

# 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 !



PARTI TOUTS 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 ?