

SANTÉ ALIMENTATION #2 Octobre 2024



JOURNÉE MONDIALE DE L'ALIMENTATION

La Journée mondiale de l'alimentation se tient chaque année le 16 octobre. Cet événement vise à sensibiliser aux défis de l'alimentation. Il met en avant l'importance d'une alimentation saine et durable pour améliorer la santé de la population dans le monde et protéger l'environnement.

À l'échelle mondiale, l'alimentation est plus que jamais un sujet central. Elle ne se limite pas à la simple satisfaction des besoins énergétiques, mais conditionne notre santé, l'équilibre de notre environnement et le bien-être de tous.

En tant que citoyens, nos choix alimentaires ont un impact direct sur notre santé, mais aussi sur l'environnement et les systèmes alimentaires mondiaux. Cette lettre a pour but de vous informer sur les problématiques actuelles et de vous proposer des solutions simples à adopter au quotidien.

Les défis de l'alimentation mondiale en 2024

En 2024, nous faisons face à une double crise : d'une part, l'insécurité alimentaire qui touche encore des millions de personnes, et d'autre part, la montée en flèche des maladies liées à une mauvaise alimentation, comme l'obésité, le diabète et les maladies cardiovasculaires.

➔ Chiffres clés du CLS pages 16 et 17 : [Gâtinais montargois / Loiret / France](#)

La santé publique menacée par l'alimentation

Une alimentation déséquilibrée est l'une des principales causes de maladies chroniques. Plus de 800 millions de personnes souffrent encore de sous-alimentation ou de malnutrition, tandis que la surconsommation de produits ultra-transformés génère obésité, diabète etc. Ces maladies liées à l'alimentation, sont aujourd'hui une cause majeure de décès.

Astuces pour une alimentation plus saine :

- Limitez les produits transformés : Privilégiez les aliments frais et peu transformés, tels que les fruits, légumes, légumineuses et céréales complètes.
- Cuisinez à la maison : Préparez vos repas pour mieux contrôler les ingrédients et éviter les excès de sucre, de sel et de graisses saturées.
- Adaptez les portions : Ajustez les portions à vos besoins selon vos efforts.

L'impact environnemental de nos choix alimentaires

L'alimentation a aussi des répercussions sur l'environnement. Les systèmes alimentaires actuels, basés sur l'agriculture intensive, sont responsables de près d'un quart des émissions de gaz à effet de serre dans le monde.

Ces gaz, comme le dioxyde de carbone (CO₂) et le méthane (CH₄), emprisonnent la chaleur dans l'atmosphère, ce qui contribue au réchauffement climatique et provoque des dérèglements météorologiques. L'élevage intensif, en particulier, est un gros émetteur de méthane, un gaz à effet de serre très puissant. De plus, cette forme d'élevage consomme énormément de ressources naturelles telles que l'eau et les terres. Elle est également responsable de la déforestation, car les forêts sont souvent coupées pour créer des pâturages ou cultiver des aliments pour les animaux. Cela contribue à la perte de biodiversité et à la dégradation des sols, aggravant encore plus les problèmes environnementaux.

Astuces pour réduire son impact environnemental :

- Privilégiez les produits locaux et de saison : Achetez des aliments produits près de chez vous réduit l'empreinte carbone liée au transport et favorise une agriculture plus durable. [Consultez le site des producteurs locaux ici !](#) + [Produits de saison ici !](#)
- Limitez la consommation de viande : Diminuez les produits d'origine animale, notamment la viande rouge, et optez davantage pour des protéines végétales (lentilles, pois chiches, haricots). [Consultez le Bien-être à la carte #1 !](#)
- Limitez les emballages : Cela permet de réduire les déchets plastiques, mais aussi de mieux gérer les quantités et d'éviter le gaspillage alimentaire.

Inégalités alimentaires et accès à une alimentation saine

Les inégalités d'accès à une alimentation équilibrée se creusent. Par exemple, l'omniprésence des produits transformés bon marché, et l'accès limité à l'éducation nutritionnelle freinent l'adoption d'une alimentation saine.

Astuces pour une alimentation accessible :

- Planifiez des repas : En planifiant vos repas à l'avance, vous pouvez acheter en fonction de vos besoins réels, ce qui limite le gaspillage alimentaire et les dépenses. ([Consultez La fabrique à menus](#)).
- Cuisinez anti-gaspillage : Utilisez les restes pour créer de nouveaux plats et évitez de jeter des aliments encore consommables.
- S'informez sur l'intérêt d'une consommation locale : En participant par exemple à des animations sur le thème de l'alimentation. Le PETR Gâtinais montargois propose actuellement ce type d'ateliers.

➡ Contactez Amandine CHANDELIER, animatrice PAT
projet.alimentaire@gatinaismontargois.com - 06 03 56 79 80

La Journée mondiale de l'alimentation 2024 met en lumière l'importance de choisir des pratiques alimentaires qui bénéficient à la fois à notre santé et à l'environnement. La rédaction de ce numéro de Bien-être à la Carte est une collaboration entre le Contrat Local de Santé et le Projet Alimentaire Territorial du PETR Gâtinais montargois. L'objectif est d'informer sur les pratiques alimentaires durables et locales et des impacts de l'alimentation sur la santé. En soutenant des initiatives telles que la consommation de produits locaux, la réduction du gaspillage et l'agriculture durable, nous pouvons ensemble construire un avenir alimentaire plus sain et respectueux de l'environnement. Chaque geste compte pour faire la différence.