

Je mange pour le futur

Description

default watermark

Petit guide pratique pour adopter une alimentation saine et durable

Manon DUGRÃ? â?? ClÃ©mence GOUY â??

Benjamin HOGUET â?? AurÃ©lie ZUNINO

Septembre 2023 22,00 â?¬

Ã?ditions : Ulmer ISBN : 2379223009



default watermark

Un livre de vulgarisation, engagÃ© et jeune, pour sensibiliser Ã une meilleure alimentation. Un condensÃ© des derniÃ¨res enquÃªtes dâ??AgroParisTech pour rÃ©pondre aux questions que lâ??on se pose sur lâ??alimentation.

Comment avoir Ã la fois une alimentation bonne pour la santÃ© et lâ??environnement ? Est-ce possible mÃªme avec un budget serrÃ© ? Faut-il complÃ¨tement arrÃªter de consommer de la viande ? Comment bien cuisiner les lÃ©gumes sans y passer des heures ? Nos actions ont-elles un rÃ©el impact ?

Ce guide pratique fait le tour des derniÃ¨res Ã©tudes scientifiques, donne des astuces et recettes de chef.fes, et de commerÃ§ant.e.s de bouche tout en suivant lâ??aventure de Sasha, jeune femme de 26 ans, qui se questionne sur son alimentation.

Sa mission ? Sâ??engager dÃ¨s Ã prÃ©sent pour le futur, en faisant des choix plus Ã©clairÃ©s et en expÃ©rimentant des nouvelles maniÃ¨res de sâ??alimenter, plus inventives, ludiques et gourmandes !
des interviews avec des spÃ©cialistes
des reportages photos avec des artisans
des recettes & astuces de cuisine
des fiches aliments & des croquis
Avec la collaboration de LÃ©o Bourdin.

Comment avoir Ã la fois une alimentation bonne pour la santÃ© et lâ??environnement ? Est-ce possible mÃªme avec un budget serrÃ© ? Faut-il complÃ¨tement arrÃªter de consommer de la viande ? Comment bien cuisiner les lÃ©gumes sans y passer des heures ? Nos actions ont-

elles un rÃ©el impact ?

Ce guide pratique fait le tour des derniÃ¨res Ã©tudes scientifiques, donne des astuces et recettes de chef.fes et de commerÃ§ant.e.s de bouche, tout en suivant lâ??aventure de Sasha, jeune femme de 26 ans qui se questionne sur son alimentation.

Sa mission ? Sâ??engager dÃ¨s Ã prÃ©sent pour le futur en faisant des choix plus Ã©clairÃ©s et en expÃ©rimentant de nouvelles maniÃ¨res de sâ??alimenter plus inventives, ludiques et gourmandes !

- des interviews avec des spÃ©cialistes
- des reportages photos avec des artisans
- des recettes & astuces de cuisine
- des fiches aliments et des croquis

Avec la collaboration de LÃ©o BOURDIN

default watermark

Sommaire

Avant-propos

- Pourquoi changer nos habitudes alimentaires ?
- La viande, câ??est fini ?
- Plus de place aux vÃ©gÃ©taux
- Vais-je avoir des carences ?
- Comment Ã©viter de toujours manger la mÃªme chose ?
- Quid du poisson, des produits laitiers et des oeufs ?
- Je fais tout Ã§a pour rien ?
- Comment bien cuisiner les lÃ©gumes ?
- Manger durable sans se ruiner, câ??est possible ?
- Fait maison *VS* transformÃ© : qui gagne ?
- Les lÃ©gumes secs sont-ils trop secs ?
- On fait le bilan !

Manon DUGRÃ?

Manon DugrÃ© et AurÃ©lie Zunino, salariÃ©es de la chaire ANCA (Aliment Nutrition Comportement Alimentaire) et toutes deux diplÃ´mÃ©es dâ??AgroParisTech, sont Ã lâ??origine de Â« Je mange pour le futur Â». Toutes deux passionnÃ©es dâ??alimentation, de bonnes bouffes et des nouveaux moyens de communication, ont eu Ã coeur dâ??inventer un projet inspirant, positif et mobilisateur pour susciter le changement.

ClÃ©mence GOUY

ClÃ©mence Gouy est illustratrice et designer graphique, elle a crÃ©Ã© toute lâ??identitÃ© visuelle et les illustrations du projet.

Benjamin HOGUET

Benjamin Hoguet est co-scÃ©nariste de *Je mange pour le futur* et spÃ©cialiste des nouvelles formes de narration.

AurÃ©lie ZUNINO

AurÃ©lie Zunino et Manon DugrÃ©, salariÃ©es de la chaire ANCA (Aliment Nutrition Comportement Alimentaire) et toutes deux diplÃ´mÃ©es dâ??AgroParisTech, sont Ã lâ??origine de Â« Je mange pour le futur Â». Toutes deux passionnÃ©es dâ??alimentation, de bonnes bouffes et des nouveaux moyens de communication, ont eu Ã coeur dâ??inventer un projet inspirant, positif et mobilisateur pour susciter le changement.

Changer son alimentation pour le futur : comment manger durable sans se ruiner ?

Par Nadine Wergifosse 11 octobre 2023

default watermark

https://www.rtbf.be/article/changer-son-alimentation-pour-le-futur-comment-manger-durable-sans-se-ruiner-11269486?utm_source=fb&utm_medium=cpm&utm_campaign=MKT_RTBF.BE_ARTICLES_NA_TRAFIC RELANCE-3&utm_content=PPLA_ARTICLE_CHANGER-SON-ALIMENTATION-POUR-LE-FUTUR-COMMENT-MANGER-DURABLE-SANS-SE-RUINER&fbclid=IwAR0APTBgVYeQ3_1SmB0DeDNX4-UkBFzdVj8i1w3wpiirjLeXmTTqa4N0Dbo

Comment faire des choix sur une alimentation plus durable ? Est-ce possible mÃªme avec un budget serrÃ© ? Faut-il complÃ¨tement arrÃªter de consommer de la viande ? Manon DugrÃ© et AurÃ©lie Zunino de la chaire ANCA (Aliment Nutrition Comportement Alimentaire) et toutes deux diplÃ´mÃ©es dâ??AgroParisTech, sont Ã lâ??origine de *Je mange pour le futur*. PassionnÃ©es dâ??alimentation, de bonnes bouffes et des nouveaux moyens de communication, elles ont eu Ã cÅ?ur dâ??inventer un projet inspirant, positif et mobilisateur pour susciter le changement. Manon DugrÃ© Ã©tait lâ??invitÃ©e de *Tendances PremiÃ¨re*.

Un livre et un compte Instagram pour donner envie de changer son alimentation pour le futur

Faire des choix plus Ã©clairÃ©s et expÃ©rimenter de nouvelles maniÃ¨res de sâ??alimenter, tel est lâ??intention de ce guide pratique bourrÃ© dâ??informations avec les derniÃ¨res Ã©tudes scientifiques, des reportages photos avec des artisans, des recettes et astuces de cuisine et des fiches aliments et des croquis.

Â« *Il y a besoin aujourdâ??hui de fournir des sources dâ??information crÃ©dibles sur le sujet de lâ??alimentation durable. On sâ??adresse particuliÃ¨rement aux 18-35 ans car câ??est une population qui va Ã la fois Ãªtre bien plus consciente des enjeux de dÃ©veloppement durable qui nous concerne tous, mais qui manque parfois de savoir-faire pour comment sâ??y prendre et par quel bout mettre en place des changements* Â» explique Manon DugrÃ©.

Manon DugrÃ© et AurÃ©lie Zunino ont aussi crÃ©Ã© avec ClÃ©mence Gouy, illustratrice et Benjamin Hoguet pour les scÃ©narios, un compte Instagram oÃ¹ Sasha, jeune femme de 26 ans qui se questionne sur son alimentation, prend tout son temps libre pour mener une enquÃªte. Elle

rencontre des scientifiques, des spÃ©cialistes de la nutrition et du bien manger dont des chefs de cuisine et des commerÃ§ants de bouche et teste dans son quotidien des nouvelles recettes et **des astuces antigaspillage**.

Il faut diversifier et rÃ©Ã©quilibrer notre alimentation

Je mange pour le futur est composÃ© de **douze chapitres** avec **douze questions** dont la premiÃ¨re est : **pourquoi doit-on changer dâ??alimentation** ?

Â« *On dresse un panorama des enjeux actuels comme la nÃ©cessitÃ© dâ??une alimentation plus locale et moins Ã©nergivore, de redonner du lien entre ce que lâ??on mange et ceux qui les ont produits [â?¦]* ***Lâ??alimentation nous concerne tous et on a tous un rÃ´le Ã jouer pour changer le contenu de notre assiette*** *et avoir un rÃ´le plus critique dans la maniÃ¨re dont sont produits nos aliments. Câ??est un levier Ã©norme qui peut amener des changements* Â» relate Manon DugrÃ©.

Pour tendre vers une alimentation plus durable, les lÃ©gumes devront prendre une part encore plus grande dans nos assiettes, mais aussi les cÃ©rÃ©ales. **Il faut repenser son alimentation vÃ©gÃ©tale** : Â« *En redÃ©couvrant des cÃ©rÃ©ales que lâ??on nâ??a plus lâ??habitude de consommer et en valorisant la consommation de* ***lÃ©gumes secs****.* ***Lâ??Ã©peautre*** *est trÃ¨s rÃ©sistant Ã la sÃ©cheresse par exemple. Câ??est important de ne pas surconsommer le blÃ©, le riz et le maÃ¯s comme on le fait actuellement*Â« .

default watermark

Manger de la viande oui, mais en connaissant son origine et en ne jetant aucune partie

Une des questions posÃ©es dans le livre est aussi la suivante : **faut-il oui ou non supprimer la viande** ? Â« *Lâ??alimentation carnÃ©e a Ã©tÃ© banalisÃ©e.* ***Lâ??idÃ©al Ã©tant dâ??en manger moins et mieux***Â« nuance Manon DugrÃ©. Tout nâ??est pas tout noir ou tout blanc : Â« *On a souvent des discours simplistes et des injections. Selon les types de productions, on nâ??a pas du tout les mÃªmes impacts quant Ã lâ??Ã©mission de CO2. La bonne question est : de quelle viande parle-t-on ?*Â«

Elle conseille de :

- RÃ©server la consommation de bÅ?uf pour les occasions spÃ©ciales ou les week-ends.
- Valoriser des Ã©levages dits â??Ã lâ??herbeâ??.
- Manger toutes les parties de lâ??animal en cuisinant par exemple trois plats avec un seul poulet dont un bouillon avec la carcasse.

Elle indique quâ??actuellement en France, on consomme deux tiers de protÃ©ines animales pour un tiers de protÃ©ines vÃ©gÃ©tales : Â« *On aimerait inverser la tendance, câ??est un challenge [â?¦] On doit rÃ©apprendre Ã cuisiner les lÃ©gumes de saison qui ont Ã©tÃ© cultivÃ©s en mode de production vertueux*Â« .

Diminuer le sucre, lâ??alcool et les produits prÃ©parÃ©s pour des produits locaux et bios

Pour Manon DugrÃ©, la question du coÃ»t est essentielle : Â« *On sait que lâ??alimentation durable peut Ãªtre considÃ©rÃ©e comme rÃ©servÃ©e Ã une certaine tranche de la population. On veut montrer quâ??en effectuant quelques changements, on peut Ã la fois faire des Ã©conomies en*

tendant vers plus de durabilitÃ©. Diminuer notre consommation de produits carnÃ©s, de produits prÃ©parÃ©s, de boissons sucrÃ©es ou alcoolisÃ©es, permet de faire des Ã©conomies et de les rÃ©injecter vers plus de produits bios ou de produits de saison qui ont Ã©tÃ© cultivÃ©s pas loin de chez soi. Ces lÃ©gumes de saison ont souvent plus de goÃ»t et sont moins chersÂ« .

Par ailleurs, elle prÃ©cise organiser avec la chaire ANCA (Aliment Nutrition Comportement Alimentaire) des formations auprÃ¨s des professionnels de lâ??alimentation avec, par exemple, un programme destinÃ© aux apprentis CFA â??mÃ©tiers de boucheâ??. Dâ??autres programmes sont aussi destinÃ©s au grand public.

Comme elle le relate, lâ??alimentation durable est multifactorielle : Â« *Ã?normÃ©ment de facteurs entrent en jeu tels que la nutrition, lâ??environnement, les habitudes culturelles et sociÃ©tales. Mais au sein de la communautÃ© scientifique, il y a un consensus quant au besoin de vÃ©gÃ©taliser notre alimentation. Le changement ne peut pas se faire du jour au lendemain, mais câ??est intÃ©ressant de connaÃ®tre les freins et les motivations des gens pour favoriser des changements de comportement* Â« .

default watermark

â?º DÃ©couvrez lâ??intÃ©gralitÃ© de cette interview de *Tendances PremiÃ¨re* dans le podcastci-dessus et suivez lâ??Ã©mission du lundi au vendredi de 10 heures Ã 11h30 sur La PremiÃ¨re.

Categorie

1. documents
2. livre
3. SRHGx

Tags

1. alimentation
2. astuces
3. conseils
4. futur
5. manger durable
6. recettes

date crÃ©Ã©e
23 octobre 2023
Auteur
cblancke