

Je mange donc je suis



Les expositions
d'affiches

**Fait social, environnemental et économique,
l'alimentation est au cœur des enjeux et des défis
que toutes les sociétés doivent affronter.**

Le droit à l'alimentation fait partie des droits de l'Homme. « Chaque femme, homme et enfant a le droit inaliénable d'avoir à manger et ne doit pas souffrir de malnutrition afin de se développer pleinement et de conserver ses facultés physiques et mentales ». On parle d'une alimentation de qualité pour la santé, l'environnement, accessible à toutes et à tous partout, tout le temps.

Nos choix alimentaires ont des répercussions et des impacts sur la santé, sur l'environnement, sur l'économie, sur les conditions de travail et de vie des personnes impliquées dans ces processus. Fait social, environnemental et économique, l'alimentation est au cœur des enjeux et défis que toutes les sociétés doivent affronter. Et comme il existe une éducation au goût, une éducation à l'alimentation responsable est plus que jamais nécessaire.

Se soucier de l'origine des produits que nous consommons, de la façon dont ils ont été produits, réfléchir à la manière de les utiliser, se demander ce qu'ils deviennent quand nous nous en débarrassons... Voilà les questions à se poser lorsque nous parlons d'alimentation responsable.



12 affiches sur l'alimentation abordée sous différents axes

- **Bien manger, ce n'est pas rien.**
- **Manger, ce n'est pas simplement se nourrir.**
 - **Manger local et de saison ?**
- **Bien manger sans se ruiner, c'est possible !**
 - **Diversification alimentaire et curiosité.**
- **Savoir ce que l'on mange, un enjeu de taille.**
 - **Agriculture urbaine et de proximité.**
 - **Agriculture durable, prévenir ou guérir ?**
 - **Soyons des mangeurs citoyens !**
 - **Manger en préservant la planète c'est possible !**
 - **Et si on cuisinait notre santé !**



Partenaires :



Financé par :



En partenariat avec :



Public visé : adolescent·e·s et grand public.



Durée : à partir de 40 minutes.



Accompagnement : guide pédagogique. Préparation de la visite. Accompagnement à la mise en œuvre de projets.



Formation : des équipes pédagogiques.



Format : exposition composée de 12 affiches (11 axes + Intro) 50x70 cm), nécessitant 12 mètres linéaires. Support également décliné sous forme de 11 cartes postales (A6) et de 11 sets de table (A3).

JE MANGE DONC JE SUIS.

Placé par le GOUVERNEMENT

En partenariat avec:

Le droit à l'alimentation fait partie des droits de l'Homme. « Chaque femme, homme et enfant a le droit inaliénable d'avoir à manger et ne doit pas souffrir de malnutrition afin de se développer pleinement et de conserver ses facultés physiques et mentales ». On parle d'une alimentation de qualité pour la santé, l'environnement, accessible à toutes et à tous partout, tout le temps.

Nos choix alimentaires ont des répercussions et des impacts sur la santé, sur l'environnement, sur l'économie, sur les conditions de travail et de vie des personnes impliquées dans ces processus. Fait social, environnemental et économique, l'alimentation est au cœur des enjeux et défis que toutes les sociétés doivent affronter. Et comme il existe une éducation au goût, une éducation à l'alimentation responsable est plus que jamais nécessaire.

Se soucier de l'origine des produits que nous consommons, de la façon dont ils ont été produits, réfléchir à la manière de les utiliser, se demander ce qu'ils deviennent quand nous nous en débarrassons... Voilà les questions à se poser lorsque nous parlons d'alimentation responsable. Et ce sont toutes ces questions que nous souhaitons partager et débattre dans le cadre de ce projet.

CARTES POSTALES

JE MANGE, DONC JE SUIS.

Bien manger, ce n'est pas rien.

Le corps humain est une machine vivante qui fabrique et entretient ses muscles, os, nerfs, sang et organes. Il grandit et fonctionne durant toute la vie grâce aux nutriments : glucides, lipides, protéines, minéraux, vitamines, eau...

Bien se nourrir, c'est manger des aliments qui apportent à notre corps les nutriments et l'énergie nécessaires à son fonctionnement. La recette pour être en bonne santé ? Diversifier ses aliments pour obtenir tous les nutriments, respecter les quantités pour répondre à nos besoins énergétiques, sans excès, et consommer des aliments sains, non transformés pour notre santé !

En France, 40 personnes sur 100 ne se nourrissent pas correctement, par manque d'information ou de moyens financiers pour accéder à une alimentation de qualité. Elles risquent de développer différentes maladies comme le diabète, l'hypertension, l'obésité ou encore des cancers.

Garantir la sécurité alimentaire via l'information, l'éducation et l'accessibilité des produits de qualité coûte-t-il plus cher que les conséquences de cette malnutrition ?

SETS DE TABLE

BON

APPÉTIT !

PAPARAZZI, IL PHOTOGRAPHE LES LÉGUMES INCONNUS.

La curiosité est un vilain défaut, mais c'est bon pour la santé !

Le légume, on en est pas qu'un amateur. C'est une plante comestible, c'est-à-dire que les parties de la plante, ou une partie de la plante, sont consommées. C'est un végétal qui nous donne, dans la nature, une belle saveur.

Depuis 2010, 10 années après son lancement, le projet de légumes inconnus a permis de découvrir de nouveaux légumes et de les intégrer à nos habitudes culinaires. Parmi eux, certains sont très intéressants pour leur valeur nutritionnelle et leur goût unique.

En France, 40 personnes sur 100 ne se nourrissent pas correctement, par manque d'information ou de moyens financiers pour accéder à une alimentation de qualité. Elles risquent de développer différentes maladies comme le diabète, l'hypertension, l'obésité ou encore des cancers.

Garantir la sécurité alimentaire via l'information, l'éducation et l'accessibilité des produits de qualité coûte-t-il plus cher que les conséquences de cette malnutrition ?



QUI S'OCCUPE LE MIEUX DE VOTRE SANTÉ, LA MÉDECIN OU L'AGRICULTRICE ?

Prévenir vaut mieux que guérir.

Les légumes sont des aliments riches en fibres, vitamines, minéraux, antioxydants, protéines... Ils permettent de lutter contre les maladies chroniques, de maintenir un poids santé et de favoriser la santé globale.

Les professionnels de santé ont un rôle crucial à jouer dans la promotion de l'alimentation responsable. Ils peuvent aider les patients à adopter des habitudes alimentaires saines et à choisir des produits locaux et de saison.

Les agriculteurs ont également un rôle important à jouer. Ils peuvent éduquer les consommateurs sur les avantages de leur production et sur les enjeux de l'alimentation responsable.

Enfin, les pouvoirs publics ont une responsabilité dans la mise en place de politiques publiques qui favorisent l'accès à une alimentation saine et de qualité.



QUESTION COUSCOUS, MAGHREB ET BERRY C'EST KIF-KIF BOURRICOT.

Des recettes mondiales adaptées au local, c'est de la balle !

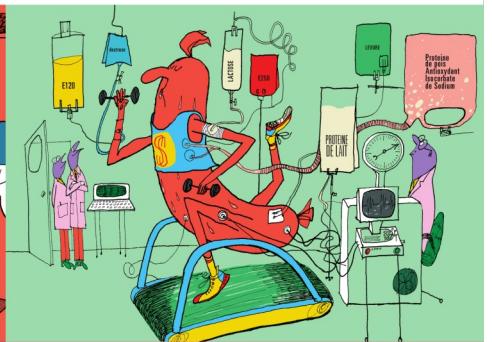
Manger n'est pas une affaire de goût, c'est une affaire de santé. Les recettes mondiales adaptées au local, c'est de la balle ! Elles permettent de découvrir de nouvelles saveurs et de favoriser la santé globale.

Les légumes sont des aliments riches en fibres, vitamines, minéraux, antioxydants, protéines... Ils permettent de lutter contre les maladies chroniques, de maintenir un poids santé et de favoriser la santé globale.

Les professionnels de santé ont un rôle crucial à jouer dans la promotion de l'alimentation responsable. Ils peuvent aider les patients à adopter des habitudes alimentaires saines et à choisir des produits locaux et de saison.

Les agriculteurs ont également un rôle important à jouer. Ils peuvent éduquer les consommateurs sur les avantages de leur production et sur les enjeux de l'alimentation responsable.

Enfin, les pouvoirs publics ont une responsabilité dans la mise en place de politiques publiques qui favorisent l'accès à une alimentation saine et de qualité.



SUPER SAUCISSE, ELLE N'A PLUS RIEN D'UNE SAUCISSE, ET ÇA C'EST PAS SUPER.

Et si on cuisinait notre santé !

Si la viande rouge est associée à un risque accru de maladies cardiovasculaires, elle n'est pas le seul aliment à éviter. Les légumes sont des aliments riches en fibres, vitamines, minéraux, antioxydants, protéines... Ils permettent de lutter contre les maladies chroniques, de maintenir un poids santé et de favoriser la santé globale.

Les professionnels de santé ont un rôle crucial à jouer dans la promotion de l'alimentation responsable. Ils peuvent aider les patients à adopter des habitudes alimentaires saines et à choisir des produits locaux et de saison.

Les agriculteurs ont également un rôle important à jouer. Ils peuvent éduquer les consommateurs sur les avantages de leur production et sur les enjeux de l'alimentation responsable.

Enfin, les pouvoirs publics ont une responsabilité dans la mise en place de politiques publiques qui favorisent l'accès à une alimentation saine et de qualité.

Cette exposition, qui lance la réflexion, peut être complétée par des jeux et des animations. Elle permet également d'introduire les actrices et acteurs locaux et les solutions locales.

Tout les visuels : <https://bit.ly/3ywPeHl>