



# CARTE D'IMPACT ALIMENTAIRE

En Europe, les régimes alimentaires sont caractérisés par une consommation faible de légumes, de fruits, de céréales complètes, de légumineuses et de fruits à coque. Ils reposent principalement sur une forte consommation de viande rouge et de viande transformée ainsi que d'aliments hautement transformés. Par conséquent, les régimes alimentaires de mauvaise qualité sont un facteur important des problèmes sanitaires et sociaux, ainsi que de la dégradation de l'environnement.



Consommez différents types de céréales complètes ; environ 3 à 6 portions par jour\*. Limitez les céréales transformées comme le pain et le riz blancs  
\*1 portion pour un adulte : par exemple, 40-60 g de pain/60-80 g de pâtes sèches ou de riz



Mangez différents fruits et légumes de saison, au moins 5 portions par jour\*. Les fruits ne sont pas considérés comme des légumes  
\*1 portion pour un adulte : 125 g



Limitez la consommation d'aliments industriels contenant des ingrédients non utilisés à la maison et/ou riches en graisses, sucres et/ou sel ajoutés, comme les fast-food, les en-cas salés, les biscuits, etc. Il ne faut pas consommer plus de 25 g, soit 3 morceaux de sucre ajoutés (comme les sucreries) et 2/3 d'une cuillère à café de sel\* pour un adulte, par jour



**EAU**  
Préférez l'eau aux boissons sucrées et privilégiez l'eau du robinet, si elle est sûre, par rapport à l'eau en bouteille. Buvez 1,5-2 l d'eau par jour !\* pour un adulte



Consommez au maximum 2 portions de produits laitiers par jour, par exemple 200 g de lait ou de yaourt et 60 g de fromage par jour\* pour un adulte



Limitez la viande rouge et les viandes transformées, comme le bœuf et la charcuterie, à 0-3 portions par semaine\*  
\*1 portion pour un adulte : 100-125 g



Mangez 3 portions de légumineuses diverses par semaine\*, comme les pois, les haricots et les lentilles, pour remplacer les protéines d'origine animale par des protéines d'origine végétale  
\*1 portion pour un adulte : 70 g cru/125 g cuit



Consommez une poignée de fruits à coque par jour, notamment comme en-cas

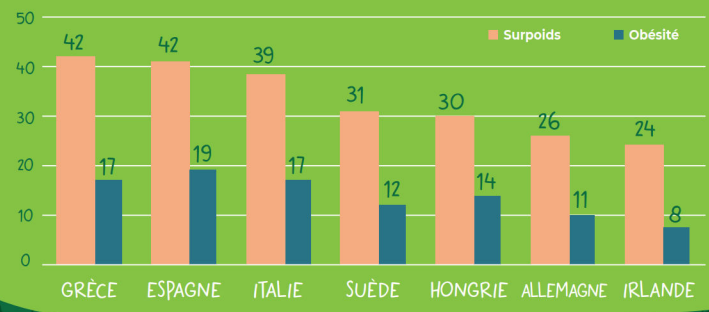


Privilégiez les huiles végétales saines (telles que les huiles d'olive et de colza) pour la cuisson et l'assaisonnement. Limitez les graisses d'origine animale telles que le beurre

## LE SAVIEZ-VOUS ?

Dans l'UE, environ 30 % des enfants âgés de 7 à 9 ans sont en surpoids ou obèses.

Prévalence du surpoids et de l'obésité chez les enfants âgés de 7 à 9 ans (%).



Le surpoids et l'obésité en début de vie affectent la santé physique et mentale de l'enfant, sa réussite scolaire et sa qualité de vie actuelle et future.



Une forte consommation de céréales raffinées et d'aliments hautement transformés, notamment ceux riches en graisses, sel et/ou sucres ajoutés, tels que les sodas, les en-cas salés, les sucreries et les fast-food, contribue à augmenter le risque de surpoids et d'obésité.

## COMMENT PASSER À UN RÉGIME ALIMENTAIRE SAIN ET DURABLE

Adapter notre régime alimentaire pour y inclure des aliments sains et de haute qualité et nous tourner davantage vers des alternatives végétales nous aide à protéger notre planète et préserver notre santé. Voici quelques conseils pour améliorer votre alimentation !



Privilégiez les légumes, les fruits, les légumineuses, les fruits à coque, les céréales complètes et les légumes-racines



Réduisez les aliments riches en sucres, graisses et/ou sel ajoutés et/ou ingrédients qu'on n'utilise pas à la maison



Évitez de manger plus que nécessaire



Réduisez le gaspillage alimentaire



Optez pour des produits bio afin de réduire l'utilisation de pesticides



Limitez la consommation d'aliments cultivés dans les régions tropicales (café, thé, fruits tropicaux, etc.)



Consommez des produits de la mer issus de stocks gérés de manière durable et privilégiez les algues et les bivalves



Choisissez de la viande issue de systèmes de pâturages extensifs qui contribuent à préserver la biodiversité

