

## Fiche pratique J'adopte une alimentation durable




Aller au restaurant, déjeuner en famille, dîner entre amis, découvrir de nouvelles spécialités ou manger encore et encore son plat préféré... se nourrir n'est plus seulement un besoin, c'est devenu une réelle source de plaisir. C'est simple, il y en a pour tous les goûts !

Cependant, on pense moins souvent à l'impact qu'ont nos assiettes sur notre planète alors qu'il est suffisamment grand pour mériter notre attention.

Et pourtant, il est tout à fait possible de manger des repas qui soient à la fois bons pour nos papilles mais aussi pour notre santé et l'environnement grâce à une alimentation durable et toujours aussi délicieuse.

Vous en doutez ? Suivez ce guide...

### 1- Je me documente :

	<b>Une infographie</b> pour comprendre les impacts de notre alimentation et savoir comment bien se nourrir en préservant notre planète et notre santé.	<a href="#">Vers une alimentation saine et durable : quelle est l'assiette idéale ?</a> Qu'est-ce qu'on fait ?!	20 minutes
	<b>Un podcast</b> pour savoir comment répondre durablement aux besoins alimentaires de 10 milliards de personnes en 2050.	<a href="#">Nourrir le vivant</a> (de nombreux épisodes à découvrir !) Cirad	15 minutes
	<b>Un documentaire</b> qui dénonce les ravages de l'industrie de la viande et de l'aquaculture à travers le monde.	<a href="#">Manger nous mènera à l'extinction</a>	1 heure 21

### 2- J'interroge mes modes de vie :

- **En une semaine, combien est-ce que je mange de repas...**

avec de la viande ? ..... avec du poisson ? ..... avec des produits laitiers ? .....  
végétarien(s) ? ..... végétalien(s) ? ..... avec des produits ultra transformés (définition sur [Manger Bouger](#)) ? .....

- **Est-ce que j'achète bio ?**

Jamais       Rarement       Parfois       Souvent       Tout le temps

- **Est-ce que je mange local ?**

Jamais       Rarement       Parfois       Souvent       Tout le temps

- **Est-ce que je mange de saison ?**

Jamais       Rarement       Parfois       Souvent       Tout le temps

- **Est-ce que je jette parfois des aliments non consommés ?**

Restes de repas       Produits périmés encore emballés       Produits ouverts abîmés (moisissure...)  
 Fruits ou légumes trop vieux

- **Où est-ce que je fais mes courses ?**

- Surpermarché       Magasin bio       Petits commerçants (boulangier, boucher, poissonnier...)
- Marché       Circuit court (chez le producteur, AMAP...)
- Production personnelle (potager, jardin partagé...)

- **Est-ce que je me fournis auprès d'enseignes/commerçants/producteurs qui ont mis en place des pratiques responsables ? .....**

*J'interroge mon commerçant sur ce qu'il fait de ses invendus alimentaires.*

*J'interroge mon producteur sur ses pratiques agricoles.*

### 3- J'expérimente des pratiques sobres et heureuses :

#### Je relève des défis pour adopter une alimentation plus saine et durable...

- **En limitant le gaspillage :**

- Je range mon frigo et mes placards pour conserver mes aliments le plus longtemps possible (conseils [ici](#))
- J'imprime et affiche un calendrier des fruits et légumes de saison sur mon frigo (exemple [ici](#))
- Je commande un panier anti-gaspi sur Too Good To Go
- Je cuisine une recette anti-gaspi avec mes enfants (pain perdu, mousse au chocolat à l'aquafaba, cake aux fanes de carottes...)

- **En découvrant une alimentation plus végétale :**

- Je cuisine une recette du guide « [Recettes des 4 saisons à base de légumes et légumineuses](#) »
- Je mange végétarien pendant 3 jours d'affilé
- Je mange végétalien pendant 1 jour
- Je cuisine un menu végétarien pour mes invités

- **En renouant avec une alimentation plus naturelle :**

- Je fais des courses pour une semaine uniquement en circuit court (marché, chez le producteur...)
- J'achète 5 produits bio
- Je fais moi-même mes yaourts, du kéfir ou du kombucha
- Je planifie un séjour en [wwoofing](#)