



Goûtons
un monde
meilleur

Mieux manger en 6 gestes

Conso-guide

Pour une alimentation respectueuse de la nature et des hommes.

www.goutonsunmondemeilleur.fr



Goûtons un monde meilleur

Manger, un plaisir engagé

Bien manger, ce n'est pas seulement manger à sa faim. C'est aussi se faire plaisir en variant les saveurs et se faire du bien en répondant aux besoins de notre organisme.

Et si, en prime, c'était un acte militant qui permettait d'améliorer les conditions de vie des petits producteurs et de préserver le fragile équilibre de notre planète ?

La nature et la quantité des produits que nous mangeons, mais aussi les lieux où nous les achetons et la façon dont nous les cuisinons ont un impact direct à la fois sur notre santé et celle de notre environnement, mais aussi sur la société.

Changeons dès à présent notre façon de nous nourrir pour améliorer notre existence à tous.

Car des alternatives existent, qui permettent d'obtenir des récoltes, d'élever du bétail et de pêcher pour subvenir à nos besoins alimentaires sans nuire ni à l'environnement et ni à nos conditions de vie.

Au marché, dans les rayons, au restaurant, apprenons à faire les bons choix. Nous cuisinerons alors un monde meilleur, plus sain, plus savoureux, et plus juste, en harmonie avec la nature !



Je consomme local et équitable

- ✓ dans des lieux de vente directe de proximité : marchés, épiceries paysannes, AMAP...
- ✓ aliments produits, cultivés ou pêchés localement : le plus près du lieu où je les achète
- ✓ aliments issus du commerce équitable quand ils sont produits loin : café, chocolat, thé...

Pourquoi ?

- Pour apporter à mon organisme des aliments de qualité, frais, riches en nutriments et sans additifs
- Pour assurer aux petits producteurs une plus juste rémunération, au Nord comme au Sud
- Pour réduire les émissions de gaz à effet de serre liées aux transports

Un premier pas : je pars à la découverte du patrimoine alimentaire de mon pays (poule gasconne, chou de Lorient, fromages d'estives des Pyrénées béarnaises...).

J'achète de saison et bio

- ✓ fruits et légumes de saison
- ✓ viandes et poissons de saison
- ✓ produits labellisés bio

Pourquoi ?

- Pour préserver le naturel de mes aliments et leur fraîcheur
- Pour soutenir les modes de production durables
- Pour maintenir l'équilibre des écosystèmes et limiter la pollution chimique de la planète

Un premier pas : je télécharge le conso-guide des saisons fruits et légumes et le conso-guide des saisons viandes et produits de la mer sur www.goutonsunmondemeilleur.fr.



Je diversifie mes repas

- ✓ produits issus d'espèces et de races d'animaux diverses, rustiques
- ✓ fruits et légumes de variétés anciennes
- ✓ produits artisanaux issus de petites exploitations
- ✓ produits bruts frais, aussi souvent que possible, que je « transforme » moi-même en cuisinant

Pourquoi ?

- Pour répondre aux différents besoins de mon organisme
- Pour offrir des débouchés directs aux petits producteurs, garants de notre patrimoine alimentaire
- Pour favoriser la biodiversité sauvage et agricole

Un premier pas : chez mon primeur, je teste une variété ancienne de légume que je n'ai jamais goûtée, tel que le rutabaga, le topinambour, le chou-rave ou la carotte pourpre.

J'ajuste mes apports en protéines animales

- ✓ pas plus de 4 repas avec de la viande par semaine
- ✓ 2 repas avec du poisson par semaine mais pas plus
- ✓ pas de poisson dont l'espèce est en danger : thon rouge de Méditerranée ou grenadier...
- ✓ plats végétariens équilibrés le reste du temps

Pourquoi ?

- Pour privilégier la qualité plutôt que la quantité et parce que je n'ai pas besoin de plus
- Pour ne pas encourager les pays riches à s'accaparer les ressources mondiales (poissons, eau, sols...)
- Pour réduire la déforestation générée par le développement de la culture de soja destinée à nourrir les animaux d'élevage intensifs

Un premier pas : je passe au couscous végétarien car dans ce plat complet et équilibré, l'alliance des pois chiches et de la semoule de blé garantit un apport de protéines de qualité en quantité suffisante.



Je gaspille moins

- ✓ quantités adaptées à mes besoins : quand j'achète mais aussi quand je cuisine
- ✓ attention aux dates de péremption et aux procédés de conservation
- ✓ optimiser restes (cuisine) et déchets (compost)
- ✓ produits les moins emballés
- ✓ halte au boycott des fruits et légumes « imparfaits » (tordus ou irréguliers)

Pourquoi ?

- Pour faire des économies et ne plus m'exposer à la nocivité de certains emballages
- Pour un meilleur partage des ressources alimentaires
- Pour limiter une production intensive inutile ainsi que les pollutions liées au traitement des déchets

Un premier pas : je fais une liste avant de partir faire mes courses et je résiste à la tentation des offres promotionnelles superflues.

Je décrypte les étiquettes

- ✓ pas de produits à l'étiquetage flou, (matière grasse hydrogénée, light ...)
- ✓ idéalement, produits labélisés : AB, Fairtrade/Max Havelaar, Demeter, Nature et progrès...
- ✓ aliments issus de productions responsables que je repère en discutant avec les producteurs

Pourquoi ?

- Pour manger en connaissance de cause
- Pour utiliser mon pouvoir de consommateur, celui d'influer sur le marché et donc, sur les pratiques de production
- Pour éviter la récupération marketing de la cause environnementale et promouvoir des filières de production vraiment responsables

Un premier pas : j'apprends à déchiffrer les codes tatoués sur les coquilles d'œufs dont le premier chiffre correspond aux conditions d'élevage : 0 pour « bio », 1 pour en « plein air », 2 et 3 pour « en batterie ».



75% des victimes de la faim sont des petits producteurs, lesquels sont à l'origine des produits que nous mangeons chaque jour.

700 millions d'obèses en 2015, soit une croissance de 75% en 10 ans, notamment par le développement des perturbations endocriniennes.

30% des aliments produits dans le monde sont gaspillés, alors que près d'un milliard de personnes souffrent de la faim.

80% des espèces marines sont surexploitées ou en passe de l'être.

Près de **40% de notre empreinte écologique** est liée à notre alimentation.

STOP !!

Contrairement aux idées reçues, il est possible de nourrir tous les habitants de la planète sans nuire ni à notre environnement ni à nos conditions de vie.

Et s'il était facile de **réconcilier plaisir et responsabilité** ?

Cinq partenaires, une même cause :

Promouvoir une alimentation plus respectueuse de la nature et des hommes.



Rendez-vous sur le site **www.goutonsunmondemeilleur.fr** pour comprendre, échanger, suivre l'actualité et agir