



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

L'alimentation varie considérablement d'une région à l'autre en fonction de la disponibilité et de et du prix des aliments, des habitudes alimentaires et de la culture. Il y a malgré tout un consensus général qui se dégage, où que nous vivions, sur ce qui constitue une alimentation saine et équilibrée. Voici une liste de choses simples que vous pouvez faire pour adopter une alimentation saine et un mode de vie #FaimZéro.

CONSULTEZ LES [RECOMMANDATIONS NUTRITIONNELLES DE VOTRE PAYS](#)

Les recommandations nutritionnelles de votre pays vous renseignent sur les apports en nutriments adéquats pour être en bonne santé et prévenir les maladies chroniques. La FAO aide les gouvernements à élaborer, mettre à jour et mettre en œuvre ces [recommandations nutritionnelles](#), qui servent également à formuler des politiques de nutrition et des programmes d'éducation.

QUE DOIT-ON AJOUTER ?

Mangez tous les jours beaucoup de légumes et de fruits de saison frais et ajoutez à votre alimentation davantage de légumineuses, de fruits à coque et de céréales intégrales. Les légumes secs et les fruits à coque sont d'importantes sources de protéines végétales et, qui plus est, les légumineuses sont moins coûteuses que les protéines animales et moins nocives pour la planète car elles nécessitent moins d'eau. Si vous mangez du poisson, choisissez aussi des espèces plus abondantes.

QUE DOIT-ON DIMINUER ?

Nous devons réduire notre consommation d'aliments industriels, riches en graisses, en sucres et/ou sel, et essayer de ne pas manger trop de viande et autres produits animaux. Quand vous le pouvez, efforcez-vous de remplacer les amidons raffinés "blancs" par leur équivalent intégral et nettement plus sain (riz, farine et pain complets, etc.).

APPRENDRE À CONNAÎTRE LES GRAISSES

Si les graisses insaturées (que l'on trouve dans le poisson, les fruits à coque, et dans les huiles de tournesol, de soja, de colza et d'olive) font partie d'une alimentation saine, il faut surveiller nos apports en acides gras *trans* qui sont présents, entre autres, dans les aliments frits. En même temps, il faut limiter notre consommation de graisses saturées (que l'on trouve dans les viandes grasses, le beurre, etc.).

RÉDUISEZ VOTRE EMPREINTE ALIMENTAIRE

Pensez à l'impact environnemental des aliments que nous consommons. Certains aliments requièrent d'énormes quantités d'eau. Vous pourriez remplacer la viande une fois par semaine par une autre source de protéines – ex. les légumineuses – ou par un repas végétarien. Essayez aussi d'acheter des aliments le moins emballés possible.

VARIEZ VOTRE ALIMENTATION POUR LA BIODIVERSITÉ

Diversifiez votre alimentation en ajoutant des aliments traditionnels de saison cultivés localement, vous soutiendrez ainsi la biodiversité. Documentez-vous sur leurs valeurs nutritionnelles et trouvez des recettes pour pouvoir cuisiner des repas avec ces ingrédients.



AGIR POUR L'AVENIR.

**UNE ALIMENTATION SAINE
POUR UN MONDE #FAIMZÉRO.**

Travaillons pour #FaimZéro

ACTIVEZ-VOUS AU TRAVAIL OU DANS VOTRE COMMUNAUTÉ

Parlez à vos employeurs pour les inciter à proposer des choix plus sains dans les distributeurs automatiques de votre lieu de travail ou à la cantine, s'il y en a une. Encouragez les responsables locaux à garantir des choix d'aliments nutritifs dans les centres de la petite enfance, les écoles et les maisons des jeunes.

DEVENEZ UN EXPERT D'ÉTIQUETTES

Apprenez à lire les étiquettes alimentaires pour être en mesure de faire des choix sains. Les étiquettes vous renseignent sur l'apport énergétique (généralement en calories) et les nutriments essentiels comme le sel, le sucre et les matières grasses. Elles vous permettent également de garantir qu'un aliment est sûr. La liste des ingrédients vous aide à comprendre la valeur nutritionnelle d'un produit. Un aliment peut souvent être encore consommé après la date de durabilité minimale ("à consommer de préférence avant"), tandis qu'il sera impropre à la consommation avec la mention "à consommer jusqu'au" (date de péremption).

SOYEZ UN CONSOMMATEUR AVERTI

Ne vous laissez pas bernier par l'emballage: prêtez attention à la valeur nutritive du produit, pas à son packaging attrayant. Méfiez-vous de termes comme "zéro", "à teneur réduite en" et "light", qui sont souvent utilisés pour faire croire que l'aliment est plus sain, ce qui n'est pas toujours le cas

RENOUEZ AVEC LES ANCIENNES TRADITIONS

Dans la plupart des cultures, les repas sont consommés en compagnie de la famille et d'amis. Aujourd'hui, nos styles de vie nous empêchent souvent de prendre le temps de préparer les repas à la maison et nous avons de plus en plus recours aux vendeurs de rue, aux grandes surfaces, au fast food, ou aux plats préparés à emporter. Manger à table en famille est important pour notre santé et la santé de nos enfants. Les chercheurs ont pu établir des liens avec de plus faibles taux d'obésité et de moindres troubles du comportement alimentaire chez les enfants et les adolescents, ainsi qu'un bien-être général.

FAITES DE L'EXERCICE TOUS LES JOURS

Pour les adultes, la recommandation générale est de consacrer au moins 2,5 heures par semaine à une activité physique. Cela peut comprendre du temps de loisirs, du sport, aller au bureau à pied ou en vélo, ou une activité physique régulière durant la semaine, au travail ou à la maison. Les enfants et les jeunes devraient faire au moins 60 minutes d'exercice quotidien dans le cadre de jeux, de sports, de leurs déplacements pour se rendre à l'école ou à l'université ou d'éducation physique.

DISCUTEZ AVEC VOTRE ENTOURAGE DU RESPECT DE LA NOURRITURE

Parce que l'alimentation nous concerne tous, aidez votre entourage à retrouver un rapport sain à la nourriture et à adopter un mode de vie #FaimZéro et ce qu'il représente en partageant vos connaissances et votre passion; avec votre famille, vos amis et vos collègues. Par exemple, apprenez à cuisiner et échangez des recettes, cultivez votre propre nourriture dans votre potager ou participez à un jardin partagé, organisez des dîners avec les amis.

COMMENT LES ORGANISATIONS DE LA SOCIÉTÉ CIVILE PEUVENT NOUS AIDER?

Les organisations de la société civile (OSC) servent de trait d'union vital entre les citoyens et les communautés qui ont du mal à faire entendre leurs voix, Elles travaillent avec d'autres acteurs comme les organismes du secteur privé et les gouvernements pour appuyer la diffusion à grande échelle d'informations sur l'importance d'une alimentation saine, grâce à des programmes de santé, des campagnes d'éducation, des événements et des réseaux. Les OSC peuvent aussi vous aider à prendre une part plus active aux processus législatifs et politiques afin qu'une alimentation saine figure parmi les priorités de l'agenda national.



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

Travaillons pour  #FaimZéro



Certains droits réservés. Cette 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/)