



Je mange pour le futur

Description

Petit guide pratique pour adopter une alimentation saine et durable

Manon DUGRÃ? â?? CIÃ©mence GOUY â??

Benjamin HOGUET â?? AurÃ©lie ZUNINO

Septembre 2023 22,00 â?-

Ã?ditions : Ulmer ISBN : 2379223009



Un livre de vulgarisation, engagé et jeune, pour sensibiliser à une meilleure alimentation. Un condensé des dernières enquêtes d'AgroParisTech pour répondre aux questions que l'on se pose sur l'alimentation.

Comment avoir à la fois une alimentation bonne pour la santé et l'environnement ? Est-ce possible même avec un budget serré ? Faut-il complètement arrêter de consommer de la viande ? Comment bien cuisiner les légumes sans y passer des heures ? Nos actions ont-elles un réel impact ?

Ce guide pratique fait le tour des dernières études scientifiques, donne des astuces et recettes de chef.fes, et de commerçants.e.s de bouche tout en suivant l'aventure de Sasha, jeune femme de 26 ans, qui se questionne sur son alimentation.

Sa mission ? S'engager dès à présent pour le futur, en faisant des choix plus éclairés et en expérimentant des nouvelles manières de s'alimenter, plus inventives, ludiques et gourmandes !
des interviews avec des spécialistes
des reportages photos avec des artisans
des recettes & astuces de cuisine
des fiches aliments & des croquis
Avec la collaboration de Léo Bourdin.

Comment avoir à la fois une alimentation bonne pour la santé et l'environnement ? Est-ce possible même avec un budget serré ? Faut-il complètement arrêter de consommer de la viande ? Comment bien cuisiner les légumes sans y passer des heures ? Nos actions ont-

elles un réel impact ?

Ce guide pratique fait le tour des dernières études scientifiques, donne des astuces et recettes de chef.fes et de commerçantes de bouche, tout en suivant l'aventure de Sasha, jeune femme de 26 ans qui se questionne sur son alimentation.

Sa mission ? S'engager dès présent pour le futur en faisant des choix plus éclairés et en expérimentant de nouvelles manières de s'alimenter plus inventives, ludiques et gourmandes !

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

Avec la collaboration de LÉO BOURDIN

Sommaire

Avant-propos

- Pourquoi changer nos habitudes alimentaires ?
- La viande, c'est fini ?
- Plus de place aux végétaux
- Vais-je avoir des carences ?
- Comment éviter de toujours manger la même chose ?
- Quid du poisson, des produits laitiers et des oeufs ?
- Je fais tout ça pour rien ?
- Comment bien cuisiner les légumineuses ?
- Manger durable sans se ruiner, c'est possible ?
- Fait maison VS transformé : qui gagne ?
- Les légumineuses secs sont-ils trop secs ?
- On fait le bilan !

Manon DUGRÉ

Manon Dugré et Aurélie Zunino, salariées de la chaire ANCA (Aliment Nutrition Comportement Alimentaire) et toutes deux diplômées d'AgroParisTech, sont à l'origine de « Je mange pour le futur ». Toutes deux passionnées d'alimentation, de bonnes bouffes et des nouveaux moyens de communication, ont eu le cœur d'inventer un projet inspirant, positif et mobilisateur pour susciter le changement.

Clémence GOUY

Clémence Gouy est illustratrice et designer graphique, elle a créé toute l'identité visuelle et les illustrations du projet.

Benjamin HOGUET

Benjamin Hoguet est co-scénariste de *Je mange pour le futur* et spécialiste des nouvelles formes de narration.

Aurélie ZUNINO

Aurélie Zunino et Manon Dugrè, salariées de la chaire ANCA (Aliment Nutrition Comportement Alimentaire) et toutes deux diplômées d'AgroParisTech, sont à l'origine de « Je mange pour le futur ». Toutes deux passionnées d'alimentation, de bonnes bouffes et des nouveaux moyens de communication, ont eu à cœur d'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

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_TRAFIQUE_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 même avec un budget serré ? Faut-il complètement arrêter de consommer de la viande ? Manon Dugrè et Aurélie Zunino de la chaire ANCA (Aliment Nutrition Comportement Alimentaire) et toutes deux diplômées d'AgroParisTech, sont à l'origine de *Je mange pour le futur*. Passionnées d'alimentation, de bonnes bouffes et des nouveaux moyens de communication, elles ont eu à cœur d'inventer un projet inspirant, positif et mobilisateur pour susciter le changement. Manon Dugrè était invitée de *Tendances Première*.

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

Faire des choix plus éclairés et [explorer de nouvelles manières de s'alimenter](#), tel est l'intention de ce guide pratique bourré d'informations avec les dernières études scientifiques, des reportages photos avec des artisans, des recettes et astuces de cuisine et des fiches aliments et des croquis.

« Il y a besoin aujourd'hui de fournir des sources d'information crédibles sur le sujet de l'alimentation durable. On s'adresse particulièrement aux 18-35 ans car c'est une population qui va à la fois être bien plus consciente des enjeux de développement durable qui nous concerne tous, mais qui manque parfois de savoir-faire pour comment s'y prendre et par quel bout mettre en place des changements » explique Manon Dugrè.

Manon Dugrè et Aurélie Zunino ont aussi créé avec Clémence Gouy, illustratrice et Benjamin Hoguet pour les scénarios, un [compte Instagram](#) où Sasha, jeune femme de 26 ans qui se questionne sur son alimentation, prend tout son temps libre pour mener une enquête. Elle

rencontre des scientifiques, des spécialistes de la nutrition et du bien manger dont des chefs de cuisine et des commerçants de bouche et teste dans son quotidien des nouvelles recettes et [des astuces antigaspillage](#).

Il faut diversifier et rééquilibrer notre alimentation

Je mange pour le futur est composé de **douze chapitres** avec **douze questions** dont la première est : **pourquoi doit-on changer d'alimentation ?**

« On dresse un panorama des enjeux actuels comme [la nécessité d'une alimentation plus locale](#) et moins énergivore, de redonner du lien entre ce que l'on mange et ceux qui les ont produits [à?] **L'alimentation nous concerne tous et on a tous un rôle à jouer pour changer le contenu de notre assiette** et avoir un rôle plus critique dans [la manière dont sont produits nos aliments](#). C'est un levier à norme qui peut amener des changements » relate Manon Dugré.

Pour tendre vers une alimentation plus durable, les légumes devront prendre une part encore plus grande dans nos assiettes, mais aussi les céréales. **Il faut repenser son alimentation végétale** : « En redécouvrant des céréales que l'on n'a plus l'habitude de consommer et en valorisant la consommation de **légumes secs**. **L'huile peut être tris** assistant la sècheresse par exemple. C'est important de ne pas surconsommer le blé, le riz et le maïs comme on le fait actuellement ».

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

Une des questions posées dans le livre est aussi la suivante : **faut-il oui ou non supprimer la viande ?** « L'alimentation carnée a été banalisée. **L'idéal est tant de manger moins et mieux** » nuance Manon Dugré. [Tout n'est pas tout noir ou tout blanc](#) : « On a souvent des discours simplistes et des injections. Selon les types de productions, on n'a pas du tout les mêmes impacts quant à l'émission de CO2. La bonne question est : de quelle viande parle-t-on ? »

Elle conseille de :

- Réserver la consommation de bœuf pour les occasions spéciales ou les week-ends.
- Valoriser des élevages dits à l'herbe.
- Manger toutes les parties de l'animal en cuisinant par exemple trois plats avec un seul poulet dont un bouillon avec la carcasse.

Elle indique qu'actuellement en France, on consomme deux tiers de protéines animales pour un tiers de protéines végétales : « On aimerait inverser la tendance, c'est un challenge [à?] On doit réapprendre à cuisiner les légumes de saison qui ont été cultivés en mode de production vertueux ».

Diminuer le sucre, l'alcool et les produits transformés pour des produits locaux et bios

Pour Manon Dugré, la question du coût est essentielle : « On sait que l'alimentation durable peut être considérée comme servie à une certaine tranche de la population. On veut montrer qu'en effectuant quelques changements, on peut à la fois faire des économies [en](#)

[tendant vers plus de durabilité](#). Diminuer notre consommation de produits carnés, de produits préparés, de boissons sucrées ou alcoolisées, permet de faire des économies et de les réinjecter vers plus de produits bios ou de produits de saison qui ont été cultivés pas loin de chez soi. Ces légumes de saison ont souvent plus de goût et sont moins chers   .

Par ailleurs, elle précise organiser avec la chaire ANCA (Aliment Nutrition Comportement Alimentaire) des formations auprès des professionnels de lâ  alimentation avec, par exemple, un programme destiné aux apprentis CFA   m  tiers de bouche  . D  autres programmes sont aussi destinés au grand public.

Comme elle le relate, lâ  alimentation durable est multifactorielle :   norm  ment de facteurs entrent en jeu tels que la nutrition, lâ  environnement, les habitudes culturelles et sociétales. Mais au sein de la communauté scientifique, il y a un consensus quant au besoin de végétaliser notre alimentation. Le changement ne peut pas se faire du jour au lendemain, mais c  est intéressant de connaître les freins et les motivations des gens pour favoriser des changements de comportement    .

   Découvrez lâ  int  gralit   de cette interview de *Tendances Première* dans le podcastci-dessus et suivez lâ   mission du lundi au vendredi de 10 heures    11h30 sur La Première.

Categorie

1. documents
2. livre
3. SRHGx

Tags

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

date créée

23 octobre 2023

Auteur

cblancke