



EDITO DU PRESIDENT

Les familles sont de plus en plus nombreuses à vouloir adopter une alimentation plus saine et plus durable, convaincues qu'elle peut être source de vitalité et de bien-être.

L'alimentation saine, prônée par Familles de France, est un enjeu de santé publique qui entre en interaction avec les chaînes de valeur alimentaires durables et le changement climatique.

Souvent, nous ne savons pas par où commencer. Pourtant, avec quelques gestes simples, chacune et chacun peut participer à construire un système plus durable.

Qu'est-ce qu'une alimentation plus durable ?

Adopter une alimentation durable, c'est choisir des aliments ou des ingrédients qui sont produits et/ou transformés de manière à minimiser leur impact environnemental. En mangeant de façon plus durable, nous consommons des produits plus respectueux de l'environnement, des animaux et des êtres humains

Des gestes simples pour adopter une alimentation plus durable.

Manger plus de produits locaux : Les produits locaux ont un impact environnemental plus faible puisqu'ils nécessitent moins de transports que les aliments exportés. En les privilégiant nous réduisons donc l'empreinte carbone de notre alimentation, un élément clé pour protéger notre planète ! De plus en mangeant plus local, nous soutenons également une agriculture de proximité et nous soutenons les emplois locaux.

Consommer des aliments biologiques : Les aliments biologiques sont produits sans utilisation de pesticides, d'engrais chimiques ni d'antibiotiques (sur les animaux), ce qui les rend plus sains pour notre santé et plus respectueux de l'environnement.

Choisir des produits de saison : Les aliments de saison sont naturellement produits sans aucun ajout de produits chimiques, ce qui les rend plus sains, de meilleure qualité et plus savoureux. Étant cultivés à la bonne saison, leur production demande moins d'énergie et moins d'eau. Manger de saison c'est aussi faire des économies. Les produits hors saison sont plus coûteux, car ils poussent sous serre chauffée, sont conservés en chambre froide et sont exportés. En choisissant des produits de saison, nous les payons à leur juste prix.

Opter pour les protéines végétales : La production de viande est très énergivore pour notre planète ! L'élevage demande une grande quantité d'eau et de nourriture, et les animaux produisent des quantités importantes de gaz à effet de serre. En remplaçant simplement les protéines animales par des protéines (comme les légumineuses, les noix ou encore les graines), nous contribuons significativement à protéger notre environnement.

Réduire les emballages : Les emballages génèrent énormément de déchets et sont souvent inutiles. En privilégiant des aliments en vrac, en utilisant des sacs réutilisables, nous limitons la quantité de déchets produite. Nous pouvons opter pour des emballages écoresponsables recyclables ou compostables.

Privilégier les produits issus du commerce équitable : Les aliments issus du commerce équitable sont cultivés avec des pratiques agricoles durables qui préservent notre environnement. De plus, en assurant une juste rémunération des producteurs, le commerce équitable contribue à réduire les inégalités sociales et à améliorer la vie des locaux.

Réduire le gaspillage alimentaire : Un tiers de la nourriture dans le monde est gaspillée et jetée à la poubelle. Pour réduire le gaspillage nous pouvons par exemple planifier nos repas à l'avance, ce qui vous permet de mieux contrôler nos achats ou bien conserver nos restes de nourritures en les surgelant. Nous pouvons acheter les paniers de produits déclassés ou de dates courtes, ou les paniers de fruits et légumes bio déclassés

Les actions éco-responsables de Familles de France

A Familles de France nous nous préoccupons du bien-être des familles et de leur environnement. Plusieurs actions d'envergure nationale allant en ce sens ont été lancées au sein de notre réseau associatif ("Marmite des familles" - 2015, "Odyssée des familles" - 2012, et, "Bar à fruits" - 2001, action institutionnalisée depuis au sein du Programme national pour l'alimentation et soutenue par un subventionnement européen dans le cadre du programme "fruits et légumes à l'école").

Notre fédération nationale assure une veille nécessaire pour vous informer des évolutions permanentes relatives aux affichages, aux règles et à la législation.

Cette newsletter nationale a pour objet de vous amener à suivre ces transformations qui bouleversent notre quotidien et qui nous conduisent à nous interroger sur ce qui fait une alimentation saine et durable, son prix, et, à en être les acteurs principaux à part entière.

Charly HEE

Président de Familles de France