

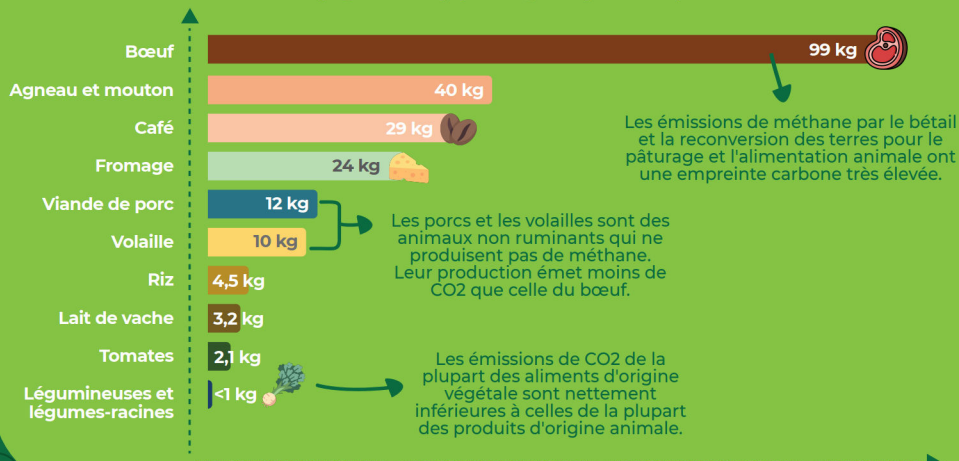


CARTE D'IMPACT ALIMENTAIRE

Les environnements alimentaires auxquels sont confrontés les consommateurs les empêchent d'acheter et de manger de manière plus durable. Il s'agit notamment d'un manque d'aliments et de repas sains et durables, de portions trop copieuses, d'un manque d'informations, et d'une forte influence exercée par la publicité pour la consommation d'aliments et de boissons hautement transformés.



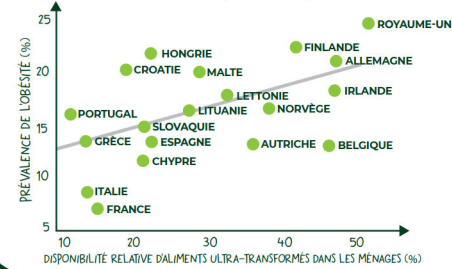
ÉMISSIONS DE GAZ À EFFET DE SERRE PAR DENRÉE ALIMENTAIRE (kgCO2-eq. par kg de produit)



LE SAVIEZ-VOUS ?

Une forte consommation d'aliments ultra-transformés (AUT) peut augmenter les risques de mortalité toutes causes confondues ainsi que de nombreuses maladies chroniques.

PRÉVALENCE DE L'OBÉSITÉ CHEZ LES ADULTES VS. CONSOMMATION D'ALIMENTS ULTRA-TRANSFORMÉS DANS LES MÉNAGES DE DIX-NEUF PAYS EUROPÉENS (1991-2008)



D'après Monteiro et al. (2018)

COMMENT CLASSER LES ALIMENTS ULTRA-TRANSFORMÉS

La classification NOVA : répartition des aliments en quatre groupes en fonction du degré de transformation des aliments

SANS RESTRICTION

Groupe 1
Aliments non transformés ou peu transformés

Groupe 2
Ingrédients culinaires traditionnels

À LIMITER

Groupe 4
Aliments ultra-transformés

Ingrédients cosmétiques purifiés à usage principalement industriel (c'est-à-dire additifs cosmétiques, arômes, sucres / graisses / fibres / protéines ultra-transformés) et procédés technologiques drastiques tels que la cuisson-extrusion

Groupe 3
Aliments transformés

COMMENT AIDER À PASSER À UN RÉGIME ALIMENTAIRE SAIN ET DURABLE

Il est plus important que jamais d'adopter une démarche durable dans la distribution et les services alimentaires afin de minimiser l'impact de l'environnement alimentaire sur les individus et la planète. Voici quelques recommandations sur la manière dont vous, professionnel de l'alimentation, pouvez mettre en place et promouvoir des pratiques plus saines et plus durables.



Ouvrez la voie et incitez à consommer durable.



Mettez l'accent sur les aliments d'origine végétale et de haute qualité, y compris les aliments non raffinés et peu transformés, les matières grasses et protéines saines.



Produisez et consommez moins d'aliments ultra-transformés et plus d'aliments peu transformés.



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



Découvrez de nouveaux aliments et diversifiez votre assiette.



Achetez des produits de la mer issus de stocks gérés de manière durable.



Limitez la consommation d'aliments cultivés dans les régions tropicales (café, thé, fruits tropicaux, etc.) afin de réduire la consommation d'eau et l'impact sur la biodiversité.



Réduisez le gaspillage alimentaire, et évitez en particulier de jeter les aliments ayant un impact majeur sur l'environnement (viande, produits laitiers, poisson, produits tropicaux, etc.).