

6 OBJECTIFS POUR LA TRANSITION ALIMENTAIRE



La transition alimentaire est nécessaire pour le développement durable, c'est-à-dire répondre aux besoins du présent sans compromettre la capacité des générations futures de répondre aux leurs. Voici 6 des objectifs de développement durable identifiés par les Nations Unies, pour lesquels chacun peut agir à son échelle.



OBJECTIF 1

**BONNE SANTÉ
ET BIEN-ÊTRE**



Plus de végétal

Fruits et légumes, céréales complètes, légumineuses, fruits à coque et graines



Moins de viande

et de viandes transformées

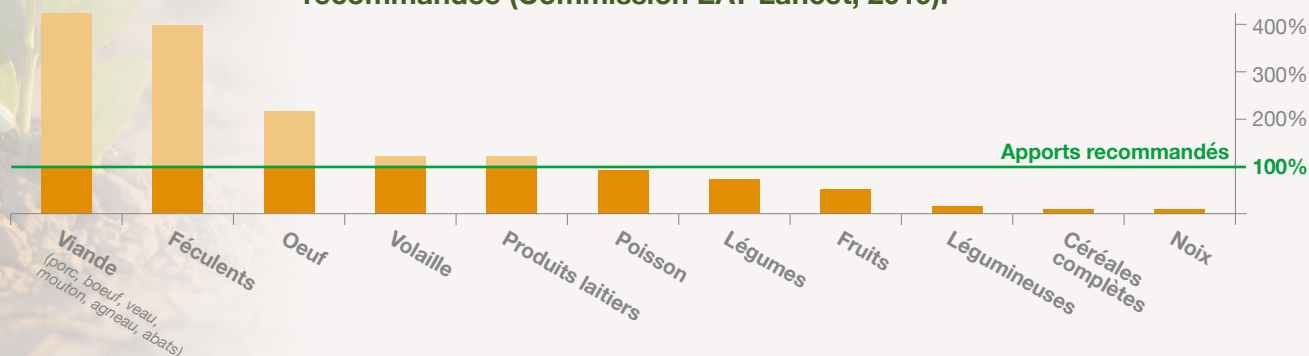
Porc, boeuf, veau, mouton, agneau, abats.

OBJECTIF 2

LUTTER CONTRE LES CHANGEMENTS CLIMATIQUES

Pour la planète aussi, le curseur doit être déplacé vers une alimentation plus végétale. Voici comment atteindre l'assiette planétaire pour nourrir le monde en 2050.

Comparaison de la consommation européenne actuelle / consommation recommandée (Commission EAT-Lancet, 2019).



OBJECTIF 3

CONSOMMATION ET PRODUCTION DURABLES

Chaque année, un tiers de la nourriture produite dans le monde (1,3 milliard de tonnes) est perdue.

- 1 Ne boudez pas les fruits et légumes « imparfaits »
- 2 Évitez les achats inutiles
- 3 Adaptez les portions servies à table
- 4 Surveillez les dates de péremption
- 5 Fruits trop mûrs : compotes, crumbles, confitures...
- 6 Accommodez les restes : potages, gratins, pizzas,...
- 7 Au restaurant : emportez vos restes
- 8 Récupérez les invendus

OBJECTIF 4

FAIM « ZÉRO »

Produire suffisamment de nourriture pour éradiquer la faim passe par un déplacement des protéines animales vers les protéines végétales.



Viande



Céréales

ou



Légumineuses

ou



Fruits à coque, graines

OBJECTIF 5

PROTÉGER LA VIE AQUATIQUE

Les océans fournissent l'eau de pluie, absorbent du CO₂... et nous donnent à manger.
Comment manger du poisson durablement ?



Privilégier les poissons certifiés issus d'une pêche durable



Éviter de consommer du poisson d'espèces menacées



Préférez les produits pêchés localement



Diversifiez les espèces de poisson que vous consommez

OBJECTIF 6

PROTÉGER LA VIE TERRESTRE

La nature nous apporte de l'oxygène, régule le climat, pollinise les cultures, et produit de quoi nous nourrir et nous vêtir. Pour sauvegarder la biodiversité :



Réduisez votre consommation de viande



Privilégiez l'agriculture raisonnée ou Bio



Limitez le plastique



Évitez le gaspillage