

La nutrition durable

Les régimes alimentaires durables ont pour objet de limiter l'impact de notre alimentation sur l'environnement, de protéger la biodiversité et de favoriser la sécurité des aliments. Ils permettent une optimisation des ressources naturelles afin de limiter les pertes.

Quelques conseils

Privilégiez les circuits courts et de proximité. N'hésitez pas à vous approvisionner dans des marchés de producteurs locaux, dans des « magasins de fermes » ou à vous procurer des paniers garnis. Vous réduisez alors les déplacements liés au transport de la marchandise et vous réduisez votre consommation d'emballages.

Privilégiez aussi les aliments de saison. Appuyez-vous sur un calendrier saisonnier pour choisir vos fruits et vos légumes. Vous éviterez les cultures sous serres dont les produits sont dépourvus de nutriments, de vitamines, de minéraux et d'oligo-éléments.

Réduisez le gaspillage alimentaire en programmant vos menus sur une semaine. Ne cuisinez pas trop de quantités pour limiter les restes. S'il y en a, réutilisez-les dans vos prochains repas sous forme de tarte par exemple, ou en les conservant dans des boîtes hermétiques au frais. N'achetez que ce qui est nécessaire et faites une liste pour ne pas vous laisser tenter par autre chose. En rangeant vos courses dans votre frigo, faites attention de disposer les produits à DLC courte plus en avant afin de les consommer en priorité.

Préférez les produits labellisés « agriculture biologique » ou « certification à haute valeur environnementale », souvent plus respectueux de l'environnement et du bien-être animal.

Finalement, limitez les produits transformés et les boissons sucrées qui génèrent énormément de déchets plastiques.

Le corps et l'esprit

Avoir une alimentation équilibrée et durable assure une bonne santé physique et mentale, ainsi qu'un meilleur avenir pour les générations actuelles et futures.

Maintenez une activité physique régulière et trouvez votre équilibre entre manger de façon saine et respectueuse de l'environnement, tout en pensant à vous faire plaisir de temps à autre. Prenez soin de votre santé pour aujourd'hui et pour demain sans vous priver. Rien ne sert de se frustrer toute la semaine pour compenser en mangeant énormément le week-end. Les petits écarts ne sont pas une fatalité. Ils sont même nécessaires pour se sentir bien dans sa tête. L'équilibre passe par divers aspects : l'acceptation de manger un peu plus au quotidien pour ne pas sentir le besoin de grignoter, manger des aliments qui nous font plaisir, se réconcilier avec ses sensations de faim pour ne pas rentrer dans une routine, manger en famille pour que ce moment devienne un instant de partage agréable, ne pas bannir d'aliments sous prétexte d'avoir lu qu'ils faisaient grossir.

Trouver son équilibre n'est pas chose aisée. Cela est pourtant nécessaire pour se réconcilier avec son alimentation et avec soi-même.