



## CE QUE **VOUS** POUVEZ FAIRE POUR L'OBJECTIF #FAIMZÉRO

Gaspiller moins, manger mieux et adopter un mode de vie durable sont trois éléments fondamentaux pour bâtir un monde libéré de la faim. Les choix que nous faisons aujourd'hui sont cruciaux pour notre sécurité alimentaire future. Voici une liste d'actions simples qui vous aideront à adopter un style de vie #FaimZéro et à rétablir le lien avec la nourriture et ce qu'elle représente.

### **Aimez vos restes**

Si vous avez des restes, congelez-les pour plus tard ou utilisez-les comme ingrédient pour un autre repas. Quand vous mangez au restaurant, demandez une demi-portion si vous n'avez pas très faim, ou emportez le reste de votre repas dans une barquette.

### **Adoptez une alimentation plus saine et plus durable**

Nos rythmes de vie sont effrénés et trouver le temps de préparer des repas sains et nutritifs est un problème si vous ne savez pas comment. Un repas sain n'est pas forcément élaboré. En réalité, il peut être facile et rapide à préparer avec seulement quelques ingrédients. Partagez vos recettes saines et simples avec votre famille, vos amis, vos collègues, et sur internet. Suivez les Chefs pratiquant une cuisine durable et les bloggers en ligne pour apprendre de nouvelles recettes, ou parlez avec vos agriculteurs locaux pour voir comment ils préparent les produits de leur terre.

### **Partager, c'est aimer**

Faites don d'aliments qui autrement auraient été jetés. Par exemple, OLIO, une nouvelle appli met en contact les voisins entre eux et avec des entreprises locales pour partager les excédents en évitant de les jeter. Découvrez les initiatives dans vos cafés, vos boutiques ou votre quartier, pour donner un coup de pouce aux associations d'aide alimentaire.

### **N'achetez que le strict nécessaire**

Planifiez vos repas, faites une liste de courses et tenez-vous-y, et évitez les achats impulsifs. Non seulement vous gaspillerez moins, mais en plus, vous ferez des économies!





### **Stockez la nourriture intelligemment**

Ne laissez pas les aliments s'abîmer: déplacez les plus anciens vers le devant de votre frigo ou de votre placard et les nouveaux vers le fond. Une fois les articles ouverts, utilisez des boîtes hermétiques pour les garder au frais et fermez bien les paquets pour les protéger des insectes.

### **Utilisez vos déchets alimentaires**

Au lieu de jeter vos déchets organiques, pourquoi ne pas les composter? Vous redonnerez ainsi des nutriments à la terre et vous réduirez votre empreinte carbone.

### **Engagez la conversation avec les gens autour de vous sur le respect de la nourriture**

La nourriture nous unit tous. Aidez les gens à se reconnecter à la nourriture et à ce qu'elle représente pour un mode de vie #FaimZéro. Partagez vos connaissances et votre passion avec les gens autour de vous: à la maison avec votre famille, avec vos amis ou avec vos collègues. Cultivez par exemple votre propre nourriture, chez vous ou dans un jardin partagé, organisez des dîners ou partagez des recettes. Soutenez aussi les associations locales qui travaillent avec les personnes qui souffrent de la faim et sans-abri et invitez vos familles et vos amis à s'impliquer.

### **Protégez les sols et l'eau**

Certains déchets ménagers sont potentiellement dangereux et ne doivent en aucun cas être jetés dans une poubelle ordinaire. Les articles tels que batteries, peintures, téléphones portables, médicaments, produits chimiques, engrais, pneus, cartouches à encre, etc., peuvent pénétrer dans nos sols et dans nos réseaux de distribution d'eau et être très nocifs pour les ressources naturelles qui permettent de produire notre nourriture.

### **Utilisez moins d'eau**

L'eau est l'ingrédient de base pour la vie sur terre. Sans elle, nous ne pouvons pas produire de nourriture. S'il est important que les agriculteurs apprennent à utiliser moins d'eau pour leurs cultures, vous pouvez, vous aussi, préserver l'eau en réduisant le gaspillage alimentaire. Lorsque vous jetez de la nourriture, vous gaspillez les ressources en eau qui ont contribué à sa production. Par exemple, pour produire une orange, il faut 50 litres d'eau! Vous pouvez aussi gaspiller moins d'eau en prenant une douche plutôt qu'un bain, en fermant le robinet en vous brossant les dents, et en réparant les fuites chez vous!



### Sachez d'où vient votre nourriture

Le respect de la nourriture signifie aussi savoir d'où viennent les aliments que nous consommons et de quoi ils sont faits. Apprenez à lire les étiquettes pour savoir ce que vous mangez. Repérez les ingrédients mauvais pour la santé et optez pour des choix plus sains. Organisez un potager chez vous ou dans un jardin partagé pour avoir accès à des produits nutritifs et sains, mais aussi pour apprendre le travail qui se cache derrière la production de la nourriture que nous consommons.

### Soutenez les producteurs locaux

En achetant des produits locaux, vous soutenez les agriculteurs familiaux et les petites entreprises de votre communauté. Vous contribuez aussi à combattre la pollution, en réduisant les distances de livraison par camion ou autres.

### Choisissez les fruits et légumes "moches"

Ne jugez pas les aliments à leur aspect. Les fruits ou les légumes de forme bizarroïde ou tachés sont souvent rejetés parce qu'ils ne respectent pas les normes arbitraires d'esthétique. Mais ne les boudez pas – ils sont tout aussi bons, sinon meilleurs! Les fruits mûrs peuvent servir à faire des smoothies, des jus et des desserts.

### Soyez un consommateur consciencieux

Une fois par semaine, essayez de manger un repas sans viande, avec des légumineuses comme les lentilles, les haricots, les petits pois et les pois chiches. Il faut davantage de ressources naturelles pour produire de la viande -surtout de l'eau- et des millions d'hectares de forêt pluviale sont abattus et brûlés pour laisser la place à des pâturages pour le bétail. Découvrez des [recettes savoureuses de légumineuses](#) et essayez les céréales "anciennes" comme le [quinoa](#). Lorsque vous faites un achat, faites des recherches pour vous assurer que vous achetez auprès de sociétés ayant des pratiques durables respectant l'environnement. N'oubliez pas qu'un produit bon marché a de fortes chances d'être nocif pour l'homme ou pour l'environnement.

### Décryptez les étiquettes

Il y a une grande différence entre "à consommer de préférence avant" et "date limite de consommation" (DLC). Un article ne présente généralement aucun danger après la date "à consommer de préférence avant", tandis que la DLC indique si un aliment est encore propre à la consommation. Apprenez à lire les étiquettes pour identifier les ingrédients mauvais pour la santé comme les acides gras trans et les conservateurs. Evitez les





aliments pleins de sucres ajoutés.

### **Achetez bio**

L'agriculture biologique aide nos sols à rester en bonne santé et à stocker du carbone, ce qui contribue à la lutte contre le changement climatique. Repérez les produits bio et issus du commerce équitable dans votre supermarché de quartier ou sur les marchés fermiers. Et soutenez les petits agriculteurs en évitant de consommer de la viande, des œufs et des produits laitiers provenant d'élevages intensifs.

### **Protégez la vie des océans**

Convincez vos amis et votre famille de manger des espèces de poisson plus abondantes, comme le maquereau ou le hareng, plutôt que celles qui sont surexploitées comme le cabillaud et le thon. Achetez du poisson pêché ou élevé durablement, donc écolabellisé ou certifié.

### **Militez pour la #FaimZéro!**

Si vous voyez un post intéressant sur les réseaux sociaux parlant de la faim, du changement climatique ou d'un mode de vie durable, partagez-le et faites entendre votre voix! Renseignez-vous sur vos élus locaux et nationaux et imaginez de quelles façons ils pourraient contribuer à rétablir le respect et la connexion à la nourriture et participer à la lutte contre la faim. Si vous pouvez, profitez de votre droit de vote dans votre pays ou dans votre communauté locale, ou devenez vous-même un candidat. Le monde Faim Zéro commence chez vous!

### **Restez informés sur la #FaimZéro**

Vous pouvez faire de meilleurs choix si vous êtes mieux informés. Prenez le temps de vous documenter sur la #FaimZéro, sur les défis que nous rencontrons sur cette voie et sur ce que les gouvernements, les entreprises, les agriculteurs et d'autres doivent faire. Pour les dernières nouvelles et pour rester en contact, consultez le [site de la FAO](http://www.fao.org), ou suivez-nous sur [Facebook](#), [Instagram](#) et [Twitter](#).

