

# Aller vers une alimentation durable, ça veut dire quoi?



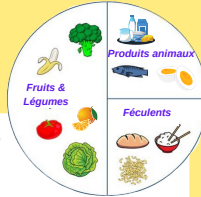
## Une alimentation durable, c'est une alimentation :

- Bonne pour ma santé ✓
- Accessible et abordable ✓
- Ethique et désirable ✓
- Respectueuse de l'environnement ✓

### ✓ Dimension nutritionnelle

Une alimentation sûre et qui couvre tous les **besoins nutritionnels** grâce à :

- une **abondance** et une grande **diversité** de produits végétaux (légumes, fruits, légumineuses...)
- une diversité de produits animaux en **quantité maîtrisée** en limitant notamment la consommation de viande de ruminants
- sans **excès** de **calories**, de **sucre**, ni de **sel**
- en favorisant les **aliments bruts**
- avec **l'eau du robinet** comme boisson privilégiée



### ✓ Dimension environnementale

Une alimentation respectueuse de l'environnement en :

- limitant des émissions de **gaz à effet de serre**
- limitant l'utilisation de la voiture
- respectant les **terres** et **l'eau**
- préservant de la **biodiversité**
- réduisant les **emballages, notamment en plastique**
- réduisant les **pertes** et **gaspillage alimentaire**



*Et ça consiste*

*en quoi?*



Cette alimentation sera aussi:

- en accord avec les **valeurs** et les **pratiques** locales et culturelles
- respectueuse des **préférences individuelles**

### ✓ Dimension socio-culturelle

Cette alimentation sera aussi:

- économiquement **accessible** pour les consommateurs
- **rémunératrice** pour les producteurs et les acteurs de la chaîne alimentaire
- Elle contribuera à la lutte contre :
- les **inégalités sociales**
- les **inégalités de genre**



### ✓ Dimension économique

Le tout, dans un changement progressif adapté à chacun de nous.  
Ce n'est pas une course, chaque petit changement est un grand pas !

