

# BON APPÉTIT... ET BONNE SANTÉ !



IL Y A FORCÉMENT UN LIEN ENTRE BONNE ALIMENTATION ET BONNE SANTÉ, MAIS IL N'EST PAS SI ÉVIDENT !



ET VOUS, ÊTES VOUS D'ACCORD AVEC CES AFFIRMATIONS ?

- SI JE MANGE BEAUCOUP DE FRUITS ET LÉGUMES, J'AI LA CERTITUDE D'ÊTRE EN BONNE SANTÉ
- LE NUTRISCORE "A" EST UN GAGE DE BONNE QUALITÉ
- L'HUILE D'OLIVE EST PLUS GRASSE QUE D'AUTRES HUILES
- LE CHOIX DANS L'ALIMENTATION EST ESSENTIEL

CE QU'EN DISENT LES HABITANT.E.S PRÉSENT.E.S



Fruits, légumes, autres...  
L'important c'est de varier les apports

Le nutriscore ne prend pas forcément en compte tous les éléments pour être en bonne santé

L'huile d'Olive est riche en Omega 3. C'est bon pour la santé

Le choix oui, mais en même temps, avoir des milliers de références d'un même produit, ça peut être une gêne

On a pas toujours le choix, on fait comme on peut, même si ce n'est pas notre santé qu'on privilégie



SAVOIR SI UN ALIMENT EST BON OU NON POUR LA SANTÉ... PAS SI SIMPLE !



PARMI TOUS CES GROUPES D'ALIMENTS, VOUS DIRIEZ QU'ILS SONT BONS OU MAUVAIS POUR LA SANTÉ ?

CE QU'EN DISENT LES HABITANT.E.S PRÉSENT.E.S

BON

?

MAUVAIS

Fruits  
Légumes  
Fruits à coques  
Légumineuses  
Produits bruts

Produits de la mer  
Sucre  
Produits laitiers  
Fromage  
Pain blanc, farine blanche  
Beurre, huile  
Viande

Alcool  
Produits salés  
Produits gras, sucrés  
Produits transformés.  
Produits industriels

"Tu enlèves tout ce qui fait plaisir !"

"Le corps médical ne traite le sujet de l'alimentation que sur le plan nutritionnel"

"Il manque des informations sur l'usage de pesticides ou sur la qualité nutritionnelle des produits pour les classer"

"Est-ce que pour que ce soit bon pour la santé, il faut impérativement que ce soit bon sur le plan nutritionnel ?"

Si c'est fait maison, c'est forcément bon pour la santé ?

"Il y a de la culpabilité entre ce qu'on devrait faire et ce qu'on peut faire"

FINALEMENT, POUR QU'UNE BONNE ALIMENTATION SOIT FACTEUR DE BONNE SANTÉ, C'EST UNE QUESTION D'

## ÉQUILIBRE



MANGER PERMET DE SE

**NOURRIR**

avec des nutriments de bonne qualité

**RÉJOUIR**

se faire plaisir, selon ses goûts, sans culpabiliser

**RÉUNIR**

sociabiliser, partager des repas, son goût pour la cuisine



LA SANTÉ c'est

"UN ÉTAT DE COMPLET BIEN-ÊTRE PHYSIQUE, MENTAL ET SOCIAL, QUI NE CONSISTE PAS SEULEMENT EN UNE ABSENCE DE MALADIE OU D'INFIRMITÉ"

Selon l'Organisation Mondiale de la Santé...

# POUR Y VOIR PLUS CLAIR, IL EXISTE DES RECOMMANDATIONS

## PROGRAMME NATIONAL NUTRITION SANTÉ

QUI PRÉCONISE LES ALIMENTS ET PRATIQUES À AUGMENTER, TENDRE OU RÉDUIRE

"La santé ne repose pas que sur l'individu : l'environnement, l'accès aux produits de qualité, l'éducation... jouent un rôle"

### AUGMENTER

Fruits et légumes  
 Légumes secs  
 Fruits à coques  
 Le fait maison  
 L'activité physique

### ALLER VERS

Aliments complets (pâtes, pain...)  
 Alternance de poissons gras et maigres  
 Huile d'olive, de colza  
 Aliments de saison  
 Aliments bio  
 Produits laitiers en quantité limitée

### RÉDUIRE

Boissons et produits sucrés  
 Produits salés  
 Charcuterie  
 Viande  
 Nutriscore D et E  
 La sédentarité  
 L'alcool

## UNE SEULE SANTÉ – " ONE HEALTH "



UNE APPROCHE GLOBALE QUI PREND EN COMPTE LA

**SANTÉ HUMAINE**

... MAIS AUSSI LA

**SANTÉ DE L'ENVIRONNEMENT**

ET LA

**SANTÉ ANIMALE**

## AVEC TOUT ÇA, ON PARLE CONVENTIONNEMENT ?

DE PREMIERS CRITÈRES POUR LA CCA... ET BEAUCOUP DE CHOSES À DISCUTER !

**DES PRODUITS BIO LOCAUX DE SAISON ISSUS DE L'AGRICULTURE PAYSANNE !**

**PAS DE PRODUITS DE MARQUE DISTRIBUTEUR ET PAS DE PRODUITS ULTRA TRANSFORMÉS**

**PAS D'ALCOOL ET DE NON ALIMENTAIRE**

fromage ? viande ?  
 local : quel kilométrage ? poisson ?  
 quels labels ?  
 conformité avec la loi Egalim ? miel ? produits suremballés ?  
 produits du Sud ?