



Open
Agrifood
Orléans

20 NOVEMBRE
2019

Dossier Documentaire Atelier 3 Repères alimentaires

C'EST QUOI
UNE BONNE
ALIMENTATION ?

MANGER :

des légumes ? bio ?
quand on a faim ?
avec plaisir ? peu ? moins ?



POURQUOI
MANGE-T-ON ?

POUR :

le plaisir ? survivre ?
grandir ? travailler ?
Pour être en forme ?

BIEN MANGER, C'EST PAS
SI FACILE QUE ÇA !



RECOMMANDATIONS
POUR UN REPAS ÉQUILIBRÉ :

BOISSON (EAU)
BOIRE MINIMUM 1,5 L/JOUR

CÉRÉALES ET DÉRIVÉS
(FÉCULENTS, LÉGUMES SECS)
À CHAQUE REPAS

LÉGUMES ET FRUITS
AU MOINS 5 PORTIONS PAR JOUR

LAIT ET PRODUITS LAITIERS
À CHAQUE REPAS :
3 PORTIONS PAR JOUR

VIANDE, POISSON, ŒUF
1 À 2 PORTIONS PAR JOUR
SELON L'APPÉTIT ET LES BESOINS

MATIÈRES GRASSES
LIMITER LA CONSOMMATION
(ex : 10 g de beurre le matin,
10 ml d'huile midi et 10 ml le soir)

SUCRES
ET PRODUITS SUCRÉS
LIMITER LA CONSOMMATION,
ATTENTION AUX SUCRES CACHÉS

Qu'est-ce que l'éducation à l'alimentation ?

L'éducation à l'alimentation s'inscrit dans la totalité du fait alimentaire. Celui-ci est à la fois un acte biologique, physiologique, psychologique, de bien-être, tout le moins de mieux-être, un acte culturel, social et économique.

L'éducation à l'alimentation sensibilisant à l'appréhension de ce fait global et complexe intègre donc l'information et l'éducation nutritionnelle au même titre que l'éducation sensorielle, la connaissance et la prise en compte des préférences alimentaires individuelles et collectives.

Elle s'adresse à un mangeur pluriel tout au long de sa vie. De ce point de vue, pendant l'enfance et l'adolescence, elle valorise le rôle de l'école comme acteur principal aux côtés des familles, ou comme le sont aussi le rôle des acteurs de santé et d'aide sociale durant les mille premiers jours et comme le sont jusqu'aux derniers jours d'une personne, différents acteurs, proches ou médiatisés.

Tous ces acteurs transmettent et apprennent des informations relatives à l'aliment proposé, à ses propriétés et ses conséquences nutritionnelles au même titre qu'ils peuvent expliquer la « fabrication de l'alimentation », ses dimensions symboliques qui, dans le même temps que nous mangeons, construisent notre identité et nous apprennent à consommer sainement, pour nous et notre planète.

La référence au modèle du repas gastronomique à la française reconnue au patrimoine immatériel de l'humanité concerne toutes les catégories de la population, elle permet aussi à l'éducation à l'alimentation de développer et d'encourager le rapport réflexif aux aliments, ce qui aide à la mise en place de programmes pédagogiques au sein d'établissements scolaires ou dans des animations ciblées sur des publics adultes variés. En effet, cette éducation sensibilise les mangeurs pluriels aux trois répertoires dans lesquels ils s'inscrivent : le répertoire du comestible (pour leur sécurité sanitaire et éthique ou symbolique), du culinaire (comment transformer, préparer, associer les aliments du point de vue de leur identité culturelle, nationale, régionale, familiale) et du gastronomique (lorsque le mets consommé, correspond à la situation qu'ils vivent, à leur style de vie).

L'éducation à l'alimentation doit également tenir compte des contextes familiaux des mangeurs et des éventuelles difficultés économiques ou sociales que ceux-ci pourraient rencontrer.

4 Recommandations du Conseil National de l'Alimentation

Dans cet avis, le CNA énonce 24 recommandations, dont 9 recommandations clés, à destination de l'ensemble des acteurs de l'alimentation, privés comme publics.

Ces recommandations poursuivent deux ambitions partagées :

A - Une éducation à tous les âges de la vie pour rendre autonome et construire une vision globale de l'alimentation

L'éducation à l'alimentation doit se faire en direction de tous les publics concernés, y compris les populations défavorisées. Même si l'éducation à l'alimentation à l'école joue un rôle primordial, elle ne doit pas se limiter à ce lieu et cet âge de la vie.

Le CNA souligne l'importance de **prendre prioritairement en compte les inégalités sociales, de santé et territoriales** et d'agir avec une approche spécifique par public cible et par territoire.

Il recommande de renforcer l'éducation à l'alimentation plus particulièrement par la **pratique culinaire**, le **goût** et/ou les **jardins pédagogiques**.

Le CNA préconise de donner des **informations claires et factuelles** à chacun au moment de l'acte d'achat.

Il est nécessaire de développer, revoir et/ou généraliser la **formation continue et initiale sur l'alimentation** des différents professionnels amenés à faire passer des messages sur l'alimentation. Il serait utile d'élaborer et de diffuser un guide de formation commun sur cette thématique.

Le CNA rappelle l'importance d'**informer** et de **sensibiliser** tous **les parents**, notamment via les grands médias et internet.

Il est recommandé par ailleurs d'insérer l'éducation à l'alimentation dans un **continuum éducatif**.

Afin de répondre aux enjeux, le CNA préconise d'**augmenter les moyens financiers** publics nationaux et territoriaux pour l'éducation à l'alimentation.

B - Une cohérence et une complémentarité des messages

Le CNA recommande de **mieux encadrer la publicité et le marketing alimentaire**, notamment en direction des moins de 16 ans. Cette recommandation n'a pas fait l'objet d'un consensus au sein du groupe de concertation sur deux points :

- les modalités concrètes d'encadrement (autorégulation, réglementation, etc.) ;
- la cible des moins de 16 ans, du fait de la difficulté d'encadrer spécifiquement les publicités en fonction de l'âge des consommateurs ciblés. Viser des tranches horaires a été proposé comme solution intermédiaire.

Il est nécessaire d'orienter les professionnels vers un marketing plus responsable.

Il convient par ailleurs de **s'assurer de l'accessibilité pour tous** (par exemple pour les fruits et légumes, le bio, le local, les démarches de progrès, etc.) à une offre en cohérence avec les messages des pouvoirs publics sur l'alimentation.

