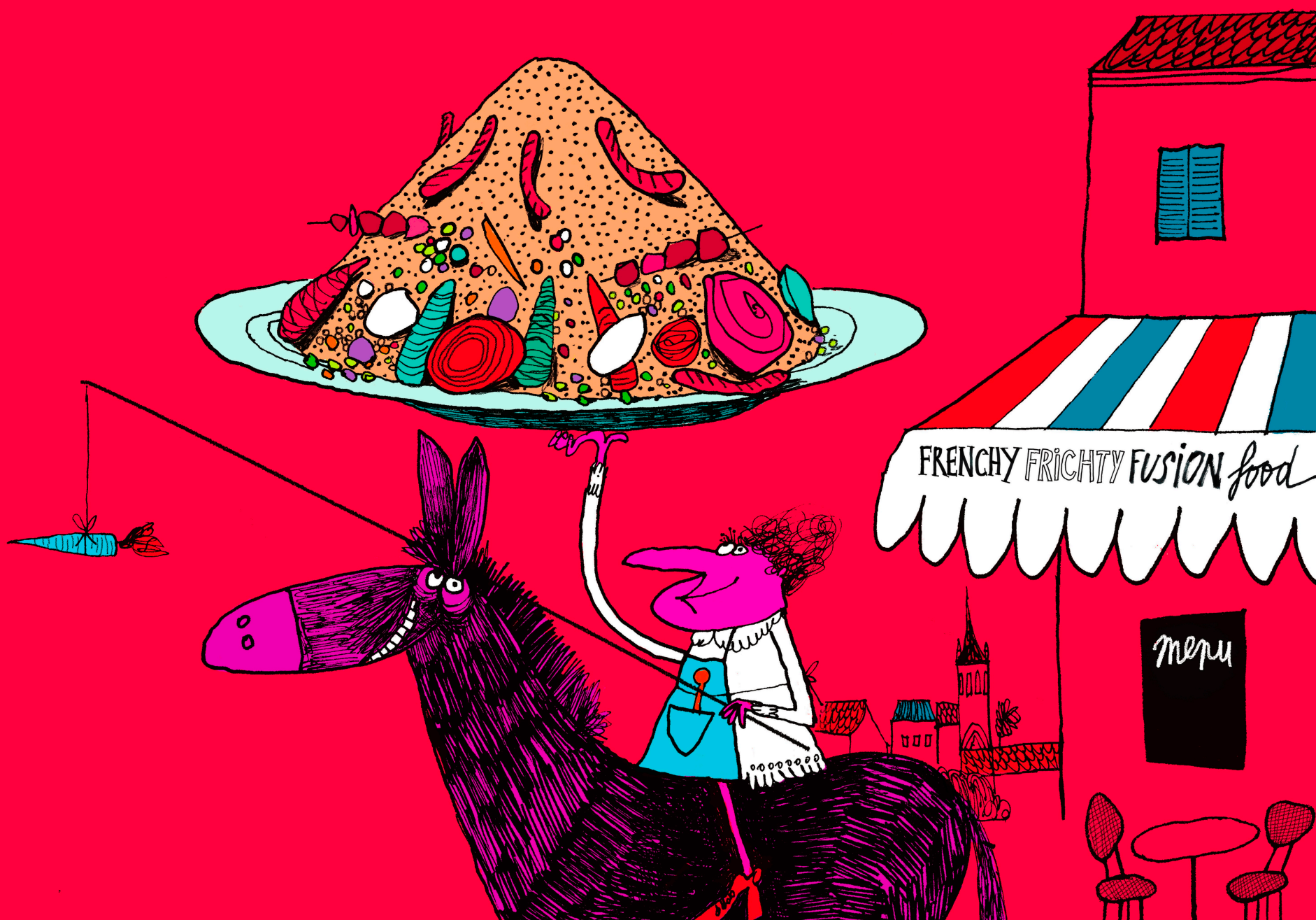
Manger, ce n'est pas simplement se nourrir.

En plus de satisfaire nos besoins vitaux en nutriments, la qualité et la quantité quotidienne de nos aliments conditionnent notre santé et notre bien-être.

Produire ces aliments ou se les procurer, les cuisiner, les transformer, les offrir ou les partager lors des repas sont autant d'occasions de créer et d'entretenir le lien social. Cela permet de se retrouver, d'échanger, de transmettre, de découvrir des produits, des recettes, des saveurs, voire des bons plans pour se procurer de bons produits sans se ruiner !

Nous passons en moyenne 2h30 par jour à manger. Les repas en famille, en groupe, entre amis sont des moments privilégiés de socialisation, de plaisir, d'apprentissage... La convivialité facilite les échanges, l'éducation au goût, la curiosité et l'appropriation des bonnes habitudes alimentaires, notamment pour les jeunes. Se nourrir contribue donc à la construction de notre identité et de nos liens sociaux et culturels.

En mangeant ensemble, nous partageons quoi ? Un bon plat, le plaisir d'être ensemble ?



QUESTION COUSCOUS, MAGHREB ET BERRY C'EST KIF-KIF BOURRICOT.

Des recettes mondiales adaptées au local, c'est de la balle !

Manger c'est une histoire de goût, de recettes savoureuses, de transmissions familiales liées aux habitudes de chaque région, chaque pays. Les environnements culturels, naturels, agricoles propres à chaque territoire sont à l'origine de la diversité alimentaire mondiale : diversité de produits locaux et de façons de les cuisiner. Il existe une multitude de manières de manger équilibré à travers le monde !

La mondialisation de l'alimentation peut appauvrir cette diversité et rendre monotones nos repas. La disponibilité des aliments venus de partout, toute l'année, ne nous aide pas à varier nos habitudes ni à diversifier notre alimentation pour rester en bonne santé.

Manger des aliments frais, locaux et de saison permet de limiter les impacts sur notre planète, de garantir saveurs et qualité, et de soutenir les réseaux alimentaires locaux. N'abandonnons pas nos recettes traditionnelles et nos histoires alimentaires : faisons-les vivre, adaptons-les, mixons les saveurs !

Alors que choisir : le bo bun aux topinambours ou le mafé aux champignons de Paris ?





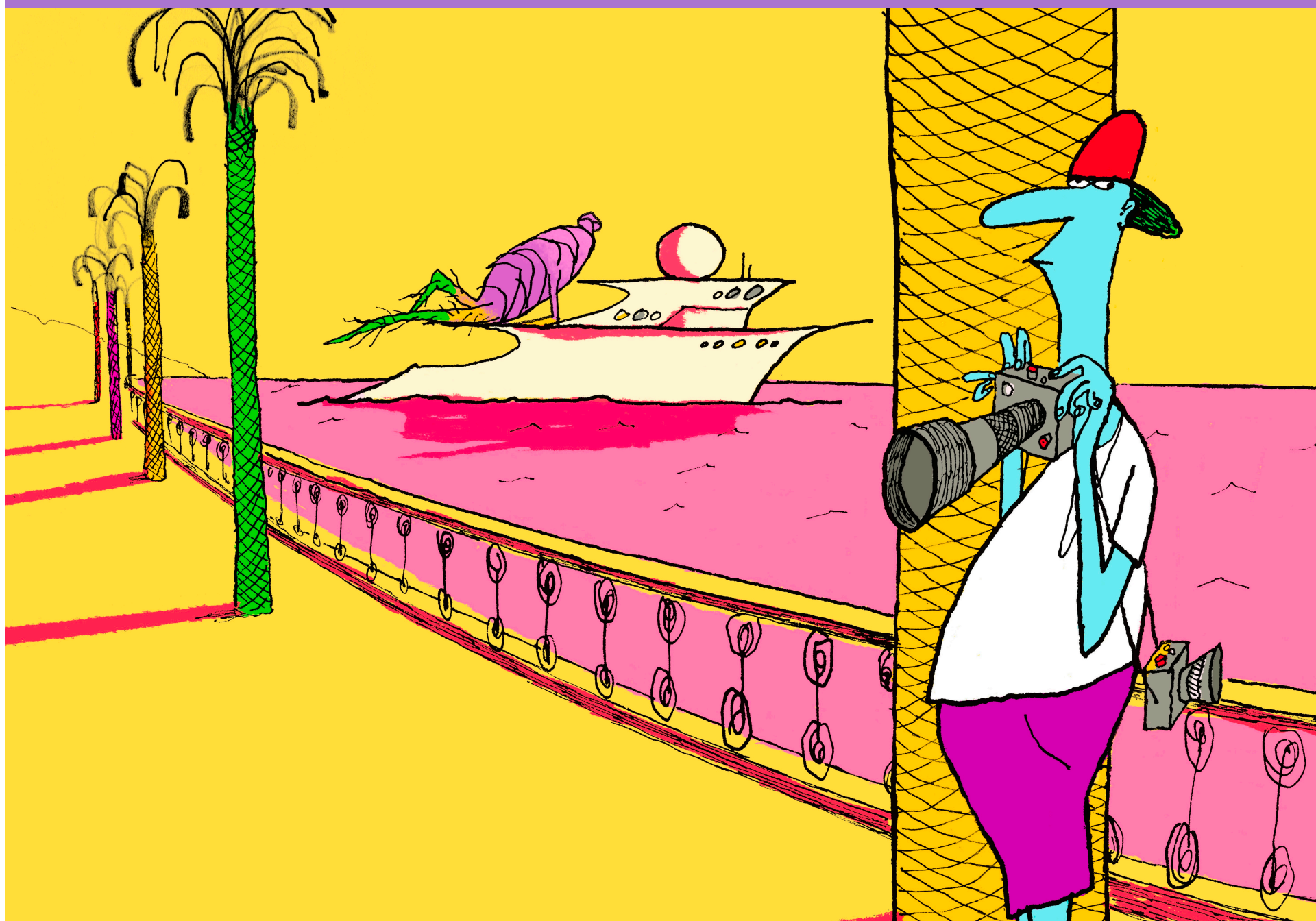
EN SE DÉPENSANT PLUS, ILS MANGENT EN DÉPENSANT MOINS.

Bien manger sans se ruiner, c'est possible.

Savoir comment manger équilibré et quels sont les aliments de qualité ne suffit pas forcément à les obtenir ! Dans certains lieux, appelés déserts alimentaires, ces produits ne sont pas disponibles. De plus, en France 15 personnes sur 100 vivent sous le seuil de pauvreté et peuvent dépendre de l'aide alimentaire. Aide qui ne permet pas toujours d'assurer l'équilibre alimentaire, ni de satisfaire ses goûts.

Il n'y a pas qu'une seule manière de s'approvisionner en produits de qualité et de diversifier son alimentation. « L'oignon fait la force ! » dit le mouvement « Disco Soupe », qui transforme le gaspillage alimentaire en fête du partage ! Il existe des jardins, individuels ou partagés, où l'on peut produire ou cueillir seul ou à plusieurs. Nous pouvons glaner en ville et à la campagne ou sur les fins de marché ; fréquenter les épiceries solidaires et les producteurs locaux. Des sites web ou applications proposent aussi des bons plans pour récupérer les surplus, les invendus.

Prêts pour la chasse aux bons plans alimentaires ?



PAPARAZZI, IL PHOTOGRAPHE LES LÉGUMES INCONNUS.

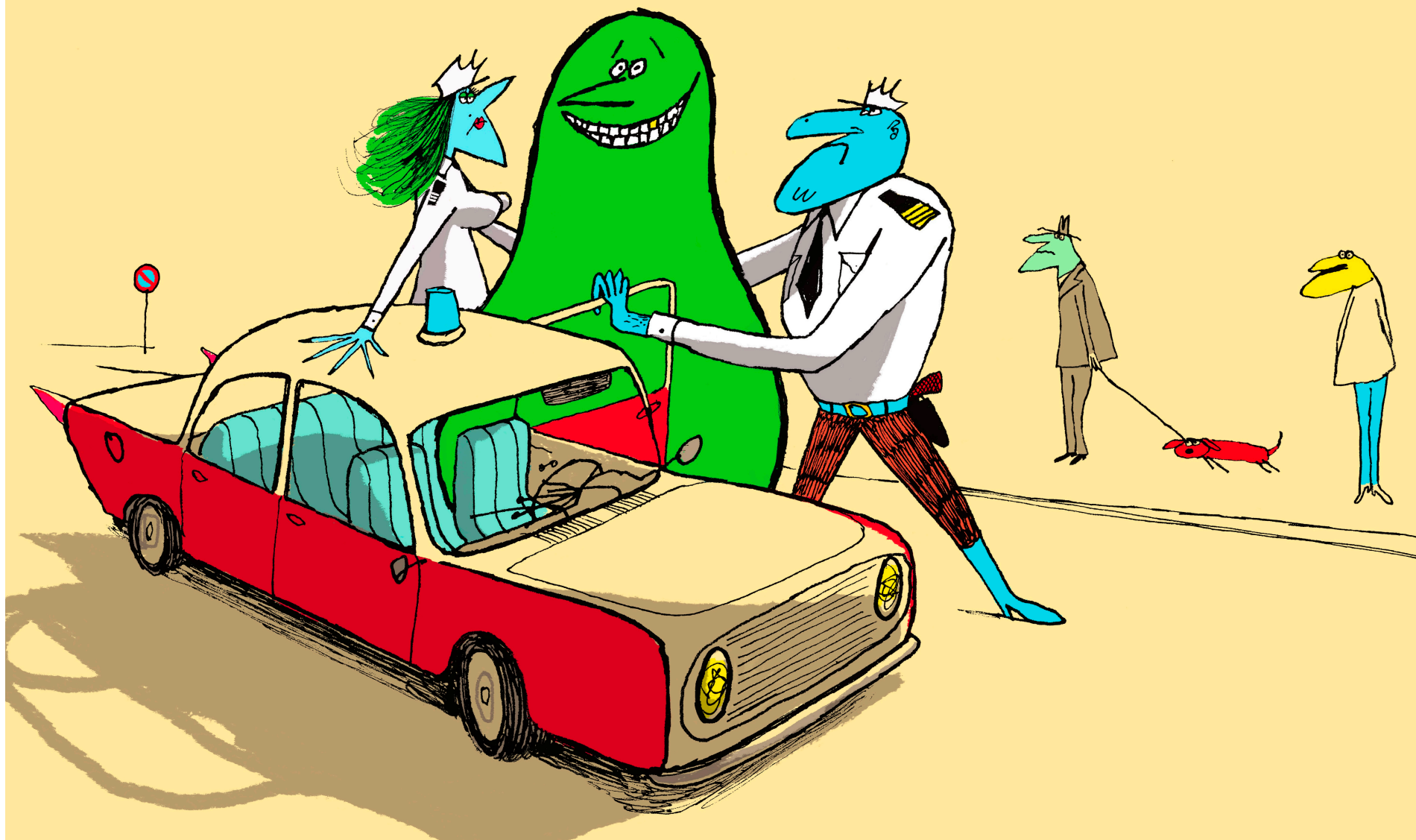
La curiosité est un vilain défaut, mais c'est bon pour la santé !

La raiponce, ce n'est pas qu'une princesse ! C'est une plante autrefois cultivée dans les potagers des châteaux, qui réapparaît dans nos potagers. Tout se mange dans cette plante : fleur, feuille, racine.

Depuis 1900, 75 variétés agricoles sur 100 ont disparu. Mais certains légumes anciens sont à nouveau cultivés pour leurs saveurs, leur adaptation aux sols et climats locaux et leur résistance aux maladies qui permettent d'éviter les produits chimiques. Rutabaga, blette, fenouil, panais, crosne, topinambour et bien d'autres sont de retour !

Il existe une grande diversité de fruits et légumes peu connus, et nous ne savons plus comment les préparer, ni quelle partie manger. De ce fait, nous ne les cuisinons pas, malgré leur disponibilité, leurs qualités nutritives et de bonnes recettes à notre disposition. Or, les 1001 manières de les manger permettent de varier nos repas, de découvrir de nouvelles saveurs, de devenir fan des fanes !

Serait-ce un moyen de diversifier les 5 fruits et légumes recommandés par jour ?



L'AVOCAT QUI MENTAIT SUR SES ORIGINES N'ÉTAIT MÊME PAS AVOCAT.

Savoir ce que l'on mange, un enjeu de taille.

Fournir des informations sur les produits alimentaires est obligatoire. Elles peuvent nous aider à mieux comprendre ce que nous mangeons. Elles nous informent sur la valeur énergétique d'un produit, ses ingrédients (allergènes, additifs...), son origine, ses modes de production (bio...). Mais ces informations, il faut apprendre à les lire et les interpréter.

Les étiquettes nous permettent de juger de la qualité des aliments et d'évaluer leurs effets sur notre santé. Pour choisir la qualité et adapter les quantités de nourriture dont nous avons besoin, l'information et l'éducation à l'alimentation sont indispensables, qu'elles se fassent à la maison, à l'école ou dans d'autres lieux collectifs.

Il faut également apprendre à interpréter et se méfier des messages publicitaires. En France en 2020, presque 9 publicités sur 10 pour des aliments destinés aux enfants concernent des produits avec de mauvais scores nutritionnels. Et les jeunes exposés à ces publicités consomment 2 fois plus ces aliments que les autres enfants !

Vont-ils avoir besoin d'avocats pour décoder les étiquettes et les publicités ?



CHOUETTE ! UNE FERME AU ZÈME.

Mmm... Il va falloir s'habituer aux nouveaux voisins !

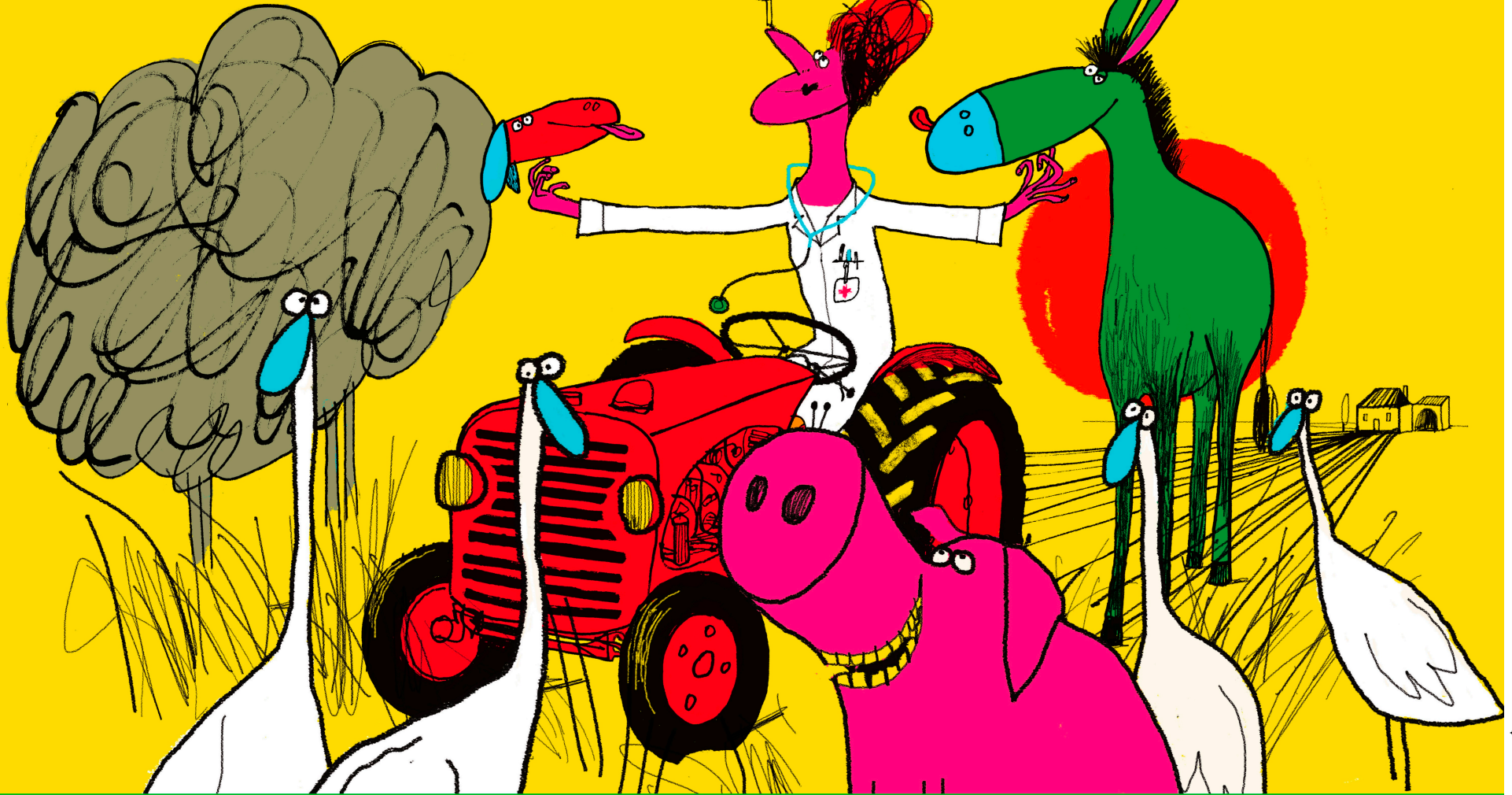
Dans les zones urbaines françaises, environ 98 aliments sur 100 proviennent d'autres régions ou pays. Pourtant, l'agriculture de proximité pourrait, a minima, couvrir la moitié des besoins alimentaires des villes !

Ces lieux (fermes urbaines, vergers...) permettent de tisser du lien, de renouer avec la terre, la nature en ville. Les projets foisonnent ! Cultiver sur les friches et les petites surfaces (jardins, toits, caves...) ; favoriser les innovations techniques pour produire durablement, avec des ressources locales... Ainsi, des champignons poussent sur du marc de café ; des légumes et poissons grandissent ensemble ; des fruits et légumes se cultivent et se récoltent dans la rue...

Mais l'agriculture de proximité se pense plus largement : les terrains agricoles près des villes sont à protéger, et leurs produits à consommer localement. Les circuits courts valorisent de nouvelles formes de production, distribution, transformation, recyclage alimentaire et renforcent la coopération entre acteurs de l'alimentation.

Pourquoi ne pas choisir le légume « de proximité » plutôt que celui qui vient de loin ?





QUI S'OCCUPE LE MIEUX DE VOTRE SANTÉ, LA MÉDECIN OU L'AGRICULTRICE ?

Prévenir vaut mieux que guérir.

Les liens entre alimentation et santé sont établis depuis des siècles. Certains nutriments (oligo-éléments, antioxydants, vitamines...) provenant de notre nourriture sont nécessaires aux systèmes de défense de notre corps qui nous protègent des maladies.

L'environnement pollué agit sur notre santé. 8 nappes d'eau souterraines sur 10 contiennent des pesticides, utilisés par l'agriculture intensive. L'alimentation est la principale voie d'exposition de la population à ces produits chimiques, et les liens entre leur présence dans nos aliments et certaines maladies questionnent fortement.

L'agriculture durable pratique des cultures et élevages respectueux de l'environnement et produit des aliments sains et nutritifs, sans traces de produits toxiques pour la santé humaine. Ainsi manger des aliments issus de l'agriculture durable réduit les risques de certaines maladies. Les agricultrices et agriculteurs qui la pratiquent sont les premiers acteurs de notre santé.

Ont-ils des conditions de travail et des revenus à la hauteur de tous les services rendus ?



SI LES PAPILLES VOTAIENT, ON MANGERAIT MIEUX.

Soyons des mangeurs citoyens !

Le droit à l'alimentation fait partie de la déclaration universelle des droits de l'Homme. Nous devrions toutes et tous avoir un accès physique et économique à une nourriture suffisante, saine et nutritive permettant de satisfaire nos besoins nutritionnels et nos goûts. En France, seule la lutte contre la précarité alimentaire, avec la mise en place de l'aide alimentaire, est citée dans les textes.

Notre mobilisation citoyenne est nécessaire, à toutes les échelles ! Choisir d'acheter ou non un produit influence les modes de production. S'impliquer dans des projets valorisant l'agriculture de proximité et l'accès à l'alimentation de qualité pour toutes et tous peut conduire les décideurs à se saisir de ces questions et faire bouger les politiques publiques et les pratiques.

Ainsi, l'agriculture biologique est née d'initiatives individuelles qui ont fait évoluer les réglementations ! Des projets collectifs permettent d'aménager des lieux, de créer des modes de distributions différents.

Et si nous écoutions nos papilles ?



À L'AGRICULTURE DURABLE, LA BIODIVERSITÉ RECONNAISSANTE.

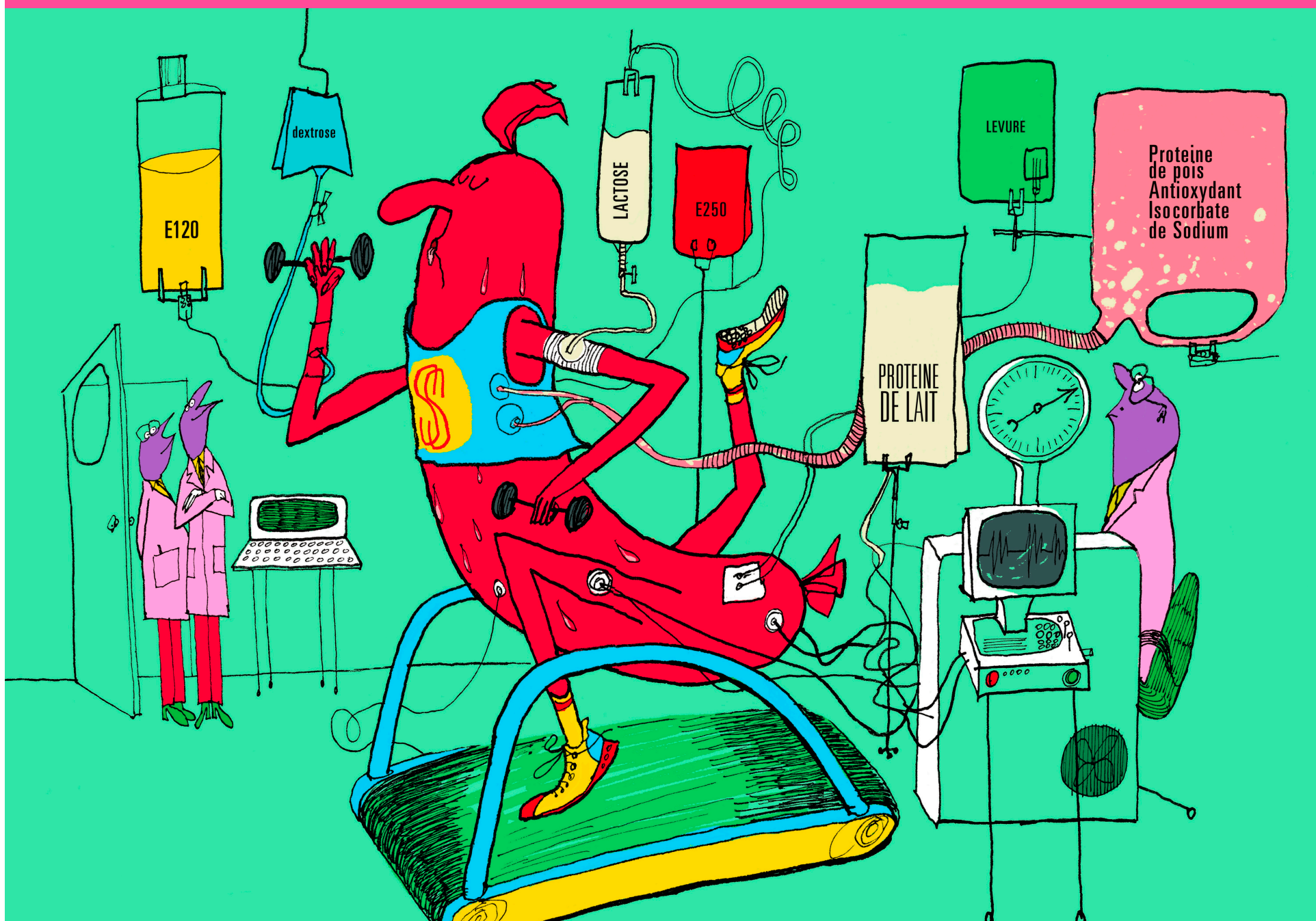
Manger en préservant la planète c'est possible !

Les pesticides sont massivement utilisés en agriculture intensive. Associés aux engrais chimiques, ils permettent de produire plus, dans un temps réduit, avec moins de main-d'œuvre. Certes cela permet d'abaisser les coûts pour les consommateurs, mais à quel prix ? Et pour combien de temps ?

Historiquement conçue et encouragée comme solution pour nourrir la planète, les conséquences environnementales et sanitaires de l'utilisation massive de pesticides sont désastreuses : destruction de la flore et de la faune (dont les abeilles), pollution des sols et de l'eau, maladies professionnelles chez les agriculteurs, maladies chroniques chez les riverains...

L'agriculture durable et ses acteurs peuvent également nourrir la planète ! En plus de produire des aliments sains pour la santé, ils respectent l'environnement et les écosystèmes. De plus, ils préservent la biodiversité, l'eau et les sols. Consommer les produits issus de cette agriculture et lui réserver les aides financières permettra de mieux valoriser les personnes qui la pratiquent, de leur assurer des revenus décents et de rendre ces aliments sains accessibles à toutes et tous.

Alors qu'attendons-nous pour soutenir et promouvoir les acteurs de l'agriculture durable ?



SUPER SAUCISSE, ELLE N'A PLUS RIEN D'UNE SAUCISSE, ET ÇA C'EST PAS SUPER.

Et si on cuisinait notre santé !

Si la transformation des aliments permet de les conserver et en facilite l'usage, elle nécessite l'ajout d'ingrédients et des procédés qui peuvent en compromettre la qualité. Il faut donc bien choisir ses aliments et tenir compte des produits ajoutés.

Les produits ultra-transformés sont fabriqués à base d'extraits d'aliments. Il faut de nombreux ingrédients et additifs parfois controversés (conservateurs, stabilisants, colorants...) pour obtenir par exemple des sodas, des gâteaux sucrés ou salés emballés, ou certains plats préparés.

Les agro-industriels créent des produits attrayants, faciles à manger et surtout très rentables. L'apport énergétique, le sucre, le sel y sont souvent en excès, mais la qualité nutritionnelle pas toujours. En France sur 10 aliments mangés, 3 sont ultra-transformés. Les enquêtes de santé montrent que l'augmentation de la quantité de ces produits dans nos menus accroît le risque de cancer, de maladies du cœur et des vaisseaux sanguins.

Alors êtes-vous prêts à prendre des risques ou préférez-vous cuisiner ?