



Organisation des Nations Unies
pour l'alimentation
et l'agriculture

OBJECTIFS
DE DÉVELOPPEMENT
DURABLE



16 octobre 2019

Journée mondiale de l'alimentation



ENGAGEZ-VOUS!



**BOÎTE À OUTILS DE
LA JOURNÉE MONDIALE
DE L'ALIMENTATION 2019
À L'INTENTION
DES ÉDUCATEURS
ET DES JEUNES**



JOURNÉE MONDIALE DE L'ALIMENTATION

La Journée mondiale de l'alimentation est célébrée chaque année le 16 octobre afin de renforcer la sensibilisation et l'action en faveur des personnes victimes de la faim dans le monde et garantir la sécurité alimentaire et une alimentation nutritive pour tous. Avec des événements organisés dans 150 pays, c'est une des plus importantes manifestations du calendrier des Nations Unies.

AGIR POUR L'AVENIR. UNE ALIMENTATION SAINTE POUR UN MONDE #FAIMZÉRO.

L'association de **régimes alimentaires malsains et de modes de vie sédentaires** a entraîné l'escalade des taux d'obésité, non seulement dans les pays développés, mais aussi dans les pays à faible revenu où la faim et l'obésité coexistent souvent. A l'heure actuelle, alors que **plus de 800 millions de personnes souffrent de la faim**, plus de 670 millions d'adultes et **120 millions de filles et de garçons (de 5 à 19 ans) sont obèses**, et plus de **40 millions d'enfants** de moins de cinq ans **sont en surpoids. Atteindre l'objectif Faim Zéro d'ici 2030**, ce n'est pas juste s'attaquer au problème de la faim dans le monde, c'est aussi nourrir les personnes et prendre soin de la planète. Cette année, la Journée mondiale de l'alimentation lance **un appel à l'action à tous les secteurs** afin que tous puissent bénéficier d'une nourriture saine et durable à des prix abordables. En même temps, elle invite chacun d'entre nous à commencer à s'interroger sur ce que nous mangeons. Votre école ou votre centre de jeunesse peuvent jouer un rôle!

APPELS À L'ACTION

NOUS DEVONS TOUS limiter notre consommation d'aliments riches en sel, sucre, gras trans et graisses saturées et inviter dans notre vie quotidienne des aliments nutritifs et l'objectif #FaimZéro. Vous pouvez prendre connaissance des recommandations diététiques nationales de votre pays, modifier votre alimentation, apprendre à déchiffrer les étiquettes nutritionnelles, devenir un consommateur averti, préconiser l'offre de choix alimentaires plus nutritifs au travail ou au sein de votre communauté, faire de l'exercice ou prendre conscience de votre empreinte carbone.

Les **GOUVERNEMENTS** doivent investir dans la nutrition et mettre en place les bonnes politiques axées sur une alimentation plus saine et durable à des prix abordables. Ces politiques devraient permettre aux petits exploitants et aux agriculteurs de diversifier la production et de contribuer à des systèmes alimentaires durables, à sensibiliser le public et les professionnels de la nutrition, et à orienter les interventions comme l'alimentation et la nutrition scolaires, l'aide alimentaire, les achats publics de nourriture et les réglementations sur la commercialisation, l'étiquetage et la publicité des aliments.

Les **PETITS EXPLOITANTS AGRICOLES** doivent offrir davantage de variété en diversifiant la production et en adoptant des méthodes agricoles durables pour préserver les ressources naturelles tout en accroissant la productivité et les revenus. Les populations rurales vulnérables doivent accéder à l'autonomie en se regroupant au sein de coopératives locales afin de partager leurs

APPELS À L'ACTION



connaissances et pouvoir accéder aux financements et aux technologies modernes. Les agriculteurs peuvent également augmenter leurs revenus et réduire les prix à la consommation en trouvant des moyens de conserver la qualité et la fraîcheur des produits et diminuer les pertes après récolte.

Les **ENTREPRISES ALIMENTAIRES DU SECTEUR PRIVÉ** doivent introduire des aliments plus nutritifs et se conformer aux lois et aux normes nutritionnelles concernant la production et la vente de nourriture, la reformulation de produits alimentaires (informant les consommateurs sur les niveaux élevés de matières grasses totales, de gras saturés, de sucre ou de sel), et la commercialisation et la publicité des aliments, tout particulièrement à l'intention des enfants. Il est en outre crucial de partager les importantes innovations technologiques, notamment avec les pays à faible revenu.

Les **JEUNES DU MONTE ENTIER** peuvent également devenir des artisans du changement et des défenseurs de la Faim Zéro. [Le Cahier d'Activités de la JMA 2019 "Manger sainement est important"](#), explique l'importance d'avoir une alimentation saine dans un langage amusant et à la portée des enfants, et fournit également une série d'actions visant à encourager leur participation.

Vous trouverez [ici](#) toute une série d'actions

APPELS À L'ACTION

LE SAVIEZ-VOUS?

- Si plus de **800 millions** de personnes **souffrent de la faim** dans le monde, plus de **670 millions d'adultes** et **120 millions de garçons et de filles** de 5 à 19 ans **sont obèses**, tandis que plus de **40 millions d'enfants sont en surpoids**.
- **Plus de 150 millions d'enfants** de moins de cinq ans souffrent de **retards de croissance** et plus de **50 millions** sont victimes **d'émaciation**.
- **Une alimentation déséquilibrée, associée à un mode de vie sédentaire**, a supplanté le tabagisme comme premier **facteur de risque** mondial d'invalidité et de mortalité.
- La majorité de la population mondiale vit dans des pays où **le surpoids et l'obésité** sont **plus meurtriers que la faim**.
- **Différentes formes de malnutrition** peuvent co-exister au sein d'un même foyer et même d'un seul individu tout au long de leur vie et **se transmettre d'une génération à l'autre**.
- On estime à **2 000 milliards de dollars** les dépenses annuelles mondiales de santé liées à **l'obésité**.
- Des **milliards** de personnes **manquent des nutriments indispensables** pour mener une vie saine et active.
- **Les dégâts à l'environnement** causés par les systèmes alimentaires pourraient **augmenter de 50 à 90 pour cent** du fait de la consommation accrue d'aliments transformés, de viande et d'autres produits animaux dans les pays à revenu faible et intermédiaire.
- Sur quelques 6 000 **espèces de plantes** cultivées pour l'alimentation humaine à travers l'histoire, **seulement huit** fournissent aujourd'hui **plus de 50 pour cent de nos calories quotidiennes**. Nous avons besoin d'une grande variété d'aliments nutritifs.
- **Le changement climatique** menace tant la qualité que la quantité des cultures, avec pour conséquence des baisses de rendements. Par ailleurs, la hausse des températures exacerbe les pénuries d'eau, modifiant les interactions entre plantes, ravageurs et agents pathogènes tout en diminuant la taille des poissons.



COMMENT PARTICIPER

COMMENT PARTICIPER



Engagez-vous à manger sainement!

La JMA 2019 est une campagne orientée vers l'action. Commencez donc par prendre un engagement pour une alimentation saine et la Faim Zéro, et partagez-le sur les réseaux sociaux (avec les hashtags #JournéeMondialedeAlimentation et #FaimZéro). Inspirez-vous des initiatives de la JMA présentées [ici](#) pour les pays, le secteur privé, les agriculteurs et tous les citoyens, et encouragez vos partenaires à s'engager aussi. Et n'oubliez pas de [tenir l'équipe JMA au courant](#) de vos appels à l'action.



Faites la promotion du concours d'affiches de la JMA

Diffusez le [concours d'affiches de la JMA](#) auprès des écoles, des organismes éducatifs, des groupements de jeunes et des médias. Ou organisez vous-mêmes un concours local d'affiches en encourageant tous les candidats à participer à notre Concours mondial d'ici le 8 novembre 2019. C'est une bonne façon d'impliquer les jeunes générations et de les inciter à devenir des artisans du changement et des promoteurs d'un monde Faim Zéro.



Organisez un événement pour la JMA

Célébrez la JMA en organisant différentes activités à l'intention du grand public - marches, marathons, concerts, festivals ou foires, dégustations ou démonstrations culinaires. Vous pouvez aussi organiser une conférence, un débat ou une table ronde avec des dirigeants politiques, éducateurs, scientifiques et agriculteurs, en l'accompagnant d'une session de questions-réponses pour encourager la participation.



Présentez vos récits au sein de la campagne JMA

Nous avons besoin de votre aide pour recueillir des histoires vécues - d'agriculteurs familiaux, de représentants des gouvernements, de partenaires institutionnels ou chargés de la mise en oeuvre, et du secteur privé - évoquant leurs initiatives en faveur d'une alimentation saine accessible à tous, que ce soit par leur travail ou par de simples actions au quotidien. Lisez cette note et utilisez le modèle fourni [ici](#) pour présenter votre histoire en ligne, lors d'événements ou d'expositions dans le monde entier.



COMMENT PARTICIPER



Impliquez les jeunes

Diffusez le [Cahier d'activités "Manger sainement est important"](#) auprès des écoles ou des maisons des jeunes pour que les enfants et les jeunes découvrent l'importance d'une alimentation saine et comment chacun d'entre nous – gouvernements, agriculteurs, entreprises – a son rôle à jouer. Ils apprendront aussi comment faire partie de la Génération Faim Zéro.



Faites passer le message

Informez, éduquez et mobilisez les publics avec des faits réels. Rejoignez la campagne **#JournéeMondialedeAlimentation** en partageant notre matériel gratuit sur les chaînes numériques. Repérez les influenceurs locaux et nationaux sur le web dans le secteur de l'alimentation et du développement (blogueurs, acteurs, personnages publics populaires, photographes, chefs, experts) afin d'amplifier nos messages autour d'une alimentation saine et d'un mode de vie **#FaimZéro**.

Utilisez le visuel de la JMA

Téléchargez notre affiche et partagez-la. Mettez à jour votre page web avec la bannière JMA 2019, en l'associant au site WFD 2019! Vous pouvez également produire une gamme de gadgets, y compris des t-shirts, des casquettes, des tasses et des sacs en utilisant nos graphiques gratuits. N'oubliez pas d'utiliser le visuel JMA autant que possible dans vos événements et activités et téléchargez la toile de fond JMA ou la bannière de l'événement ici. Si votre événement a déjà une identité visuelle, vous pouvez la fusionner avec le ruban JMA.



Faites-nous part de votre événement ou de votre activité JMA!

N'oubliez pas de nous tenir au courant de vos événements JMA ou des efforts pour promouvoir la campagne mondiale en téléchargeant les détails de votre événement sur notre site Web, à partir de septembre 2019, ou en nous écrivant. Photographiez et / ou enregistrez votre événement et envoyez-nous vos meilleures photos afin que nous puissions les inclure dans [l'album Flickr de JMA](#). Toutes les photos haute résolution doivent être accompagnées de crédits photo et d'informations sur l'événement afin que nous puissions les publier.





MATÉRIELS DE COMMUNICATION

MATÉRIELS DE COMMUNICATION

Espace de travail JMA

Certains produits sont déjà disponibles dans les six langues officielles de la FAO dans [l'Espace de travail de la JMA](#). Partagez-le avec des partenaires externes et consultez notre calendrier ci-dessous pour connaître les dates de publication des nouveaux matériels au cours des mois à venir.

ACTIVITÉS ET PRODUITS	DATE
Note JMA	✓
Actions	✓
Appels à la contribution pour histoires de vie	✓
Site JMA www.fao.org/world-food-day	✓
Affiche JMA	✓
Cahier d'Activités pour enfants	✓
Lancement du concours d'affiches	✓
Brochure	✓
Trello board réseaux sociaux	✓
Manuel de communication et Boîte à outils JMA 2019	Juil.
Vidéo promo/spot TV	Juil.
Animation vidéo enfants	Juil.
Présentation vidéo (à confirmer)	Sept.
Clichés pour exposition à distribuer dans les bureaux FAO (à confirmer)	Sept.
Publication des histoires de vie	Sept.
Éditorial du Directeur général	Sept.
Message vidéo du Directeur général	Sept.
Sujets de discussion	Sept.
Événements JMA +100 pays dans le monde entier	1-31 oct.
Clôture du concours d'affiches	8 nov.
Annonce des lauréats du Concours	Déc.



CE QUE **VOUS** POUVEZ FAIRE POUR RESTER EN BONNE SANTÉ ET AIDER À ATTEINDRE LA #FAIMZÉRO

Les régimes alimentaires varient considérablement d'un endroit à l'autre en fonction de la disponibilité de la nourriture, des habitudes alimentaires et de la culture. Pourtant, il y a un consensus général sur ce qui est mauvais ou bon pour nous, peu importe où nous vivons. Voici une liste d'actions simples pour vous aider à adopter une alimentation saine et un mode de vie #FaimZéro.

**ACTIONS
POUR UNE
ALIMENTATION
SAINE**

CHOISIS DES PRODUITS LOCAUX, VARIÉS, FRAIS ET DE SAISON

Demande à tes parents d'acheter des produits locaux, des fruits et légumes de saison et de privilégier les aliments frais plutôt qu'en conserve ou en boîte. Si vous pouvez, optez pour le bio! L'agriculture biologique contribue à maintenir nos sols en bonne santé.

VARIE LES MENUS AVEC DES LÉGUMINEUSES, DES FRUITS À COQUE ET DES CÉRÉALES

Demande à tes parents de jouer le jeu et d'ajouter aux repas familiaux différents types de légumineuses (lentilles, pois chiches, petits pois, haricots), des fruits à coque et des céréales (comme le mil, l'orge, l'avoine, le riz complet).

CHOISIS DES EN-CAS SAINS ET DIS NON AUX «COCHONNERIES»!

Choisis un aliment malsain que tu voudrais manger en moindre quantité ou moins souvent et prépare ta stratégie. Quand tu as envie d'un en-cas, essaie de choisir un fruit mûr, des crudités, des fruits à coque ou du pain complet plutôt qu'un aliment emballé et moins nutritif!

APPLIQUE LA RÈGLE D'UN TIERS DE LÉGUMES

Pendant les repas, remplis au moins un tiers de ton assiette avec des légumes et essaie de manger un repas végétarien une fois par semaine. Ajoute au moins un légume vert foncé et un légume orange ou jaune par jour, car ils sont pleins de substances nutritives.

PASSE AUX ALIMENTS COMPLETS

Demande à tes parents de remplacer les céréales «blanches» raffinées par des céréales complètes (riz complet, farine et pain complets, etc.).

DÉCHIFFRE LES ÉTIQUETTES

Demande à ton enseignant ou à tes parents de t'aider à lire et à comprendre les étiquettes alimentaires. Prends le temps de lire la liste d'ingrédients sur une étiquette et essaie de comprendre si l'aliment contient trop de sel, de sucre ou de graisses.

NE TE LAISSE PAS BERNER PAR LES EMBALLAGES

Tu dois faire attention à la valeur nutritive de la nourriture, pas à son aspect ou à son emballage attrayant. Et cherche les mots comme «zéro», «pauvre en» et «light». Ils sont souvent employés pour faire croire que l'aliment est plus nutritif, ce qui n'est pas toujours vrai...

MANGE À TABLE AVEC TA FAMILLE OU DES AMIS

Participe à la préparation d'un repas avec ta famille ou des amis au moins une fois par semaine et mangez-le tous ensemble. Manger en compagnie est important pour profiter d'un bon repas et passer un bon moment ensemble.



ACTIONS POUR UNE ALIMENTATION SAINE

OFFRE TON AIDE EN CUISINE

Regarde et apprends en regardant tes parents cuisiner, et propose ton aide en cuisine quand tu vois qu'ils sont fatigués. Sur Internet, il y a tant de recettes faciles, rapides et saines dont tu peux t'inspirer.

SOIS UN CONSOMMATEUR CRITIQUE

Exerce ton esprit critique quand tu vois la pub à la télé ou sur les réseaux sociaux. Demande-toi si ces aliments sont nutritifs ou pas. Compte le nombre de réclames que tu vois en une journée et parles-en avec tes parents et tes enseignants.

MANGE LOCAL ET TRADITIONNEL

Demande à tes parents, tes enseignants et aux commerçants au marché quels aliments nutritifs sont traditionnels ou locaux. Vois si tu peux insérer ces aliments dans ton menu plus souvent pour avoir une alimentation diversifiée et protéger les variétés locales.

PROTÈGE NOTRE PLANÈTE

Diminue les aliments qui ont plus d'impact sur la planète, par exemple, ceux dont la production nécessite plus de ressources naturelles, en particulier l'eau (la viande en requiert plus que les végétaux ou les légumineuses), ou les fruits et les légumes qui ne sont pas de saison ni cultivés localement. Et n'oublie pas d'acheter des aliments avec le moins d'emballages possibles!

PRENDS DES INITIATIVES À L'ÉCOLE

Avez-vous une cantine ou un distributeur automatique? Jette un coup d'œil aux aliments qu'ils proposent. Y a-t-il suffisamment de fruits et de légumes? Si ce n'est pas le cas, parles-en à tes professeurs pour modifier les choix d'aliments.

LES BOISSONS AUSSI SONT IMPORTANTES

Bois beaucoup d'eau si tu peux. Évite les boissons avec ajout de sucre qui ont peu de nutriment



www.fao.org/WFD

contact: World-Food-Day@fao.org



Certains droits réservés. Ce(tte) œuvre est mise à disposition selon les termes de la licence [CC BY-NC-SA 3.0 IGO](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/igo/)