Slow Food®

FOOD REGENER ACTION

Regener-Action Toolkit

Actions que vous pouvez prendre pour régénérer le monde qui vous entoure

Voici un boîte à outils dans laquelle piocher pour participer à la **restauration de nos écosystèmes**, de nos **communautés** et de notre **santé**—où que nous soyons ! — en partant de l'alimentation.

Se nourrir est bien sûr indispensable ; nos modes de production et de consommation ont un **impact considérable** sur le monde qui nous entoure. Changer notre façon de **MANGER**, **APPRENDRE** à s'alimenter durablement et **AGIR** pour une alimentation meilleure sont les actions les plus efficaces pour engendrer un changement positif: la **régénération**.

MANGE

des produits de saison 5
la biodiversité pour la sauver 7
plus de légumineuses 9
des aliments de ton propre potager! 13

APPRENDS

à prendre soin de ta flore intestinale 16
à lire les étiquettes 18
à respecter le bien-être des producteurs 20
à faire preuve de créativité
pour éviter le gaspillage alimentaire 22

AGIS

pour de meilleures politiques alimentaires 25
pour une meilleure alimentation
dans les écoles 27
pour sensibiliser la grande
distribution et les décideurs politiques 29

REJOINS-NOUS

L’union fait la force... 31
...alors gardons le contact! 32

MANGE

MANGE
des produits de saison

Manger des **produits de saison** est une action décisive qui permet de **limiter les ressources** employées de la ferme à l'assiette et donc de diminuer l'**empreinte environnementale**!

Les produits de saison sont plus sains et ont plus de goût que des aliments qui ont parcouru de grandes distances: les fruits qui traversent la planète sont cueillis avant d'être mûrs afin de supporter le voyage.

La saisonnalité est différente selon l'endroit où nous vivons: **consulte un calendrier des saisons** régionale et discute avec les paysans de ta région pour connaître la saisonnalité de leurs récoltes.

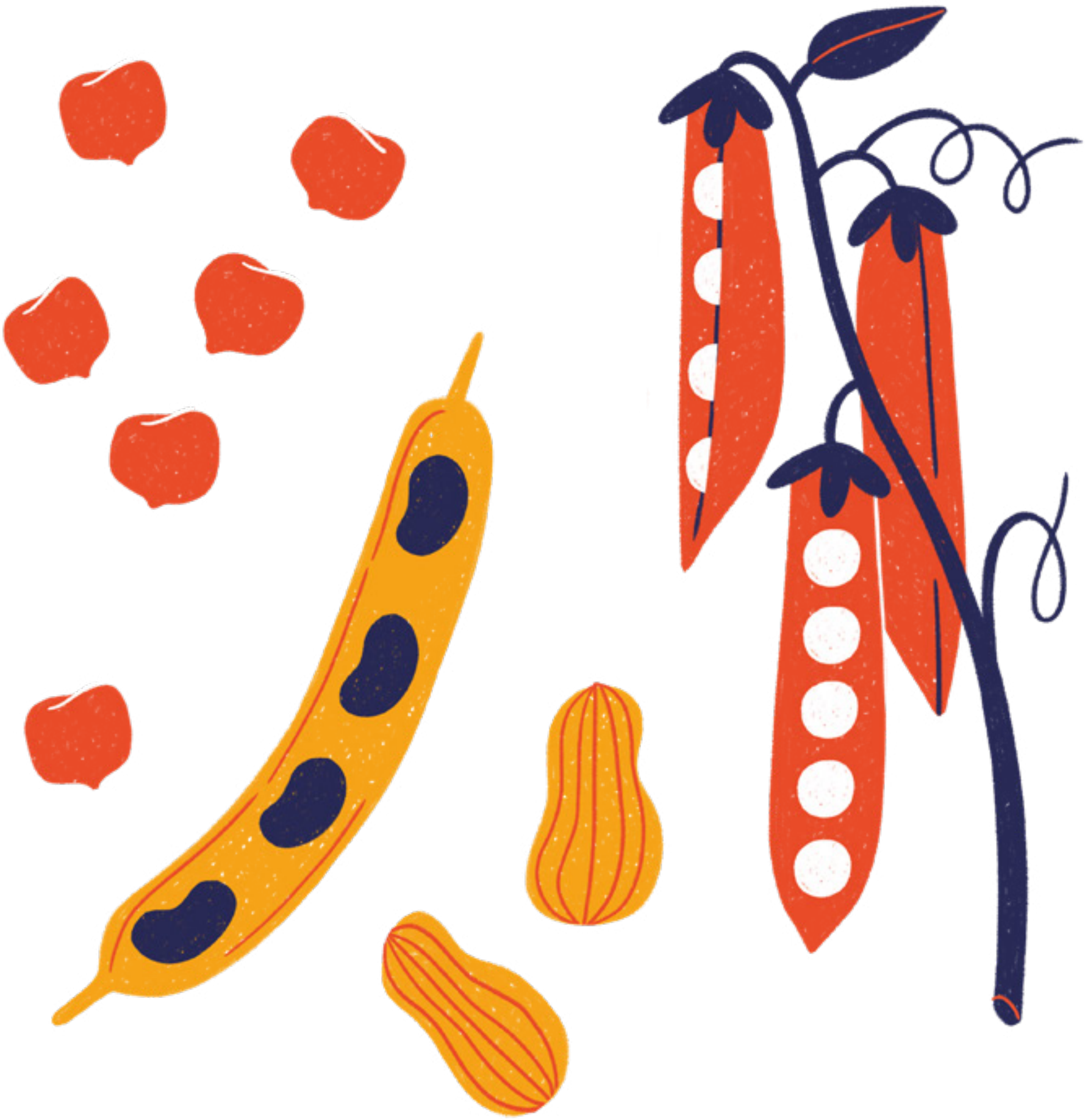
MANGE
la biodiversité pour la sauver!

La biodiversité correspond à la diversité de la vie sur terre, du patrimoine génétique de chacun, et des écosystèmes. **Plus la biodiversité est riche, plus notre alimentation est résiliente et capable de s'adapter face au changemente climatique**, et ce à tous les niveaux:

des insectes pollinisateurs aux micro-organismes dans le sol qui aident les plantes à pousser, en passant par les bactéries qui favorisent la fermentation du pain ou du yaourt, etc.

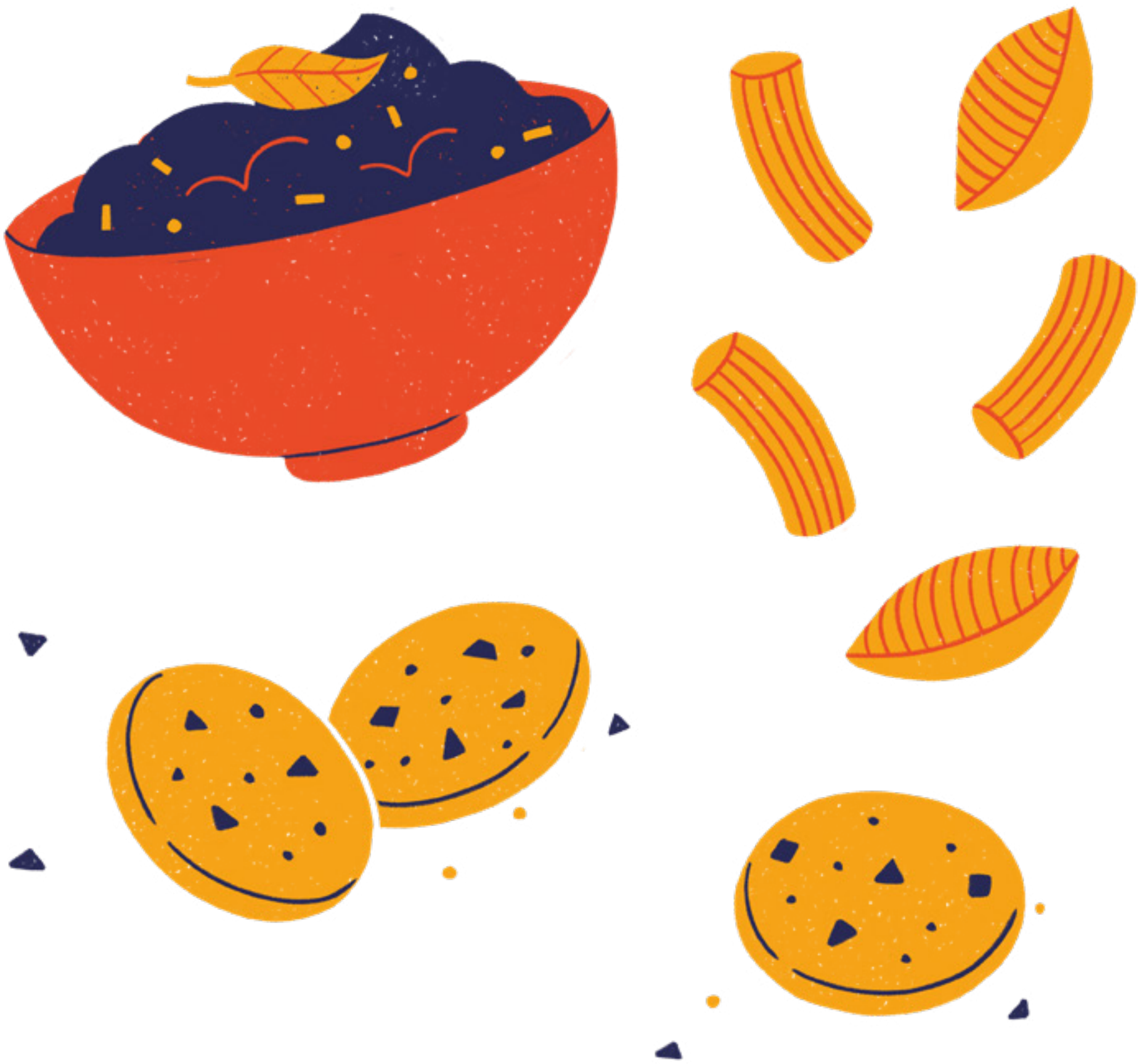
Consommer des variétés différentes permet de **soutenir à la fois la résilience du système alimentaire** et les petits producteurs qui cultivent des variétés en voie d'extinction. Il faudrait également **manger moins de viande** et de produits d'origine animale tout en veillant à consommer des produits provenant d'élevages durables qui respectent le bien-être animal. Essaie **de tester de nouvelles choses**, pour manger le plus de biodiversité possible ! **Découvre les aliments produits dans ta région** grâce aux Sentinelles et à l'Arche du goût.

MANGE
plus de légumineuses!



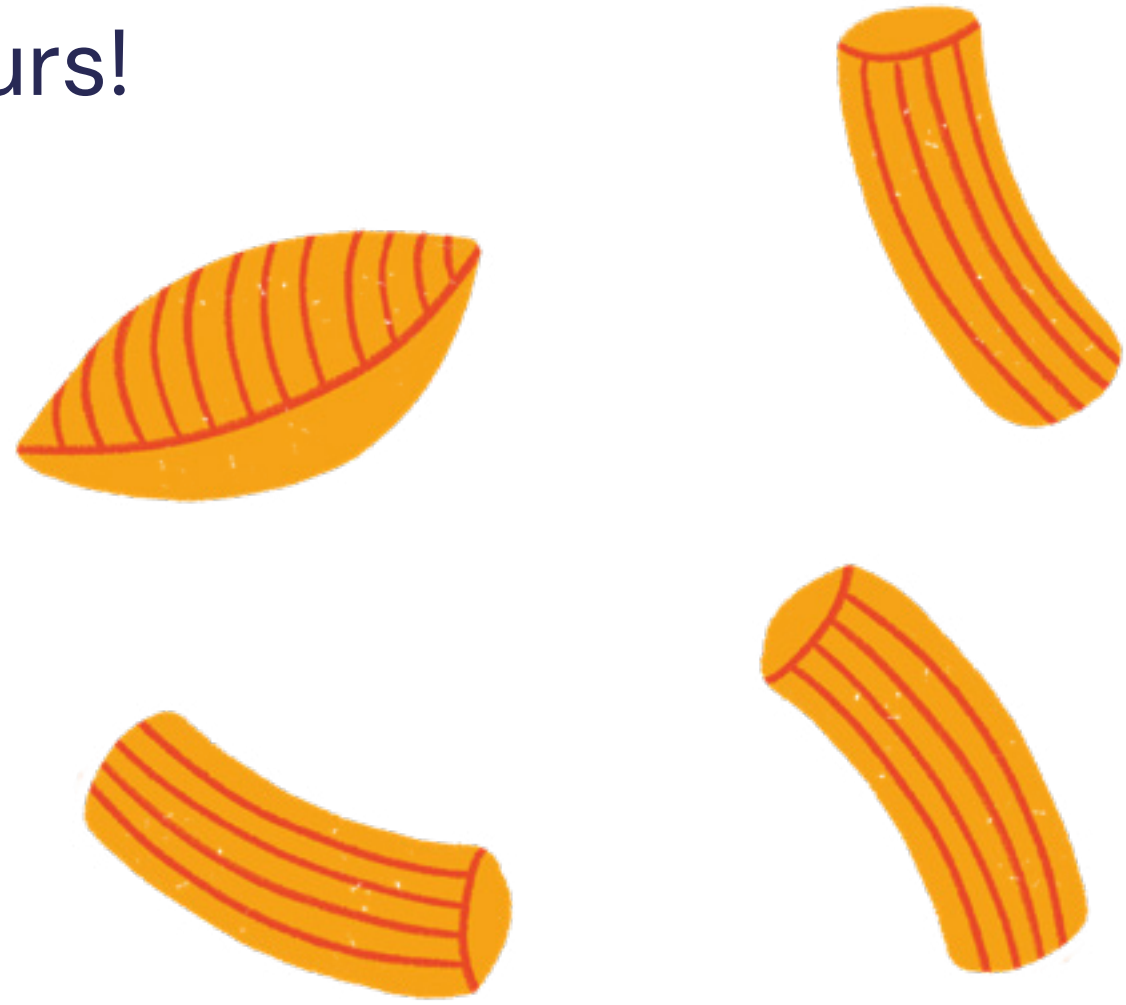
Les légumineuses constituent un **aliment de base très nourrissant** de toute alimentation équilibrée à travers le monde entier: riches en antioxydants, en glucides complexes et faibles en cholestérol, elles participent à la **prévention** des maladies cardiaques et du diabète.

Elles sont indispensables pour assurer la **sécurité alimentaire mondiale**, car elles représentent une source peu coûteuse de protéines et micronutriments et ont des **durées de conservation très longues**. Une alimentation riche en légumineuses est également **bénéfique pour l'environnement**: la production de légumineuses nécessite **moins de ressources** que d'autres sources de protéines et **enrichit les sols** dans lesquels elles poussent. Leur culture produit également beaucoup **moins d'émissions** et consomme **moins d'eau** que l'élevage.



Tu crains les troubles digestifs? Ton intestin n’est sans doute pas habitué à les digérer, mais cela peut changer!

- Commence par consommer des **légumineuses décortiquées**, en les faisant bien tremper puis cuire avec une petite **portion d'algue kombu** ou une **feuille de laurier** qui facilitent la digestion!
- Tu peux préparer du houmous ou autres **sauces et tartinades** à base de légumineuses, ou utiliser la farine de légumineuses pour faire des pâtes, du pain et des gâteaux.
- Repère-les **sur les menus des restaurants** pour découvrir de nouvelles saveurs!



MANGE
des aliments de ton propre potager!

Les potagers permettent d'améliorer l'accès de la communauté à des produits frais et nourrissants, tout **en sensibilisant** à l'importance d'une alimentation saine.

Grâce à leur effet positif sur l'alimentation et les revenus des ménages, les potagers sont une étape clé vers l'adoption d'une **alimentation saine et plus variée**, tout en participant à l'éducation.

Même en vivant dans un petit appartement, **on peut faire pousser des plantes**. Les herbes aromatiques, tomates, salades et bien d'autres choses peuvent tout à fait être cultivées en appartement. Commence sur une petite surface, fais pousser **ce que tu aimes** et découvre tous les avantages des plantes d'intérieur. Si tu n'as pas assez de place chez toi, renseigne-toi sur l'existence de **jardins partagés** dans ton quartier.

Inspire-toi des Jardins potagers en Afrique et des fermes urbaines Slow Food aux États-Unis.

APPRENDS

APPRENDS

à prendre soin de ta flore intestinale

La flore intestinale contient environ **100.000 milliards de bactéries** essentielles à notre santé. Un **déséquilibre** du microbiote intestinal provoque de nombreuses maladies gastro-intestinales et peut avoir un effet sur notre poids, notre métabolisme et même notre santé mentale.

Il est important d'avoir **une alimentation et un mode de vie** sains pour préserver sa flore intestinale, car les bactéries de notre intestin absorbent les micro-organismes des aliments que nous mangeons.

Manger des fruits, des légumes et des aliments riches en fibres permet de **conserver un microbiote équilibré** et de booster le système immunitaire. Les produits transformés industriels ont quant à eux des taux de sucre et de sel élevés, deux ingrédients néfastes pour la flore intestinale et la santé. **Que faire?**

- Manger plus d'**aliments riches en fibres**: fruits, légumes, noix, légumineuses, farines intégrales et céréales complètes.
- **Éviter** au maximum les produits industriels transformés.
- **Lire les étiquettes** des produits que tu achètes et faire attention aux taux de sucre et de sel.
- Introduire davantage de **probiotiques** dans ton alimentation.

APPRENDS
à lire les étiquettes

Les étiquettes sont difficiles à lire.
Mais avec un peu d'entrainement,
tu apprendras à les déchiffrer.

- Vérifie l'**origine** du produit. A-t-il été importé de très loin? Existe-t-il des **alternatives** locales?

- Regarde les **ingrédients** des produits transformés. En général, plus la liste est **courte, mieux c'est**! Evite les ingrédients que tu ne connais pas.
- Tente de repérer les indications sur le mode de production et essaie de comprendre ce qui se cache derrière les **labels**.
- Sois attentif aux **affirmations trompeuses** publicitaires: «allégé» ne signifie pas toujours que le produit est meilleur pour la santé.
- Vérifie le nombre de **portions** indiqué sur l'emballage. Les informations nutritionnelles sont généralement indiquées **par portion** ou pour une certaine quantité (par ex., 100 grammes). **Adapte ton alimentation à ton corps et ton mode de vie.**
- La plupart des aliments sont encore **tout à fait comestibles** après leur date de durabilité minimale (DDM). Utilise ton bon sens pour décider si un produit est toujours bon à manger!
- Les producteurs d'aliments durables sont toujours fiers de **partager leur histoire**. Ils le font souvent par le biais des Étiquettes narratives.

APPRENDS
à respecter le bien-être des producteurs

L’impact environnemental de notre alimentation n’est pas la seule chose qui est difficile à évaluer par son goût: l’histoire derrière **les producteurs** est également très importante. L’exploitation des travailleurs, une rémunération peu équitable et des conditions de travail dangereuses sont des pratiques courantes

dans les chaines d'approvisionnement alimentaire du monde entier. Le **bien-être des travailleurs** est un sujet clé dont il faut s'emparer en tant que militants de l'alimentation: notre nourriture ne peut être durable si elle ne l'est pas **pour tous les acteurs impliqués**, de la ferme à l'assiette. Il est difficile de connaitre les conditions d'**exploitation** qui se cachent derrière les produits que nous achetons. **Comment faire** lorsqu'il ne s'agit pas d'une information qu'on peut lire sur l'étiquette?

- **Va à la rencontre des producteurs!** Rends-toi sur un marché ou dans une ferme pour rencontrer les personnes qui produisent les aliments et découvrir comment
- Regarde s'il existe des **groupements d'achat équitable** ou des magasins de commerce solidaires dans ton quartier!
- Renseigne-toi sur les systèmes participatifs de garantie tels que, par exemple, la Slow Food Coffee Coalition.

APPRENDS

à faire preuve de créativité pour éviter le gaspillage alimentaire

Un tiers de tous les aliments produits pour la consommation humaine est gaspillé. Réduire le gaspillage alimentaire d'un tiers permettrait de nourrir les **870 millions de personnes** qui souffrent de **malnutrition chronique** dans le monde.

Le gaspillage ne concerne pas que les aliments, mais également toutes les **ressources** utilisées pour produire ces aliments. Le gaspillage inclue non seulement les aliments, mais aussi toutes les ressources utilisées pour les produire. À l'échelle d'un pays, le gaspillage alimentaire représenterait le troisième émetteur des gaz à effet de serre! Que pouvons-nous faire?

- Acheter directement aux producteurs lorsque c'est possible, car ils **perdent moins de production** en proposant uniquement les quantités qu'ils peuvent vendre sur le marché!
- Transformer ses **restes** en de nouvelles recettes savoureuses! Tu peux préparer des **«pickles»** et **conserves** avec presque n'importe quel fruit ou légume afin de **prolonger leur durée de vie**.
- S'équiper d'un **bac de compost** pour y déposer ses déchets organiques.

Tu peux également rejoindre ou organiser un Disco Soup pour célébrer la **lutte contre le gaspillage alimentaire en musique**!

AGIS

AGIS
pour de meilleures politiques alimentaires

Le type d'alimentation que nous consommons est fortement influencé par les **politiques alimentaires et agricoles** de nos gouvernements. Ceux-ci doivent savoir que nous demandons l'accès à une alimentation meilleure. Pour cela, nous devons **faire entendre nos voix** pour **mettre la pression** sur les décideurs politiques, afin qu'ils mettent en œuvre des politiques alimentaires et agricoles plus justes et durables.

Participe aux campagnes et manifestations **pour fair du bruit**, que ce soit sur les réseaux sociaux ou **dans la rue**, par le biais de pétitions ou **manifestations** contre l'agriculture industrielle, de débats publics et de rencontres avec des décideurs locaux. Tu peux également voter, et pas juste avec ta fourchette, pour des candidats proposant des politiques alimentaires durables.

Si tu es citoyen-ne de l'Union européenne, tu peux par exemple demander aux politiciens de voter pour une réglementation stricte des nouveaux OGM. Tu cherches d'autres idées? Consulte la boite à outils militant de l'initiative Good Food Good Farming ainsi que les **actions possible contre l'accaparement des terres** de la Coalition internationale pour l'accès à la terre.

AGIS
pour une meilleure alimentation dans les écoles

Les cantines scolaires nourrissent non seulement des millions d'enfants dans le monde chaque jour, mais elles sont également un espace primordial d'**éducation alimentaire**, grâce à l'impact considérable qu'elles ont sur les **habitudes alimentaires** des enfants qu'ils conserveront ensuite à l'âge adulte. Nous devons veiller à ce que les cantines scolaires proposent des menus **variés, riches en nutriments et culturellement adaptés**.

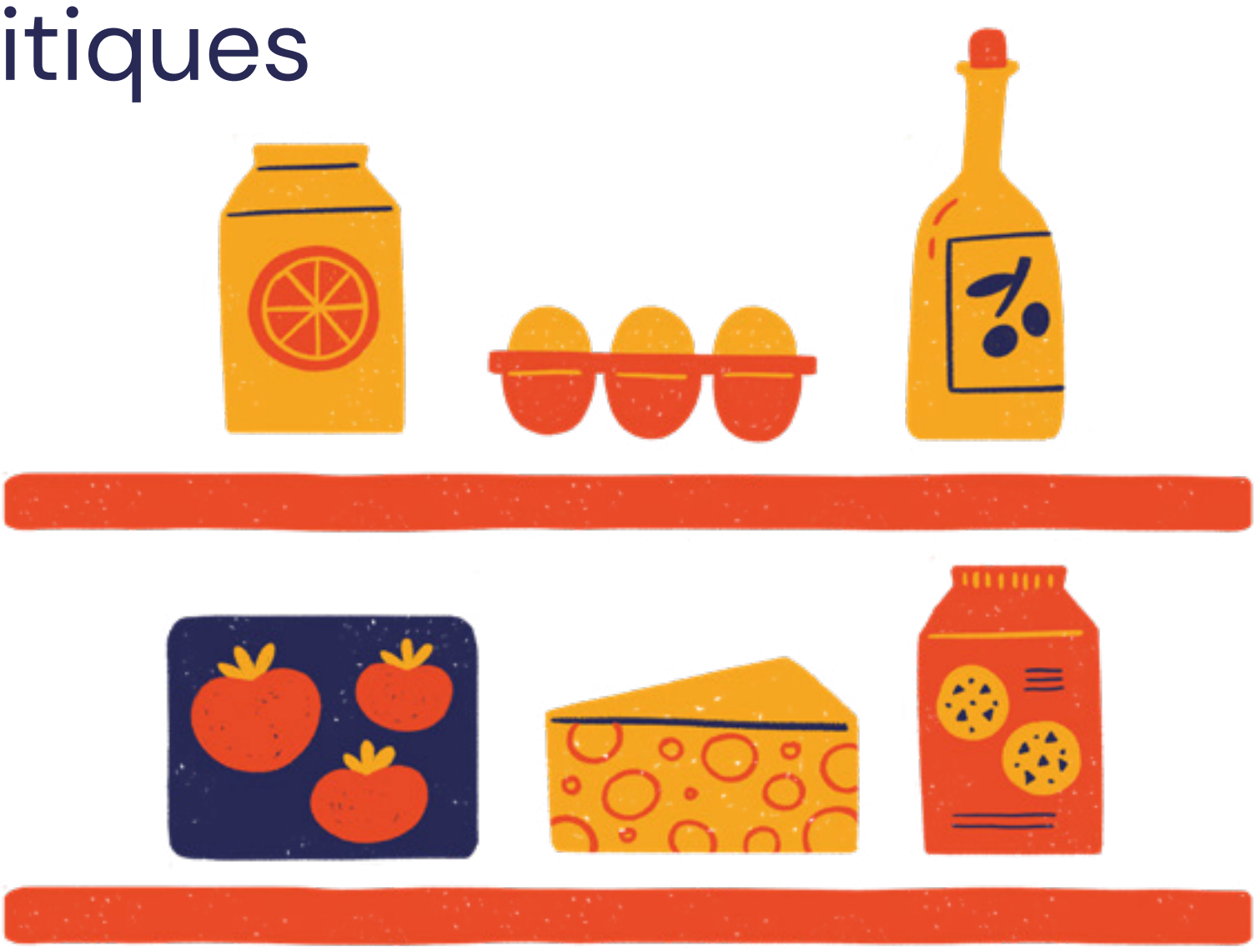
Que l'on soit parent, enseignant, cuisinier ou simple membre de la communauté, il est dans notre **intérêt collectif** de proposer une meilleure alimentation dans les écoles locales et les autres cantines de collectivités, des prisons aux hôpitaux! Passe à l'action:

- Discute avec d'autres parents et essaie de **rencontrer les directeurs d'écoles** et les autorités locales.
- **Pose des questions** sur les produits servis à la cantine: sont-ils variés, locaux, sains et durables?
- Demande l'intégration de plus d'**activités pédagogiques sur l'alimentation** dans le programme scolaire.
- Milite pour un **accès universel** à des cantines bonnes, propres et justes pour tous les enfants.

Découvre ce récit inspirant d'une entreprise de restauration scolaire qui est passé d'un modèle industriel à un système vertueux en circuit court.

AGIS

pour sensibiliser la grande distribution et les décideurs politiques



La **majeure partie** de l'approvisionnement agro-alimentaire mondial est contrôlée par une poignée de grands distributeurs. Ils **doivent savoir** que nous nous soucions de la qualité de la nourriture que nous achetons et de la façon dont elle est produite.

Les politiciens prennent des décisions qui ont un **impact réel** sur notre alimentation: il faut leur faire entendre que nous souhaitons des politiques meilleures, plus propres et plus justes!

Demande à ton supermarché local d'**arrêter la vente de produits non durables ou non éthiques** et contacte les autorités locales pour demander un meilleur accès à une alimentation bonne, propre et juste à l'**échelle de la communauté** ainsi que plus de soutien aux **circuits alternatifs locaux**.

Pour y parvenir, tu peux envoyer des courriers et signer des pétitions. L'**union fait la force**: si tu parviens à convaincre tes amis et ta famille de faire pareil, vous aurez plus de chance de réussite!

Voici un exemple de modèle de courrier à envoyer aux supermarchés et autorités politiques. Adapte-le comme tu l'entends!

REJOINS-NOUS

L'UNION FAIT LA FORCE...

Rejoins Slow Food, un **réseau mondial** de **communautés locales**, unies par le même objectif: garantir à tout le monde l'accès à une **alimentation bonne, propre et juste**. Tu peux rejoindre le mouvement de différentes façons:

- Deviens membre
- Rejoins la communauté Slow Food locale ou crée ta propre communauté !
- Inscris-toi à notre newsletter
- Relaie nos campagnes
- Fais un don au réseau

...ALORS GARDONS LE CONTACT!

Il existe plusieurs façons de garder le contact avec nous, des emails aux réseaux sociaux. Suis-nous et tague-nous sur:

@slowfoodinternational (Facebook)
@slowfood_international (Instagram)
@SlowFoodHQ (Twitter)

avec le hashtag – **#RegenerAction**

FOOD REGENER ACTION

Slow Food®

The contents of this publication are the sole responsibility of Slow Food and CINEA is not responsible for any use that may be made of the information contained therein.