

# L'alimentation santé planétaire





## Boire l'eau du robinet



### Avantages pour chacun

Disponible directement à domicile.

Bonne pour la santé : elle est soumise à des contrôles stricts par les autorités sanitaires tout au long de son parcours. Elle répond donc à des critères de bonne qualité physico-chimique et bactériologique.



### Avantages financiers

Entre 100 et 300 fois moins chère que l'eau en bouteille.



### Avantages pour la planète

Sans emballage et sans plastique, elle respecte l'environnement, en générant beaucoup moins de déchets.



## Acheter varié, local et/ou de saison



### Avantages pour chacun

Alimentation variée au fil des saisons.

Les produits locaux souvent de meilleure qualité et meilleurs pour la santé, contenant toutes les vitamines et minéraux nécessaires.



### Avantages financiers

Les produits locaux vendus en vrac peuvent être achetés en quantité adaptée aux besoins.



### Avantages pour la planète

Les produits locaux ont moins voyagé et sont sans emballage.

Le rôle de l'alimentation  
dans la santé  
n'est plus à prouver.

# Et si c'était plus encore ?



## Une alimentation adaptée conjointement contre les crises alimentaires et contre les crises en cours et à venir.

Voici quelques mesures  
majeures. Selon le lieu  
de vie, les obligations  
et les mesures peuvent être  
d'autres à mettre en œuvre.

imentation

rouver.

ait  
core ?



daptée joue un rôle  
maladies actuelles  
environnementales

res ayant un impact  
d'habitation, le mode  
s de chacun, certaines  
tre plus faciles que  
œuvre.



## Augmenter le "fait maison"



### Avantages pour chacun

Les repas préparés à partir de produits bruts sont riches en vitamines et minéraux.

La réduction de la consommation de produits ultra transformés réduit le risque de maladies cardiovasculaires, inflammatoires et digestives, ainsi que l'exposition aux perturbateurs endocriniens (emballages, additifs,...).

Cuisiner en famille ou entre amis peut-être un moment de partage.



### Avantages financiers

À qualité équivalente, les produits tout prêts sont plus chers que les produits bruts servant à préparer un repas soi même.



### Avantages pour la planète

La préparation des repas à base de produit brut ou en vrac permet de diminuer la quantité de déchets ménagers car les plats tout prêts ou ultra transformés sont souvent emballés avec des matières plastiques.



## Privilégier le bio

lorsque c'est économiquement possible



### Avantages pour chacun

Une alimentation bio, même en partie, favorise une meilleure santé des agriculteurs qui la produisent et des consommateurs.



### Avantages pour la planète

L'agriculture biologique préserve davantage la qualité des sols.



# Augmenter la part de végétal



## Avantages pour chacun

Une alimentation riche en légumes, légumineuses (pois chiches, lentilles, haricots secs, soja, etc) et en fruits à coque (noix, noisettes, amandes) permet de diminuer sa consommation de protéines d'origine animale (viande, poisson, produits laitiers, œufs) et est optimale pour la santé.



## Avantages financiers

La viande et le poisson sont souvent les aliments les plus chers dans le budget alimentaire.



## Avantages pour la planète

Une alimentation équilibrée à dominante végétale (90% de la ration calorique) préserve les ressources de la planète et limite les émissions de gaz à effet de serre.

# La santé planétaire, quézako ?

Le domaine de la santé planétaire est basé sur l'analyse et la gestion avisée des impacts de la perturbation des systèmes naturels terrestres par les activités humaines, sur la santé humaine<sup>1</sup>.

La santé planétaire est un domaine médical fondé sur les preuves, centré sur la caractérisation des liens entre les modifications des écosystèmes dues aux activités humaines et leurs conséquences sur la santé.

Son objectif est de développer et d'évaluer des solutions pour contribuer à un monde équitable, durable et sain<sup>2</sup>.

<sup>1</sup>-Lancet, 2014 / <sup>2</sup>-CMG, 2021

