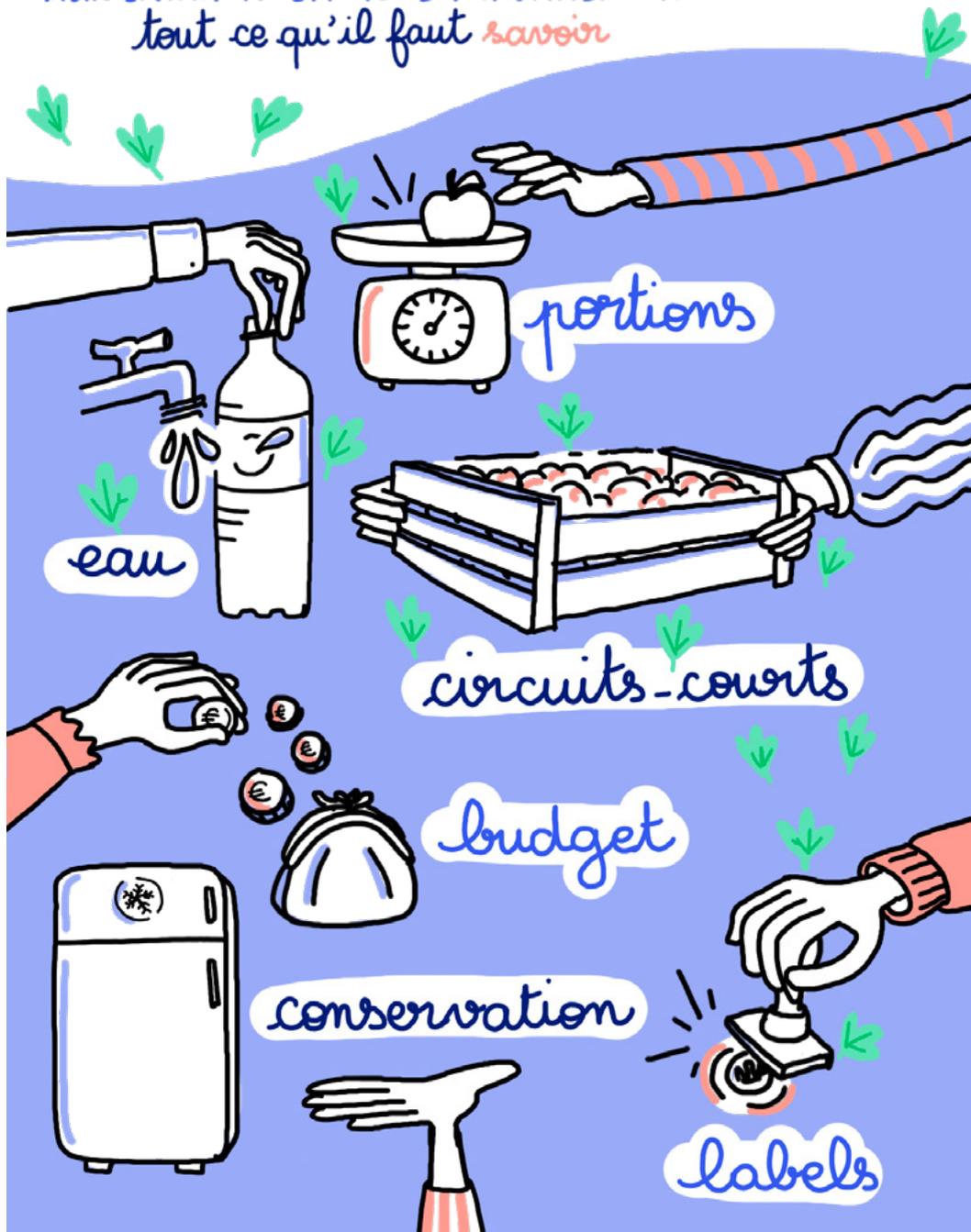


Le P'tit Guide

ALIMENTATION - SANTÉ - ENVIRONNEMENT

tout ce qu'il faut *savoir*

 **Uraf**
Nouvelle-Aquitaine
UNIS POUR LES FAMILLES





Directeur de publication : François-Xavier Leuret Président Uraf Nouvelle-Aquitaine

Rédacteurs : Commission santé et environnement de l'Uraf Nouvelle-Aquitaine

Imprimé par : Imprimerie de la Sèvre (Papier recyclé et certifié Imprim'Vert et PEFC : issu de forêts gérées durablement)

Mise en page : Alice Belain Communication

Illustration : Camille Picot

Pictogramme : www.flaticon.com

Quantité : 1500 exemplaires

Date publication : Juin 2024

❖ Sommaire ❖

Edito	1
L'eau, indispensable à la vie	2
Se nourrir bien, mais à quel prix ?	3
Essayer les circuits-courts !	4
Qu'est ce qu'un label ?	5
Conservation et consommation des aliments	6
Recettes faciles	7
Saisonnalité : calendrier des fruits et légumes	8



Edito

« Ce que nous mangeons, et la façon dont cette nourriture est produite, a une incidence sur notre santé mais aussi sur l'environnement. Une alimentation digne et saine pour tous ! » (Deléage, 2019)

En 2021, une commission santé et environnement constituée d'administrateurs et de salariés de l'Uraf Nouvelle-Aquitaine a été créée dans le but d'informer et de sensibiliser les familles sur les « bouleversements » environnementaux et climatiques que nous vivons.

La commission a souhaité connaître la thématique prioritaire, liant Santé et Environnement, à travers une enquête diffusée auprès des familles de la région. Les résultats ont permis d'identifier l'Alimentation comme leur principal sujet de préoccupation (3 premiers : alimentation 45.8 %, 30.6 % logement, 13.9 % eau).

Une journée régionale « Alimentation – Alimentons le débat » a été organisée en octobre 2023, sur le site de La Vacherie à Blanquefort (33), à destination des Unions Départementales des Associations Familiales (Udaf), et du réseau des associations familiales.

Enrichie par cette journée, la commission santé et environnement a souhaité rédiger ce guide à destination de l'ensemble des familles. Il a pour objectif d'informer les familles et s'adresse à tous, petits et grands. Différents sujets y sont abordés : eau, saisonnalité, budget, circuit-court... Vous trouverez également des astuces et conseils !

Nous espérons que ce guide va vous permettre d'optimiser vos pratiques quotidiennes dans un esprit éco-responsable.

Bonne lecture et bon appétit !

Les membres de la commission santé et environnement



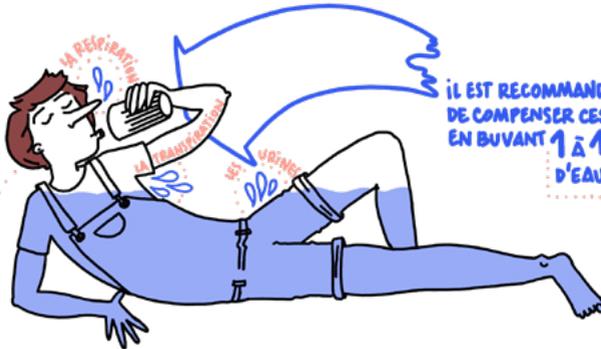
CE GUIDE A ÉTÉ RÉALISÉ PAR LA COMMISSION SANTÉ & ENVIRONNEMENT

L'eau, indispensable à la vie

En la préservant, nous nous préservons !

LE CORPS ADULTE
EST COMPOSÉ À
+ DE 60% D'EAU

QUI S'ÉLIMINE
TOUS LES JOURS
PAR...



IL EST RECOMMANDÉ
DE COMPENSER CES PERTES
EN BUVAANT 1 À 1,5 LITRES
D'EAU PAR JOUR !

Eau de source, eau minérale ou eau du robinet ?

En France, l'eau du robinet présente de nombreux avantages :

- **Elle est parfaitement contrôlée sur le plan sanitaire :** Les données sur la qualité de l'eau du robinet sont publiques. Vous pouvez consulter les résultats de la qualité de l'eau du robinet dans chaque ville, en consultant le site internet du ministère chargé de la santé.
- **Elle revient bien moins cher que les eaux en bouteille :** Les consommateurs français ne paient pas l'eau, qui est une ressource naturelle. Ils rémunèrent le service des eaux de la commune pour le **service de distribution de l'eau potable**, qui implique un processus complexe et coûteux. Le prix du m3 d'eau permet de **rémunérer le fournisseur d'eau** et les entreprises qui gèrent l'entretien du réseau et participent au cycle de l'eau.

Le saviez-vous ?

Le territoire français est traversé par 906.000 kilomètres de canalisations qui assurent la distribution d'eau dans toutes les communes de France.

Aujourd'hui, il existe plusieurs fournisseurs d'eau comme :

1. **Veolia**
2. **Suez Eau**
3. **Saur**
4. **Les régies autonomes** comme Eau de Paris, Eau du Bassin Rennais ou Eau du Grand Lyon, par exemple



Le prix moyen du m3 d'eau est de **3,78 euros soit 0,00378 € le Litre**. Ce chiffre représente une moyenne. Il est susceptible de varier selon la commune et le service des eaux chargé de la distribution de l'eau potable.

L'eau en bouteille est parfois préférée à l'eau du robinet pour sa pureté supposée !!

- **Du plastique dans l'eau en bouteille :** Dans les bouteilles d'eau, une présence plus inquiétante de particules de plastique. En utilisant une technique novatrice, des scientifiques ont comptabilisé en moyenne 240 000 fragments de plastique détectables par litre d'eau !



Se nourrir bien, mais à quel prix ?

« L'économie de l'alimentation » est un domaine qui nécessite une attention particulière car elle a un impact direct sur notre **santé**, notre **budget** et notre **environnement**.

Il est important de faire des choix alimentaires judicieux pour maintenir un équilibre entre ces différents aspects.

En chiffres

En France métropolitaine, les dépenses alimentaires par ménage pour la consommation au domicile ont augmenté de 10 % entre 2009 et 2019.

La consommation totale alimentaire dans un foyer reste globalement stable. Elle est de l'ordre de 20 % depuis la fin des années 1990 (22 % en 2022 en période de forte inflation). Elle était de 35 % en 1960.

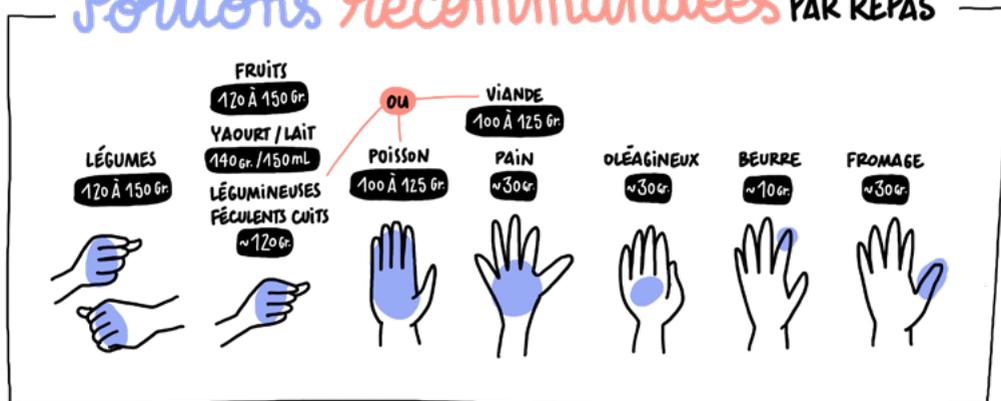
En France, l'inflation a également conduit 89 % des Français à être plus attentif au gaspillage alimentaire. Les ménages à revenus plus faibles sont particulièrement touchés et ajustent leurs dépenses alimentaires pour préserver leur pouvoir d'achat.

La lutte contre le gaspillage alimentaire est un enjeu majeur pour préserver notre environnement, notre qualité de vie et notre pouvoir d'achat.

Il est essentiel que chacun y contribue pour consommer de manière plus responsable.

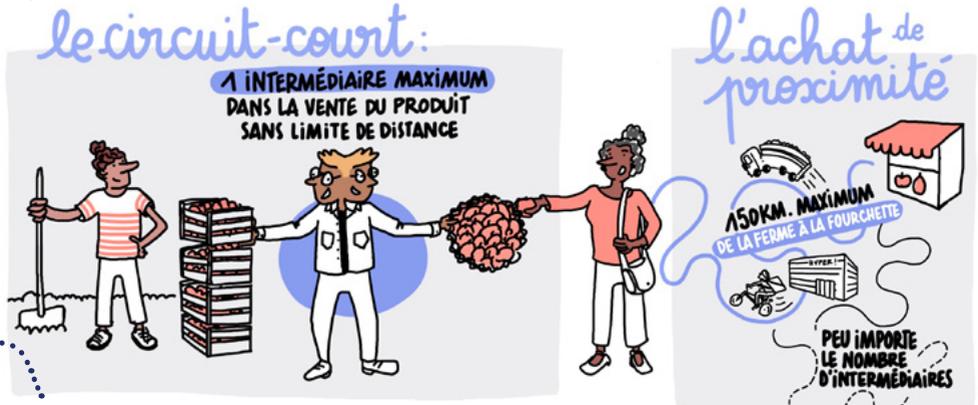
Comment mesurer facilement les portions pour vos repas avec l'aide de vos mains ?

Portions recommandées PAR REPAS



Essayer les circuits-courts !

Redécouvrons comment nos grands-parents faisaient leurs courses : à proximité et avec peu d'intermédiaires...



« Paniers paysans », AMAP, vente à la ferme ou marchés de producteurs, les circuits courts alimentaires apportent une réponse à des attentes sur les plans économique, social et environnemental pour le consommateur (juste prix, qualité, « quête de sens », ...), mais aussi pour le producteur (sécurisation de son modèle économique, reconnaissance du métier) et le territoire (création d'emplois locaux, économie sociale et solidaire, lien social).

En chiffres

- Fréquence d'achat : une fois/mois pour 61 % des Français.
- La principale motivation : « la juste rémunération des producteurs »
- Les denrées les plus consommées : les fruits et légumes (77 %)
- La région la plus consommatrice : le Sud-Ouest (achats fréquents pour 35 % des habitants).
- Le frein majeur : l'accessibilité des denrées. En 2023, 26% des personnes interrogées savaient où les trouver. (source : <https://www.terre-net.fr/diversification-agricole/article/224709/61-pourcents-des-francais-pourraient-payer-plus-cher-les-produits-agricoles>)



Association pour le Maintien d'une Agriculture Paysanne (AMAP)

La marque « AMAP » correspond à une démarche entre un groupe de consommateurs et un producteur. Ces associations mettent en place les moyens nécessaires pour permettre la vente de la production : local, heures pour la distribution des produits, etc. Le réseau des AMAP aide les exploitants qui souhaitent des conseils de méthodes de production (rotation des cultures, etc.).



Qu'est ce qu'un label ?



En France, il existe aujourd'hui un très grand nombre de labels destinés à nous aiguiller sur la qualité des produits alimentaires que nous consommons. Certains sont établis au niveau national, alors que d'autres sont établis par l'Union Européenne.

Il en a tellement qu'il est facile de s'y perdre.

Définition

Selon le ministère de l'agriculture « Un label est un signe distinctif garantissant un niveau de qualité et/ou certaines caractéristiques d'un produit. Certains labels sont délivrés par des organismes publics, d'autres sont privés. »

Un label est donc une certification de qualité. Il est le signe d'un engagement pris par le producteur.



Quels sont les labels historiques en France ?

En France, territoire agricole, il existe un grand nombre de labels. En voici certains parmi les plus connus :



- AOC (Appellation d'Origine Contrôlée) - 1935



- Label Rouge - 1965



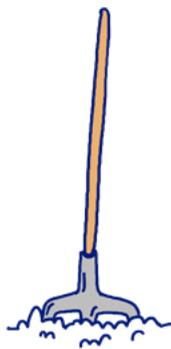
- AB (Agriculture Biologique) - 1985



- AOP (Appellation d'Origine Protégée) - 1992



- IGP (Indication Géographique Protégée) - 1992



Conservation et consommation des aliments !

Il n'y a rien de mieux qu'une belle assiette colorée ! Elle n'est pas qu'un régal pour les yeux, il est important de manger des fruits et des légumes de plusieurs variétés de couleurs !

Savez-vous pourquoi ?

Les fruits et légumes contiennent des « phytonutriments », qu'on peut aussi appeler « anticorps végétaux ». Ce sont eux qui donnent à certains aliments leurs couleurs riches et vivantes, ainsi que leurs goûts et leurs arômes.

De plus, on ne le recommandera jamais assez : **il est conseillé de manger 5 portions de fruits et légumes par jour !**

Quelques conseils

POUR UNE MEILLEURE CONSERVATION DES ALIMENTS

1. RESPECTEZ LA CHAÎNE DU FROID

2. RANGEZ LES ALIMENTS EN RESPECTANT LES TEMPÉRATURES MENTIONNÉES PAR LES FABRICANTS

3. CONSERVEZ LES PLATS FAITS MAISON AU FRIGO ET CONSOMMEZ-LES RAPIDEMENT

4. ASSUREZ-VOUS QUE LE FRIGO EST RÉGLÉ SUR + 4°C [ET -18°C POUR LE CONGÉLATEUR]

5. NETTOYEZ LE FRIGO AU MOINS 1 FOIS PAR MOIS

6. DÉGIVREZ ET NETTOYEZ LE CONGÉLATEUR AU MOINS 1 FOIS PAR AN

7. PRÉFÉREZ UN FRIGO À FROID VENTILÉ
LA ZONE LA PLUS FROIDE DE VOTRE FRIGO EST INDICUÉE PAR CE SYMBOLE

Sources crédit illustration : <https://agriculture.gouv.fr/infographie-un-frigo-bien-range-mieux-conserves-les-aliments-sont-moins-gaspilles>





QUICHE FORESTIÈRE



1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Faire cuire le fond de tarte à blanc pendant 15 min après l'avoir piqué à la fourchette.
3. Nettoyer et émincer les champignons. Les mettre à revenir dans une poêle avec un peu d'huile et ajouter les échalotes hachées.
4. Saler, poivrer.
5. Dans un saladier, battre les œufs avec la crème, le sel, le poivre et le persil haché.
6. Verser la préparation sur le fond de pâte précuit.
7. Répartir les champignons (égouttés) et parsemer de fromage râpé. Mettre à cuire environ 35 min à 180°C.

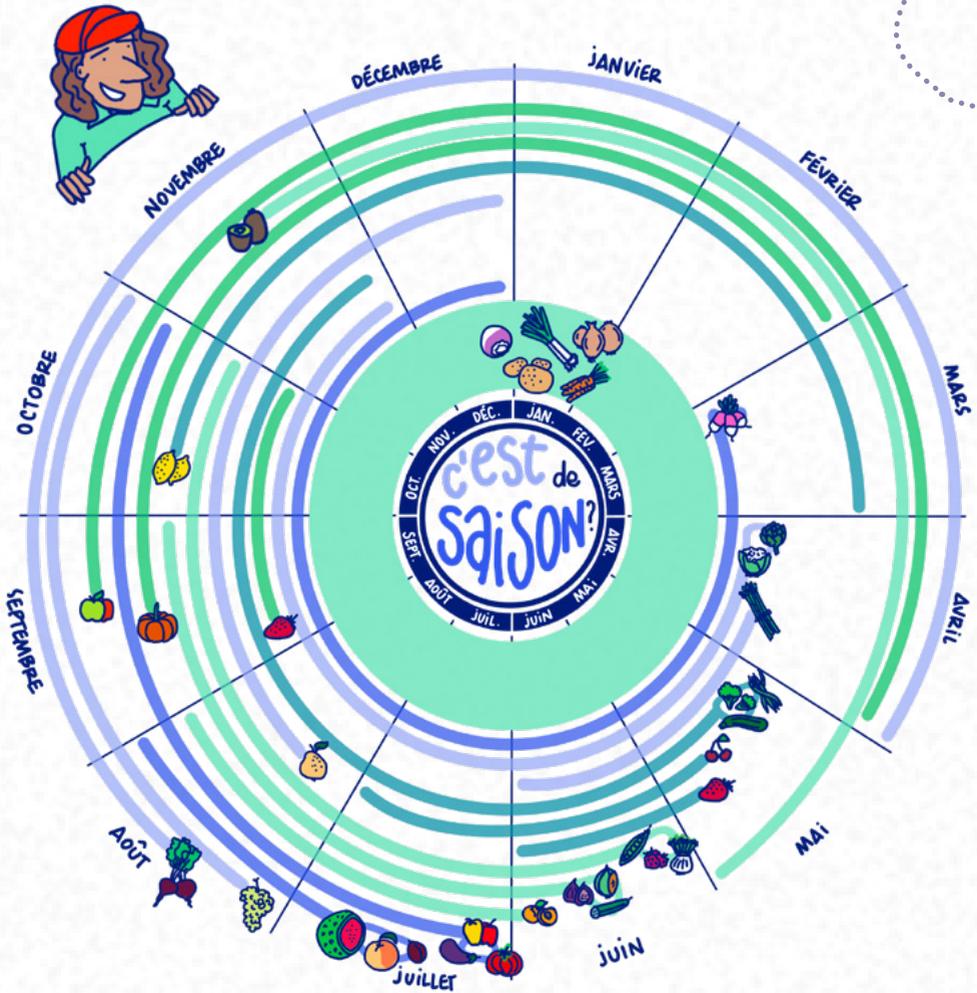


CUPCAKE CHOCOLAT-NOISETTES



1. Préchauffez votre four à 180°
2. Faites fondre le chocolat au bain-marie.
3. Ajoutez et mélangez le beurre et le sucre.
4. Ajoutez l'œuf, la farine et la levure chimique.
5. Versez la préparation dans les petits moules à cupcakes.
6. Enfournez pendant 15 minutes à 180°.
7. Laissez refroidir.
8. *Préparation du glaçage :
 - Faites fondre le chocolat noir au bain-marie.
 - Ajoutez le beurre fondu, 2c. à soupe de lait et le sucre glace.
 - Mélangez la préparation. (elle doit être ferme).
 - Versez le glaçage dans une poche à douille.
 - Garnir les cupcakes.
 - Ajoutez des pépites de chocolat, et des noisettes

Saisonnalité : calendrier des fruits et légumes



UNIS POUR LES FAMILLES

N'hésitez pas à prendre contact avec l'Udaf de votre département :

UDAF DEUX-SEVRES

171 Av. de Nantes
79000 Niort
05 49 04 76 76

UDAF VIENNE

24 Rue de la Garenne
86000 Poitiers
05 49 60 69 69

UDAF HAUTE-VIENNE

18 Av. Georges et
Valentin Lemoine
87065 Limoges
05 55 10 53 10

UDAF CHARENTE-MARITIME

5 Rue du Bois d'Huré
17140 Lagord
05 46 28 36 00

UDAF CREUSE

50 Av. d'Auvergne
23000 Guéret
05 55 52 08 00

UDAF CHARENTE

73 Imp. Joseph Niépce
16024 Angoulême
05 45 39 31 00

UDAF CORREZE

12 Pl. Martial Brigueux
19000 Tulle
05 55 29 98 40

UDAF GIRONDE

25 rue Francis Martin
33000 Bordeaux
05 56 01 42 00

UDAF DORDOGNE

2 bis cours Fénélon
24000 Périgueux
05 53 05 54 57

UDAF LANDES

550 rue Renée Darriet
40003 Mont de Marsan
05 58 06 80 40

UDAF LOT ET GARONNE

7 Rue Roger Johan
47000 Agen
05 53 69 37 57

UDAF PYRENEES ATLANTIQUES

15 Av. du Général de Gaulle,
64000 Pau
05 33 66 01 02