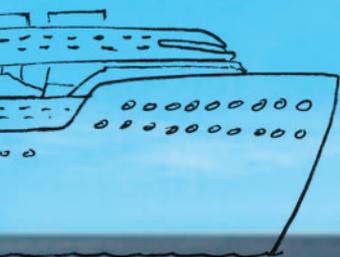


L'alimentation méditerranéenne



brochure pédagogique



L'alimentation méditerranéenne, c'est bon pour nous...

La DRAAF, le Conseil Régional et le CROUS Aix-Marseille se sont associés pour promouvoir une alimentation de qualité dans les restaurants universitaires et scolaires.

Depuis 2004, le CROUS s'est engagé dans cette démarche en inscrivant dans son projet d'établissement la mise en place d'une politique nutritionnelle visant à améliorer la santé des étudiants.

En 2008, avec l'INSERM, le CROUS a mené une enquête sur plus de 3000 étudiants montrant qu'un étudiant qui mange au moins 3 fois par semaine et avec plaisir au Restaurant Universitaire respecte mieux les repères du PNNS (Programme National Nutrition Santé) que les autres.

En 2005, le Conseil Régional a lancé une nouvelle politique *manger bio au lycée*, puis à partir de 2010, cette politique s'est élargie sous le nom de *Mieux Manger au Lycée*, en intégrant de nouveaux paramètres, allant du soutien à la structuration des filières agricoles, à la formation des personnels de cuisine, au soutien à des actions éducatives, et à la promotion de l'alimentation méditerranéenne.

Depuis 2009, dans le cadre de sa politique de l'alimentation, la DRAAF (Direction Régionale de l'Alimentation de l'Agriculture et de la Forêt) soutient les actions éducatives permettant d'améliorer la connaissance et l'information sur notre alimentation.

En 2010, ces 3 institutions ont fait appel à Denis Lairon, chercheur à l'INSERM afin de sensibiliser la communauté éducative aux bienfaits de l'alimentation méditerranéenne et de diffuser les dernières connaissances scientifiques sur ce thème. Une version actuelle de la pyramide de l'alimentation méditerranéenne (adaptée à nos modes de vie) a donc été réalisée et diffusée dans les 11 restaurants universitaires et les lycées de la région en 2012. Dans les restaurants universitaires, des actions de sensibilisation sont menées par une diététicienne tout au long de l'année.

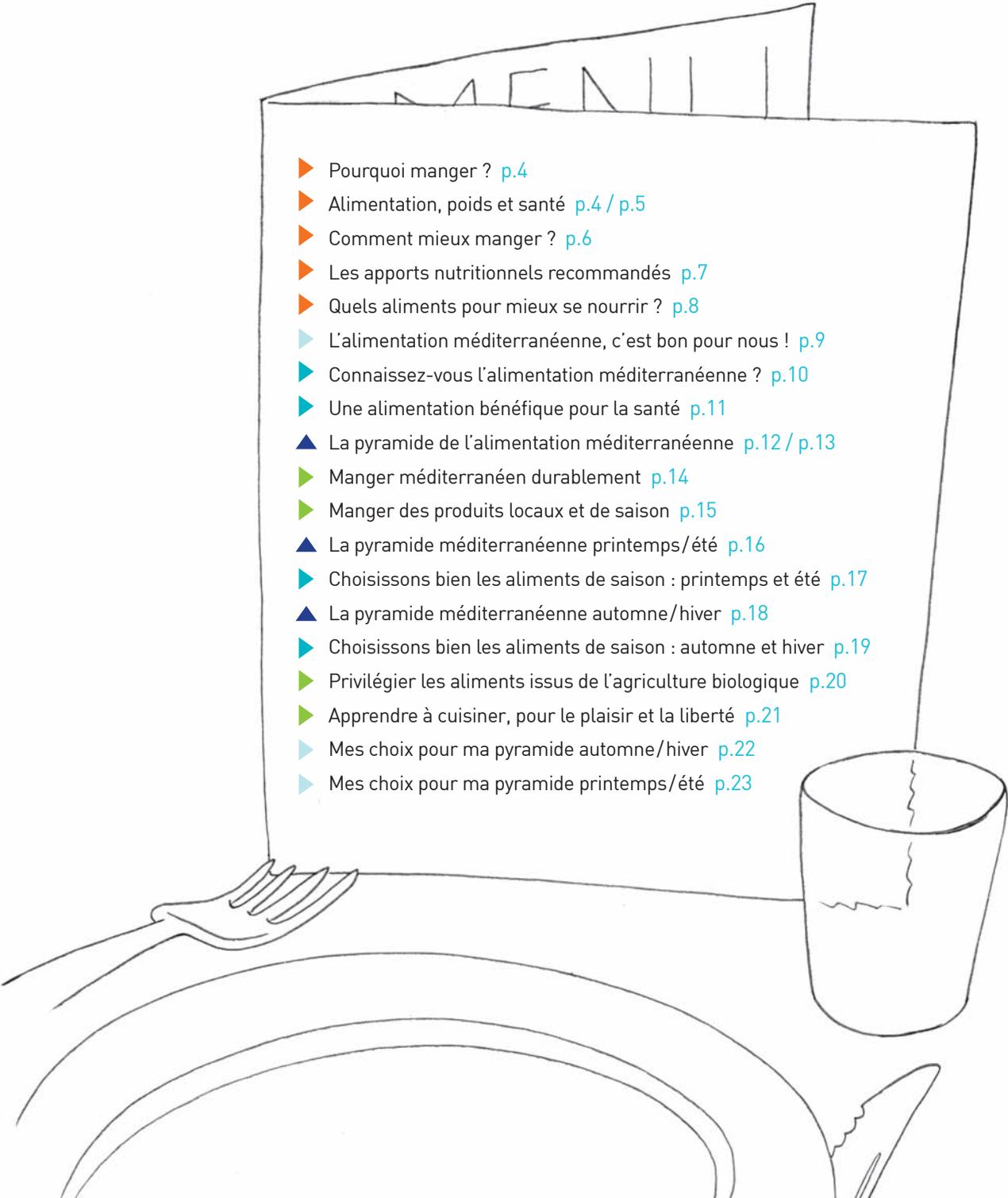
Cette brochure, conçue comme un outil pédagogique à destination des professeur(e)s, des infirmier(e)s scolaires, des chef(fe)s de cuisine etc..., rassemble les principales connaissances scientifiques actuelles, propose des outils d'évaluation pour les jeunes et a pour ambition de placer l'alimentation, la santé et l'environnement au cœur de l'éducation des lycéen(ne)s et des étudiant(e)s.

Anne-Marie Hautant, Vice Présidente en charge de la délégation Santé Alimentation au Conseil Régional Provence Alpes Côtes d'Azur

Jean-Marie Seillan, Directeur régional de l'alimentation de l'agriculture et de la forêt

Pierre Richter, Directeur du CROUS de l'Académie d'Aix-Marseille.

Cette brochure pédagogique a été réalisée avec le concours de Denis Lairon, Directeur de recherche à l'INSERM et nutritionniste, Brigitte Pavaut, diététicienne, et les personnels des organismes soutenant le projet.

- 
- ▶ Pourquoi manger ? p.4
 - ▶ Alimentation, poids et santé p.4 / p.5
 - ▶ Comment mieux manger ? p.6
 - ▶ Les apports nutritionnels recommandés p.7
 - ▶ Quels aliments pour mieux se nourrir ? p.8
 - ▶ L'alimentation méditerranéenne, c'est bon pour nous ! p.9
 - ▶ Connaissez-vous l'alimentation méditerranéenne ? p.10
 - ▶ Une alimentation bénéfique pour la santé p.11
 - ▶ La pyramide de l'alimentation méditerranéenne p.12 / p.13
 - ▶ Manger méditerranéen durablement p.14
 - ▶ Manger des produits locaux et de saison p.15
 - ▶ La pyramide méditerranéenne printemps/été p.16
 - ▶ Choisissons bien les aliments de saison : printemps et été p.17
 - ▶ La pyramide méditerranéenne automne/hiver p.18
 - ▶ Choisissons bien les aliments de saison : automne et hiver p.19
 - ▶ Privilégier les aliments issus de l'agriculture biologique p.20
 - ▶ Apprendre à cuisiner, pour le plaisir et la liberté p.21
 - ▶ Mes choix pour ma pyramide automne/hiver p.22
 - ▶ Mes choix pour ma pyramide printemps/été p.23

► Pourquoi manger ?

Comme toutes les autres espèces vivantes, nous avons besoin de manger, et souvent ! C'est indispensable à notre survie et à notre bien-être.

Si on ne boit pas, on épuise son organisme en quelques jours (on est constitué à plus de 80% d'eau). Si on ne mange pas, on s'épuise en quelques semaines.

Et pourquoi donc ?

Et bien, parce que nous sommes vivants ! En fait, nous sommes faits de cellules (quelques milliards) qui s'organisent en différents organes (os, muscles, cerveau, nerfs, peau,...) irrigués par des liquides (sang, lymphe, ...). Dans notre gros intestin, nous hébergeons des milliards de bactéries de tous types, qui nous sont indispensables.

Une cellule, comme un organisme entier, ce n'est pas figé car ça se renouvelle en permanence. Pour fonctionner, les cellules et les organes doivent capter des éléments minéraux (ex : sodium, potassium, calcium, fer) et des molécules, les utiliser et produire de l'énergie et d'autres molécules très utiles, ou en éliminer. Pour faire marcher ce "moteur", il faut de l'oxygène apporté par l'air que nous respirons et des carburants : atomes et molécules. Ce sont les boissons et les aliments que nous mangeons qui nous apportent tous ces carburants indispensables : l'eau, des protéines, des glucides, des lipides, des minéraux, des vitamines, des fibres et plein d'autres molécules encore (les nutriments).

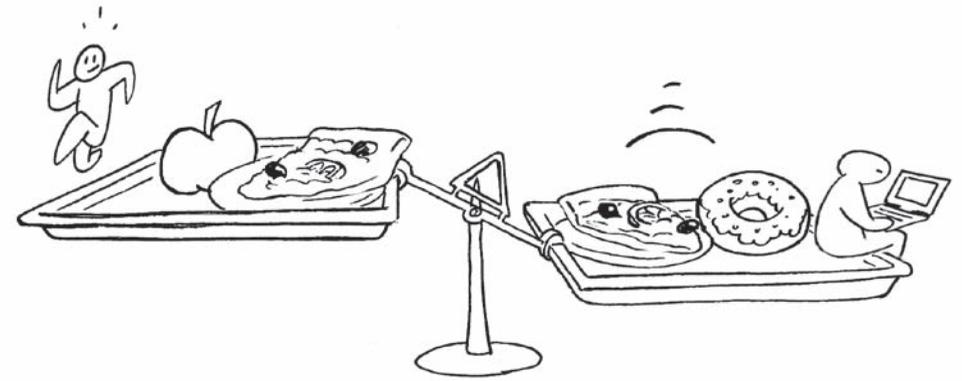
► Alimentation, poids & santé

Pour que notre organisme fonctionne bien, il faut donc manger régulièrement. Mais la quantité et la qualité comptent beaucoup ! Pour faire fonctionner tous nos organes quand on est au repos, il faut une quantité minimale d'énergie et de nutriments chaque jour. Plus on a de l'activité physique (marche, sport, travail physique), plus il faut manger pour apporter le surplus indispensable (voir p.7). Par contre, si on a une faible activité physique (beaucoup de télé et d'ordinateur !), il faut éviter de manger plus que ses besoins ... sinon on grossit. En cas de fringale, manger de préférence un fruit.

Surpoids et obésité : maladie du siècle

De 12 à 16% des ados sont en surpoids ou obèses. En région PACA, 12% des étudiants sont en surpoids et 1,6% sont obèses, ce sont 6% et 3% chez les étudiantes.

17% des jeunes hommes et 39% des jeunes femmes ont un tour de taille trop élevé (plus de 94 cm / hommes et 80 cm / femmes).



Et oui, nous sommes les descendants de très lointains ancêtres, quelques millions d'années, dont le patrimoine génétique correspondait à une très forte activité physique : pas de chauffage, de voitures, d'ascenseurs, ... ! Ces ancêtres ont réussi à survivre à de nombreuses famines et nous sommes donc bien programmés pour stocker des réserves dans notre organisme, au cas où on viendrait à manquer. Pour certain(e)s, pour des raisons de susceptibilité génétique, ce stockage d'énergie en lipides sera plus facile et plus important. Ce qui contient le plus de calories, ce sont les lipides. Si on en mange trop par rapport à nos besoins, elles sont donc stockées dans notre tissu adipeux. Afin de limiter la fabrication de ces réserves, il est important de ne pas manger trop de lipides mais aussi de glucides (des sucres qui servent à fabriquer des lipides) et d'avoir une activité physique régulière !

À noter : Lipides : 9Kcal/g - Glucides : 4Kcal/g - Protéines : 4Kcal/g

La qualité de ce que l'on mange peut aussi influencer la prise de poids. Ainsi toutes les protéines, tous les glucides et lipides ne se valent pas. (voir p.6 et 8)
Les chercheurs ont aussi démontré que si on mange trop et mal équilibré, on aura ensuite beaucoup plus de risques de devenir malade de plus en plus jeune : plus de cancers, plus de diabète, de maladies cardiovasculaires et de maladies neuro-dégénératives (Alzheimer, Parkinson).

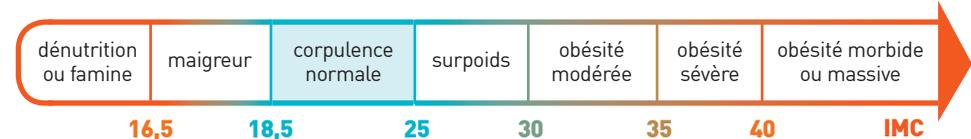
À VOUS DE SAVOIR ?

Calculez votre Indice de masse corporelle $IMC = \frac{\text{poids}}{\text{taille}^2}$

poids en kg

taille en mètre

Comparez votre IMC avec la classification de l'OMS (Organisation mondiale de la santé) :



► Comment mieux manger ?

1. Pour bien manger, il faut commencer par manger au moment des repas, quand il est "normal" d'avoir faim : petit-déjeuner après une nuit ... de jeune, repas de midi, goûter et repas du soir.

2. Pour ne pas favoriser la prise de poids, il est préférable de ne pas manger des produits gras et sucrés entre ces repas : barres, biscuits, viennoiseries, gâteaux, bonbons, chips, cacahuètes, boissons sucrées... On ne devrait pas avoir faim entre les repas si on a mangé correctement.

3. Et on mange quoi ?



Les recommandations du Programme National Nutrition Santé (PNNS) nous donnent des repères pour comprendre l'essentiel.



Les ados et jeunes adultes ont des besoins particuliers qu'il faut satisfaire car ils sont en forte croissance :

fruits & légumes au moins 5 portions au total (100 à 150g / portion) chaque jour (apports en minéraux, vitamines et fibres).

du pain et des céréales (favoriser demi-complets ou complets), **des légumes secs, des pommes de terre** à chaque repas, des glucides et des protéines, des minéraux, vitamines et fibres.

produits laitiers 3 par jour (apports en calcium et minéraux, protéines et lipides).

viandes, œufs, poissons 1 à 2 par jour, portions limitées (protéines et lipides, fer, vitamines, lipides ω3 (poisson gras)). (voir p.7)

matières grasses choisir des huiles végétales (olive, colza ω3), limiter les matières grasses animales (beurre, crème..).

produits sucrés limiter les boissons sucrées, les confiseries, les barres et les produits gras et sucrés (crèmes dessert, glaces au lait, pâtisseries...).

sel limiter l'ajout de sel.

limiter aussi les fromages et les charcuteries les plus salés et les produits apéritifs salés.

alcool à éviter chez les ados et limiter chez les jeunes adultes.

eau à volonté.

activités physiques 1/2h par jour au moins.

► Les apports nutritionnels recommandés : ados, jeunes adultes

Les apports nutritionnels conseillés pour la population française (ANC, 2001) indiquent les objectifs à atteindre pour que chaque individu satisfasse ses besoins en nutriments.

Les besoins en énergie dépendent des individus (+ ou - selon le sexe, la taille, le poids, l'activité physique). Il est recommandé que ces besoins en énergie soient apportés par des protéines pour 11-15 % de l'énergie, des glucides pour 50-55 % (surtout des amidons, peu de sucre) et des lipides pour 30-35 % (surtout insaturés, d'origine végétale).

Nous devons ingérer chaque jour et en quantité suffisante de nombreux minéraux, oligo-éléments et vitamines indispensables, ainsi que des fibres (aliments végétaux non-raffinés) pour un transit intestinal normal, sans constipation. Les apports conseillés en vitamines et minéraux ne sont pas très différents entre filles et garçons : c'est surtout pour le fer que les apports des filles doivent être plus élevés à cause des pertes de sang dues aux règles. Par rapport aux adultes, la principale différence concerne des apports supérieurs en calcium pour les ados et jeunes adultes à cause de leur croissance en cours.

oméga-3 (ω3)

noix et huile de noix, poissons gras (sardines...), huiles végétales (colza, lin)...

carotène (vitamine A)

légumes / légumes verts, fruits oranges / rouges...

fibres

légumes secs, céréales demi-complètes ou complètes, légumes et fruits...

zinc

poissons / fruits de mer, viandes, légumes secs, céréales demi-complètes ou complètes, noix...

vitamine E

germe de blé (huile & céréales complètes)...

magnésium

poissons / sardines, amandes et noix, céréales demi-complètes ou complètes, chocolat...

iode

sel marin, poissons et fruits de mer, fromages, oeufs...

calcium

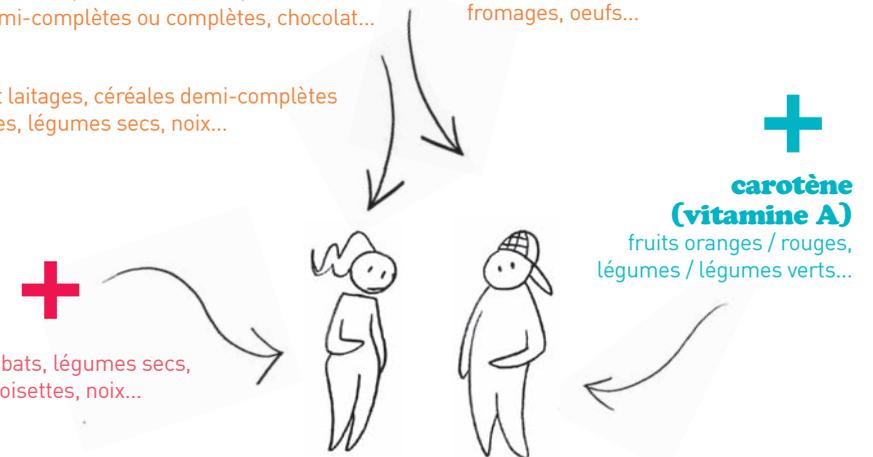
fromages et laitages, céréales demi-complètes ou complètes, légumes secs, noix...

carotène (vitamine A)

fruits oranges / rouges, légumes / légumes verts...

fer

viandes et abats, légumes secs, amandes, noisettes, noix...



Risques de déficiences chez les filles et les garçons

► Quels aliments pour mieux se nourrir ?

Les recommandations générales du PNNS que nous avons rappelées (voir p.6) ont été basées sur les connaissances scientifiques disponibles en 2000. De nouvelles études ont été faites depuis, qui permettent de compléter ces recommandations.

Des chercheurs en nutrition de Marseille ont utilisé des moyens informatiques pour calculer quels et combien d'aliments nous devrions manger pour que toutes les recommandations en nutriments et fibres (cf p.7) soient satisfaites, en s'écartant le moins de ce que mangent actuellement plus de 1100 adultes français représentatifs.

Voici le résultat, par ordre d'importance des changements à faire (en plus ou en moins) :



noix / noisettes / amandes
céréales non raffinées (1/2 complètes ou complètes)
poissons et fruits de mer
légumes secs
fruits
légumes
laitages
céréales raffinées (à base de farine blanche)



On sait par une enquête* faite en 2010 chez les jeunes de 12-17 ans de la région PACA que 56% d'entre eux ne mangent pas plus que deux fruits ou légumes par jour, 57% ne mangent qu'une fois du poisson par semaine, 41% boivent au moins une boisson sucrée par jour : mauvaise note générale, peut vraiment mieux faire !

* baromètre nutrition santé (ORS)
www.orspaca.org



graisses animales ajoutées (beurre...)
aliments sucrés
plats préparés
sandwiches et pizzas
fromages
viandes rouges
boissons sucrées

Un air de Méditerranée, non ?

ET VOUS, où EN ÊTES VOUS ?



► Connaissez-vous l'alimentation méditerranéenne ?

Plusieurs millénaires d'échanges entre les pays riverains de la méditerranée et d'ailleurs ont façonné une façon de vivre et de se nourrir dans cette zone géographique.

Les courants commerciaux et les grandes civilisations qui ont brassé les populations ont permis la diffusion des produits de base méditerranéens. Par exemple, les romains ont largement développé la culture de l'olivier et de la vigne, les arabes ont largement diffusé les agrumes, les croisades ont ramené le riz. Les échanges avec l'Asie ont permis l'introduction des cucurbitacées telles que les concombres et les courgettes, des aubergines, des épices... Tous ces échanges ont permis d'avoir une production variée, donc une alimentation méditerranéenne diversifiée, basée sur la production locale et respectant les saisons.

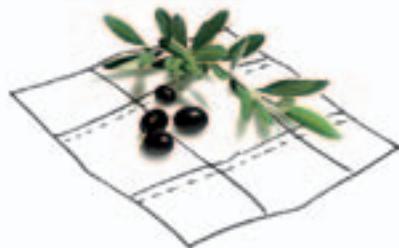
Les saveurs des plats sont sublimées par les aromates, les condiments et les épices. Aussi le thym, le basilic, le romarin et tout autre condiment trouvent leur place dans les préparations méditerranéennes. Des plats typiques comme la salade grecque, la soupe au pistou, le couscous, la paella, les pâtes ou les pizzas méditerranéennes le représentent bien. C'est aussi une alimentation traditionnellement frugale car liée à des conditions agroécologiques et à des conditions économiques défavorables.

L'alimentation méditerranéenne c'est aussi un style de vie. Comme disait Plutarque " nous ne nous asseyons pas à table pour manger mais pour manger ensemble". La convivialité, le temps dédié au repas, les plaisirs gustatifs font partie de notre patrimoine culturel alimentaire et sont indissociables d'une bonne alimentation. C'est dans le sud de la France que l'on reste le plus longtemps à table.

Suivie par la grande majorité des populations méditerranéennes jusque dans les années 1970, l'alimentation de type méditerranéen est en forte régression depuis, à cause de la prédominance du modèle anglo-saxon, de la standardisation fast-food et de la compression du temps.



Pour montrer à tous l'importance de l'alimentation de type méditerranéen, l'UNESCO a inscrit l'alimentation méditerranéenne traditionnelle au patrimoine mondial inaliénable de l'humanité en novembre 2010.



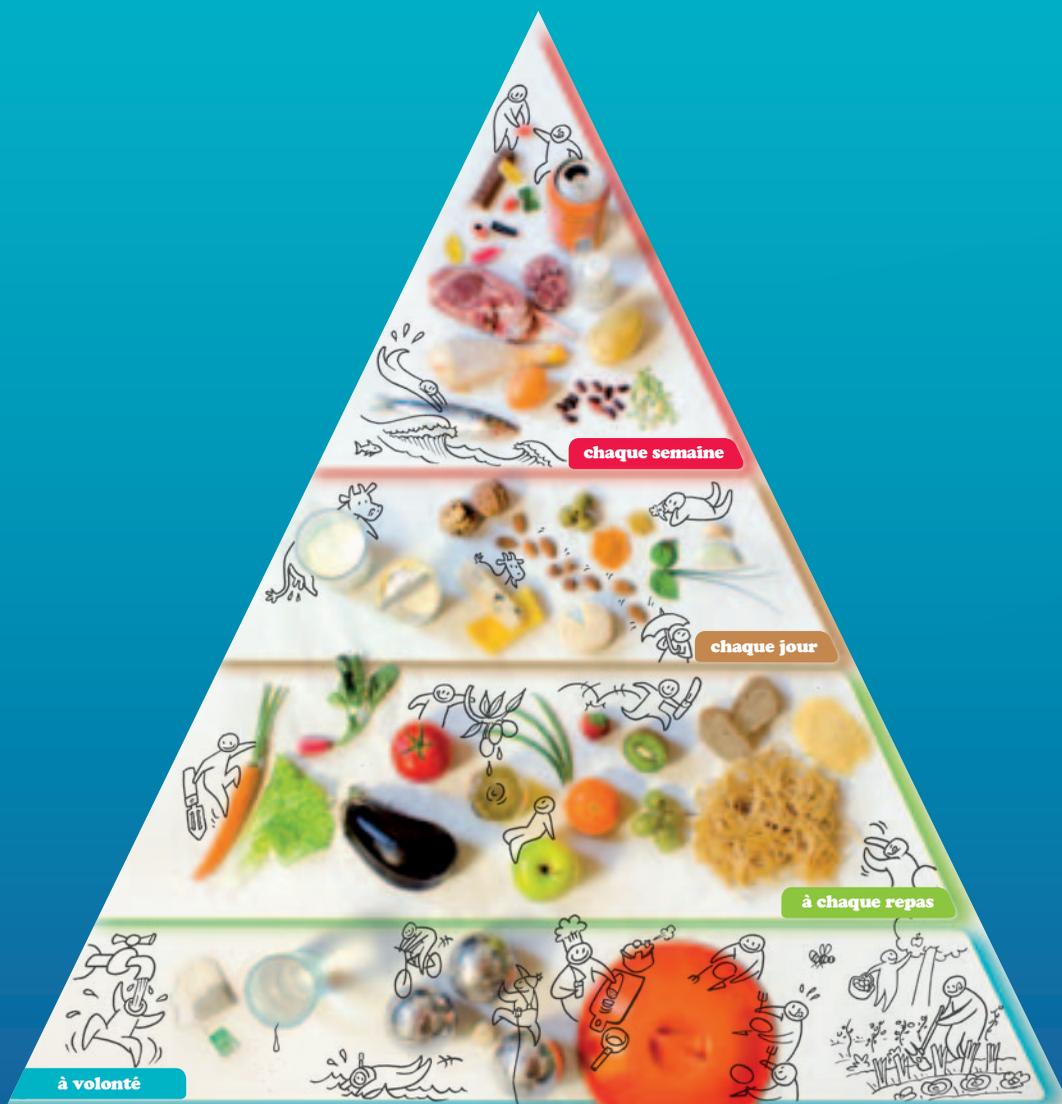
► Une alimentation bénéfique pour la santé

L'alimentation méditerranéenne traditionnelle est caractérisée par un apport d'énergie modéré associé à des moyens économiques limités, une consommation importante de produits végétaux comme les céréales (peu raffinées), légumes secs, légumes et fruits, noix et amandes, de l'huile d'olive comme source essentielle de lipides, beaucoup de produits et plantes aromatiques (ail, thym,...), du poisson surtout sur les côtes, des quantités faibles à modérées de produits laitiers (en particulier de type yaourt, fromage de chèvre/brebis) et de volailles, et généralement peu de viandes rouges et charcuteries (mouton surtout). Dans le Sud de l'Europe, la consommation de vin lors des repas est modérée mais habituelle.

De nombreuses études scientifiques et médicales faites depuis les années 1960 ont permis de montrer que l'alimentation méditerranéenne est très bénéfique pour la santé. Et que ce sont les bons choix alimentaires pour satisfaire nos besoins nutritionnels.

Les adultes qui ont une alimentation habituelle du type de l'alimentation méditerranéenne traditionnelle sont moins en surpoids et obèses, avec un tour de taille plus faible, ont moins de diabète de type 2, moins de maladies cardiovasculaires, moins de certains cancers et moins de maladies de Parkinson ou d'Alzheimer, donc une vie en bonne santé plus longue.

Pour ces bonnes raisons, ce mode d'alimentation a été popularisé mondialement (en 1995) sous la forme de la pyramide devenue célèbre, qui a été actualisée et publiée par un groupe de chercheurs internationaux en 2011. Ce patrimoine culturel et alimentaire extraordinaire, réputé dans le monde entier, doit être absolument transmis à la nouvelle génération, pour qu'elle en fasse bon usage, protège sa santé et valorise ses territoires.



► Pyramide alimentaire méditerranéenne

Voici une version adaptée pour notre région, de la pyramide type proposée au plan international (2010). Elle résume de façon visuelle l'essentiel de l'alimentation méditerranéenne actuelle.

Il faut la lire de la base (le plus important) jusqu'au sommet (le moins important)

P = 1 PORTION (selon activité / taille & poids / sexe)

chaque semaine

sucrieries < 2P (P= 1 boisson sucrée ou 1 viennoiserie) **GRAS / SALÉ / SUCRÉ**
pomme de terre ≤ 3P (P=125g) + **charcuterie** ≤ 1P (P=40g)
légumes secs ≥ 2P (P=125g cuits ou 50g non cuits) + **viande rouge** ≤ 2P (P=100g)
poisson, fruits de mer ≥ 2P (P=125g) + **œuf** 2-4 + **viande blanche** 2P (P=125g)

PROTÉINES + NUTRIMENTS

ce sont des aliments utiles mais qu'il n'est pas nécessaire de manger plus de deux fois par semaine : viandes rouges, volailles, poissons et fruits de mer, légumes secs (pois chiches, haricots secs, lentilles), voire jusqu'à 4 fois pour les œufs.
 Les aliments dont la consommation doit être très réduite (une fois par semaine) sont les charcuteries, les frites, les pâtisseries, sucrieries et barres.

chaque jour

herbes, épices, ail, oignon, aromates → moins de sel
fruits secs (noix, amandes, graines) & olives 1-2P (P=5-10 selon le fruit)
laitages 2P (P=200ml de lait ou 1 yaourt ou 1 fromage blanc ou 30g de fromage)

NUTRIMENTS + CALCIUM

ce sont aussi des aliments très importants, mais que l'on ne mange pas forcément à tous les repas : les fruits secs (amandes, noisettes, noix, graines), les laitages, de préférence demi-écrémés, les fromages, les olives, l'ail et l'oignon, les plantes aromatiques et épices.

à chaque repas

pain, pâtes, riz, couscous & autres céréales 1-2P (P = 175g cuits)
huile d'olive
fruits 1-2P (P=125g) & **légumes** ≥ 2P (P=125g variés, crus et cuits)

ÉNERGIE + VITAMINES + FIBRES + MINÉRAUX

ce sont les groupes d'aliments les plus importants, que l'on retrouve à chaque repas : les fruits et légumes, crus ou cuits (5 par jour) ; les céréales (pains, pâtes, riz, semoules, flocons), de préférence complètes ou ½ complètes, pas ou peu raffinées, pour une densité en nutriments maximale, apportent de l'énergie et les portions doivent s'adapter à l'activité physique. Et l'huile d'olive, pour les salades et cuissons de légumes.

à volonté

eau & infusions
activités physiques, repos, convivialité, cuisiner
agroécologie, biodiversité, produits locaux de saison

c'est pour ce qui est très important dans la façon de vivre et de manger :

- boire de l'eau, souvent, pour s'hydrater suffisamment (sans sucre ajouté).
- avoir de l'activité physique régulièrement, se reposer assez pour ne pas emmagasiner trop de stress, vivre et manger en harmonie avec les autres.
- utiliser le plus possible des aliments diversifiés, traditionnels, locaux et de saison et produits en respectant l'environnement (ex. produits bio), cuisiner. (voir compléments p.20 et p.21)

► Manger méditerranéen durablement

Pendant des millénaires et jusqu'à la fin du 19^e siècle, l'alimentation, assez frugale, était basée surtout sur les productions locales et a évolué lentement en fonction des nouvelles cultures et des échanges.

Brutalement, après la révolution industrielle, l'économie mondiale s'est emballée, et encore plus après les années 1950. Dans les pays industrialisés, l'agriculture, l'élevage et la pêche intensives ont bouleversé la production d'aliments, associés au commerce mondialisé et à la grande distribution.

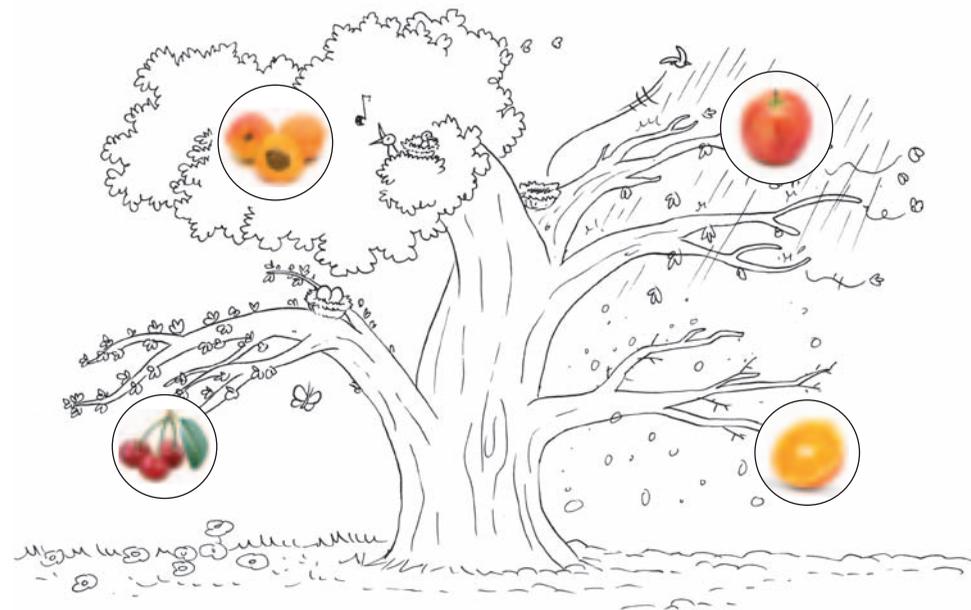
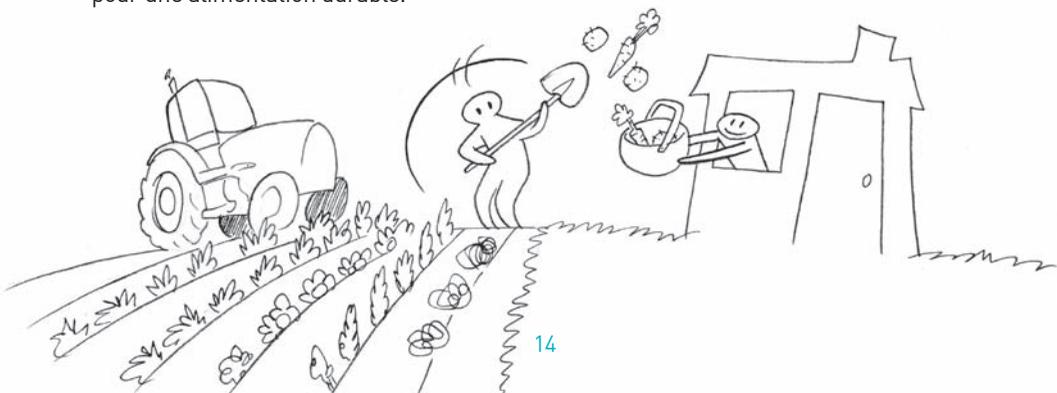
Un demi-siècle plus tard, on doit réaliser que ces systèmes de production, de distribution et de consommation alimentaires dépendent complètement de l'énergie fossile, produisent beaucoup de gaz à effet de serre, polluent les aliments et les écosystèmes, détruisent la biodiversité, éliminent les agriculteurs. Bref, tout sauf durables !

L'organisation des Nations-Unies pour l'alimentation et l'agriculture (FAO) a défini en 2010 ce que devrait être un système d'alimentation durable :

"Les alimentations durables sont les systèmes alimentaires à faibles impacts environnementaux, qui contribuent à la sécurité alimentaire et nutritionnelle des générations présentes et futures. Les alimentations durables sont protectrices et respectueuses de la biodiversité et des écosystèmes, sont acceptables culturellement, accessibles, économiquement équitables et abordables. Elles sont nutritionnellement correctes, sûres et saines, tout en optimisant les ressources naturelles et humaines."

Tout un programme ! ... et de nouveaux choix à faire.

Une très bonne nouvelle est que l'alimentation méditerranéenne, basée sur la production locale et saisonnière, est riche en aliments végétaux et peu abondante en produits animaux, et de ce fait est beaucoup plus durable que celle consommée actuellement. Sans coûter plus cher ! Elle satisfait les besoins nutritionnels. Elle répond donc à la définition de la FAO pour une alimentation durable.



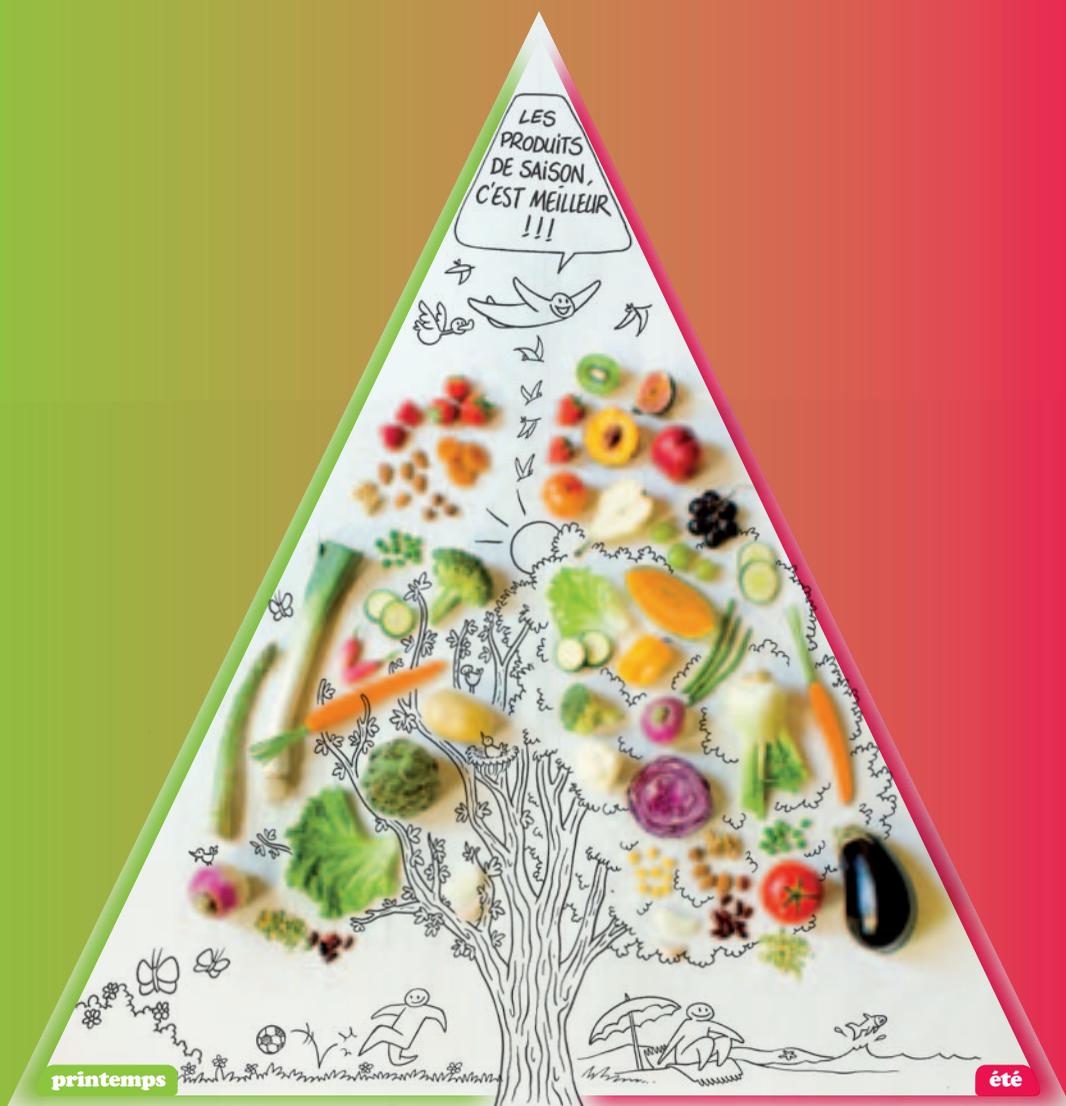
► Manger des produits locaux et de saison

Comme nous l'avons vu, ce n'est que depuis un demi-siècle que l'essentiel des aliments que nous consommons ne sont plus produits à proximité. Et il devient indispensable, pour des raisons de sécurité d'approvisionnement, de santé et d'écologie, de changer pour un modèle plus durable.

S'approvisionner en aliments produits dans la région, c'est permettre aux agriculteurs de continuer à nous alimenter et à faire vivre les campagnes, aux entreprises locales de les préparer, c'est protéger notre autonomie alimentaire et notre capacité à nous nourrir. C'est garder le lien indispensable entre les habitants des villes et la campagne. C'est transmettre la culture aux générations futures.

Ce sont aussi des aliments plus frais (fruits et légumes) et à maturité qui sont récoltés peu de temps avant de les acheter : ils ont meilleur goût et sont plus riches en nutriments. On trouve souvent aussi plus d'espèces et de variétés, ce qui permet de conserver la biodiversité. Le respect de la saisonnalité en matière d'impact énergétique est crucial. Des aliments produits localement sous serre chauffée consomment autant d'énergie et rejettent plus de gaz à effet de serre que des produits importés cultivés en plein air.

La localisation des productions sur les territoires de consommation présente plusieurs avantages en matière réglementaire, économique, environnementale et de réduction du gaspillage. C'est la meilleure façon de diminuer, ce qui devient indispensable, le coût en énergie de nos aliments (moins de serres chauffées, de transport et de stockage) et de réduire l'émission des gaz à effet de serre (ex : CO₂) qui font dangereusement augmenter la température de la planète et modifient le climat. Préférons donc toujours les aliments de saison et produits localement.



► Choisissons bien les aliments de saison

printemps

fruits

- cerise
- kiwi
- rhubarbe
- pamplemousse

légumes

- asperge
- betterave
- fève
- épinard
- pissenlit
- poireau
- pomme de terre
- primeur
- radis

été

fruits

- abricot
- fraise
- framboise
- melon
- pêche

légumes

- aubergine
- blette
- brocoli
- carotte
- courgette
- haricot vert
- navet
- petit pois
- poivron
- salade

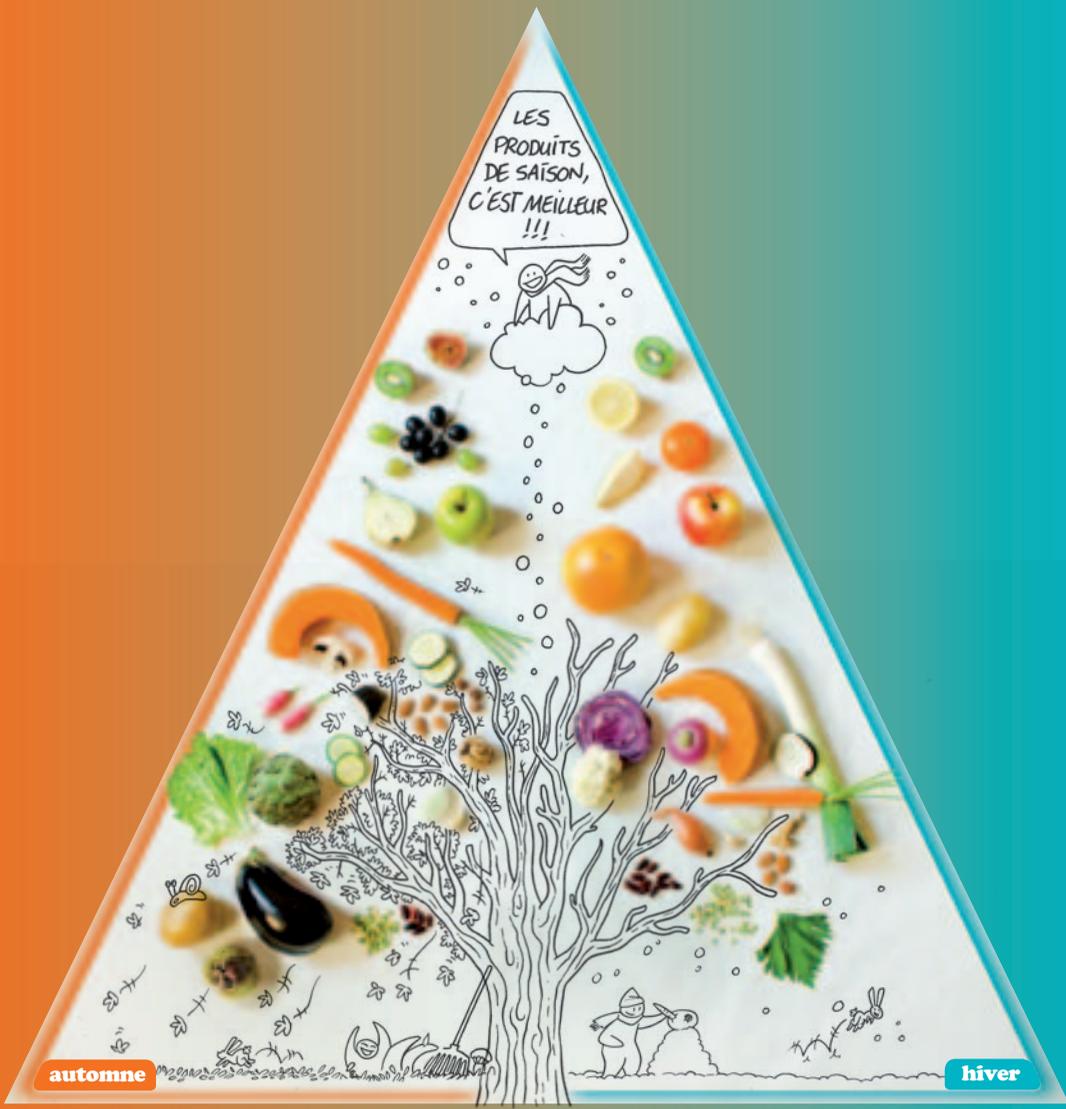
fruits

- figue
- mirabelle
- mûre
- poire
- pomme
- raisin

légumes

- betterave
- choux
- concombre
- haricot à écosser
- maïs doux
- potimarron
- tomate





► Choisissons bien les aliments de saison

automne

- fruits
- chataigne
 - coing
 - figue
 - kaki
 - mûre
 - noix fraîche
 - poire
 - raisin

- légumes
- artichaut
 - concombre
 - courgette
 - fenouil
 - panais
 - radis

hiver

- fruits
- amande
 - clémentine
 - kiwi
 - noisette
 - noix
 - pomme

- légumes
- ail
 - blette
 - carotte
 - céleri
 - courge
 - échalote
 - épinard
 - oignon
 - poireau
 - potimarron
 - radis noir

- fruits
- orange
 - pomelo
- légumes
- betterave
 - chou
 - endive
 - mâche
 - navet
 - salade
 - salsifis





► Privilégier les aliments issus de l'agriculture biologique

L'agriculture biologique (AB) est un mode de production soucieux de l'environnement et du bien être animal. Le principe de base de cette l'agriculture est de travailler avec la nature, en respectant les saisons, les équilibres naturels, la biodiversité :

La fertilisation des sols s'effectue à base de matières organiques compostés et d'engrais verts. Les produits chimiques de synthèse (engrais, pesticides et herbicides) et les OGM sont interdits. Les variétés résistantes aux maladies sont privilégiées, les traitements nécessaires sont à base de produits d'origine naturelle (minérale et biologique). L'élevage, de type extensif, respecte le bien être animal.

Les impacts négatifs sur l'environnement (pollution) sont très réduits. Les agriculteurs doivent respecter le cahier des charges de l'agriculture biologique et sont contrôlés régulièrement par un organisme certificateur agréé par les pouvoirs publics. Signes officiels de qualité, les produits bio sont identifiés par le logo AB français ou le logo européen (une feuille verte). Certains producteurs ont des labels d'associations (Nature et Progrès, Demeter).

Les aliments bio contiennent très rarement des résidus de pesticides et les légumes bio moins de nitrates. Par leur sélection variétale, leur mode de production et de transformation, les aliments bio sont très souvent plus riches en nutriments (moins d'eau, plus de fer, magnésium et zinc, plus de vitamine C et d'anti-oxydants, plus d'acides gras oméga-3). Le processus de transformation des produits bio est fondé sur l'utilisation d'ingrédients biologiques, la non-utilisation de produits chimiques de synthèse et un emploi restreint d'additifs et d'auxiliaires de fabrication.

Les aliments bio sont souvent un peu plus chers que les autres, mais comme pour le reste, la qualité a un prix. Notre panier global ne sera pas forcément plus cher si on choisit bien ses lieux d'achat, si on réduit (recommandé) les produits animaux, plats préparés et pâtisseries, si on achète des produits en vrac et directement aux producteurs (paniers, AMAP). Et si on peut, jardiner pour produire des légumes et fruits sains, c'est encore mieux.

► Apprendre à cuisiner, pour le plaisir et la liberté

L'évolution de la société, surtout depuis les années 1950, a impacté la transmission des savoir-faire de la vie quotidienne, tel est le cas pour l'alimentation. L'industrie mondialisée et la grande distribution, fournissant tout ce dont nous avons besoin, ont supplanté les pratiques familiales transmises de génération en génération. Pourtant on peut facilement cuisiner en famille ou avec les copains : des salades, des soupes, des gratins, du pain, des pizzas, des pâtes, des sandwiches, des conserves et confitures... le plus souvent avec des produits locaux et de saison.

Combien de recettes de plats peuvent faire les jeunes d'aujourd'hui ? Relevons le défi, changeons. A tous les âges, un peu d'organisation permet de préparer de bons plats, simples ou compliqués, ce qui donne de la satisfaction et du plaisir, et permet des économies. Et ce ne sont pas les livres et les blogs de recettes qui manquent !



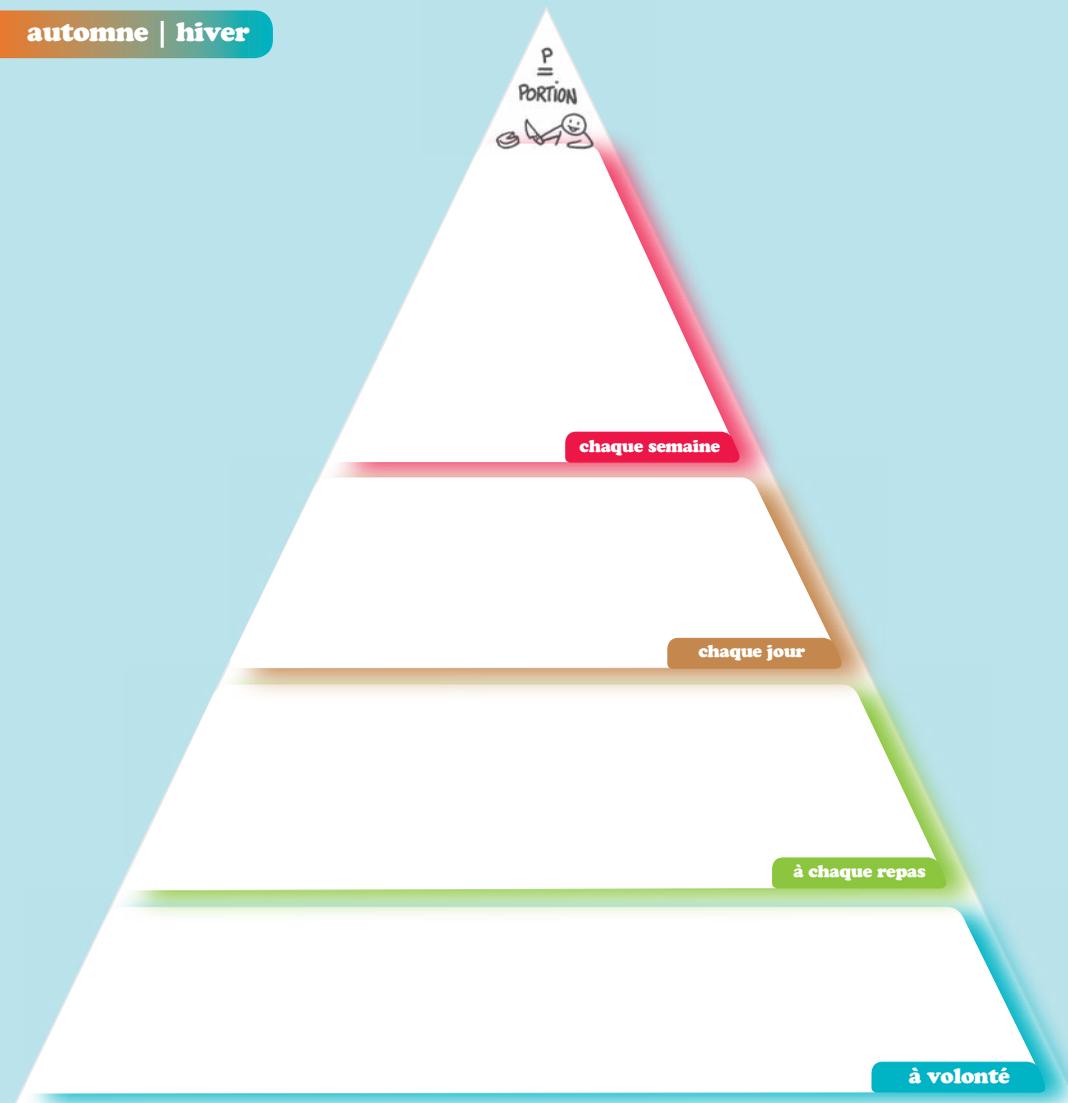
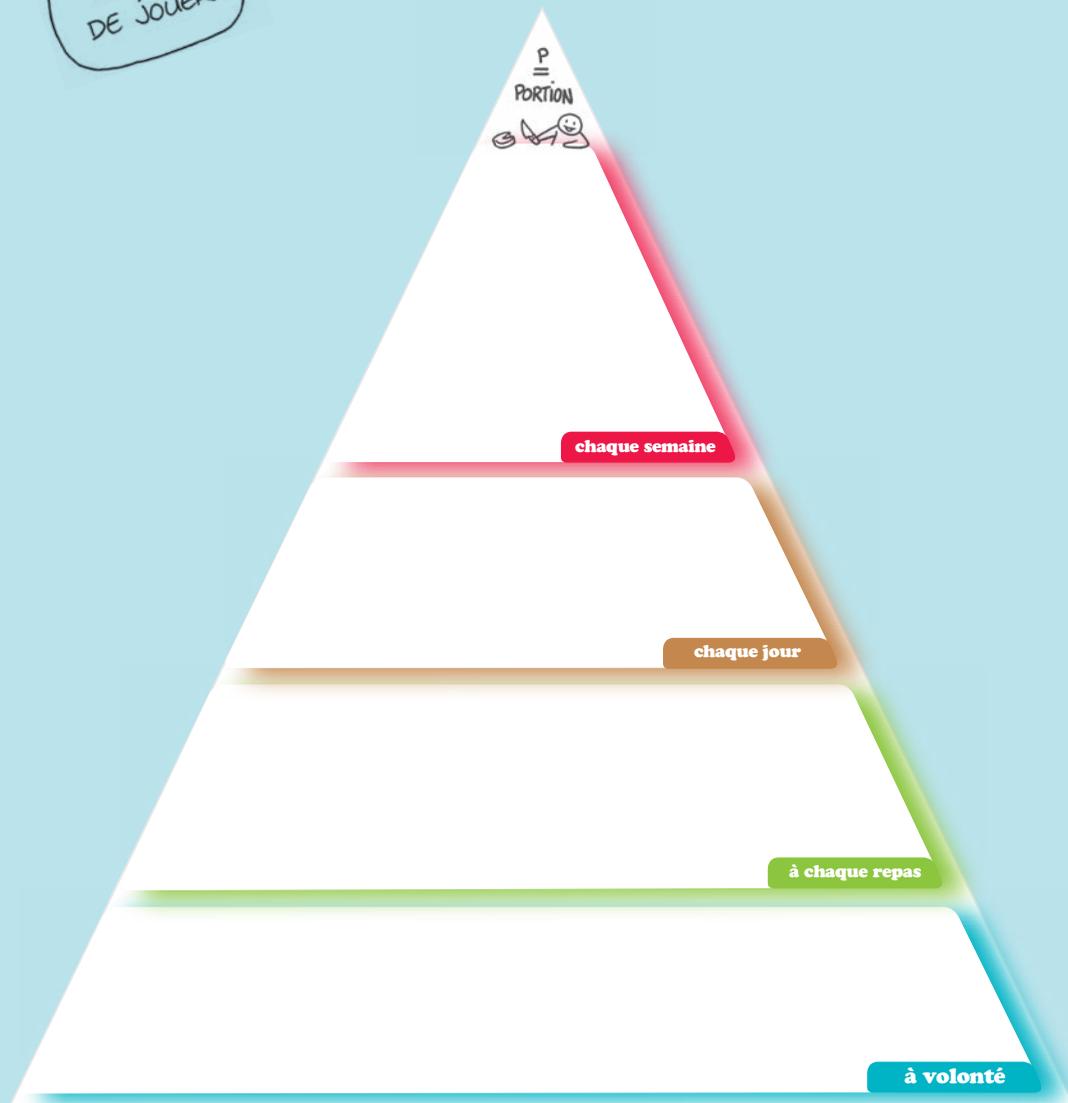
Références de la brochure

P6 : site du PNNS: www.mangerbouger.fr, plaquette "La santé vient en mangeant" - Pavaut et al., Cahiers Nutrition et Diététique, 2010 / P7 : site du PNNS: www.mangerbouger.fr, plaquette "La santé vient en mangeant et en bougeant" / P8 : article de Maillot et al, American Journal of Clinical Nutrition, 2011 / P 10 : Livre Méditerranée CIHEAM, La diète méditerranéenne pour un développement régional durable, Ed. SciencesPo Presses, 2012 / P 11 : article de Willett et al, American Journal of Clinical Nutrition, 1995; article de Bach-Faig et al, Public Health Nutrition, 2011 / P 14 : site www.fao.org

À VOUS
DE JOUER!

printemps | été

automne | hiver



Ces pyramides vides sont pour vous : à vous de les remplir en respectant les règles générales (pages 12 et 13), mais avec vos aliments préférés...

N'oubliez pas de prendre en compte les saisons : printemps / été (p.17) automne / hiver (p.19). Pour commencer à changer concrètement...

