

<https://cdurable.info/Je-mange-pour-le-futur-les-cles-d-une-alimentation-durable-bonne-pour-la-sante-et-l-environnement.html>



Alimentation durable

"Je mange pour le futur" : les clés d'une alimentation durable, bonne pour la santé et l'environnement !



- Consommer responsable - Alimentation -

Date de mise en ligne : mercredi 3 février 2021

Copyright © CDURABLE.info l'essentiel du développement durable - Tous

droits réservés

AgroParisTech et Chaire ANCA lancent une enquête entre fiction et réalité pour donner les clés d'une alimentation durable, bonne pour la santé et l'environnement ! Un programme immersif et innovant à destination des 18-35 ans, entièrement diffusé sur Instagram.

Table des matières

- [Synopsis : Sasha, 26 ans, en quête d'une alimentation plus durable](#)
- [Rendre l'alimentation durable accessible et ludique aux 18-35 ans](#)
- [Un programme imaginé par des experts scientifiques et en innovation pédagogique](#)
- [Dossier de présentation](#)
- [Derrière l'initiative Je mange pour le Futur](#)

✓



Synopsis : Sasha, 26 ans, en quête d'une alimentation plus durable

Sasha, jeune diplômée, a pris une décision : repenser le contenu de son assiette pour agir à son échelle pour la planète. L'année 2020 et la crise sanitaire du COVID-19 l'ont amenée à questionner ses habitudes de consommation. Ce fut le déclic ! Désormais, elle souhaite passer à l'action dans son quotidien et faire de l'alimentation durable son fer de lance. Mais comment faire ? Par où commencer ? Elle décide alors de mener son enquête pour comprendre POURQUOI et COMMENT adopter une alimentation plus durable.

Pour cela, cette « apprentie influenceuse » part à la rencontre d'acteurs variés bien réels : chercheurs, acteurs de terrain mais aussi chefs-cuisiniers et commerçants de bouches qui l'entourent. Le tout pour mieux comprendre comment faire des choix plus vertueux, en expérimentant des nouvelles manières de s'alimenter sans prise de tête, tout en se faisant plaisir.

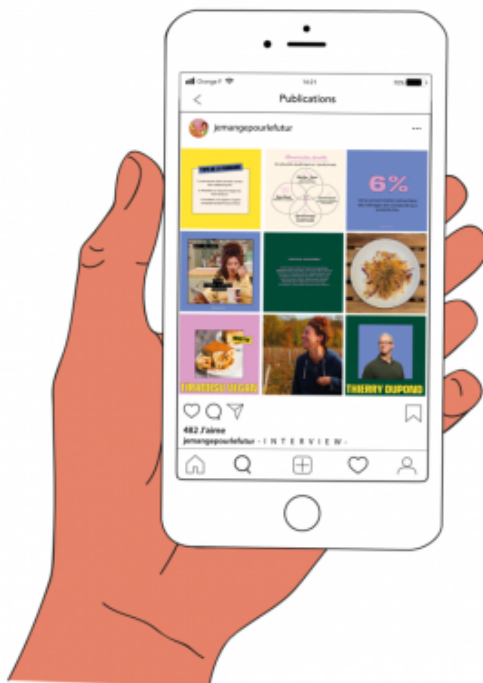
Aperçu de quelques semaines du programme :



- Semaine 1 - Pourquoi doit-on changer nos comportements ?
- Semaine 2 - La viande, c'est fini ?
- Semaine 4 - Vais-je avoir plein de carences ?
- Semaine 5 - Comment éviter de toujours manger la même chose ?
- Semaine 9 - Comment manger durable sans se ruiner ?

Rendre l'alimentation durable accessible et ludique aux 18-35 ans

Je mange pour le futur a été co-construit en amont avec et pour les 18-35 ans afin de développer un programme adapté, prenant réellement en compte leurs freins rencontrés (manque de temps, budget serré, jugement de l'entourage) et leurs motivations à passer à l'action via l'assiette.



Les interrogations, les réussites, mais aussi les doutes et les échecs de Sasha, porte-parole de cette génération, permettent un sentiment d'identification fort pour la cible visée.

Un programme imaginé par des experts scientifiques et en innovation pédagogique



Les données scientifiques et de modélisations l'attestent : en matière de durabilité nous sommes encore loin du compte : 1/4 de l'empreinte carbone des Français est liée à l'alimentation (source : ADEME-IDDRI). Il est estimé que l'adoption de régimes alimentaires plus durables permettrait de réduire en moyenne de 30% les émissions de gaz à effet de serre (source : INRAE).

"Je mange pour le futur" : les clés d'une alimentation durable, bonne pour la santé et l'environnement !

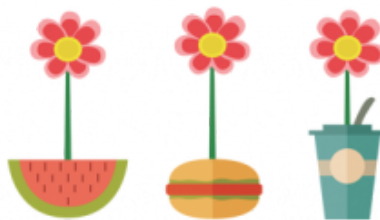
Nos choix alimentaires font donc partie des différents leviers pour préserver les ressources et l'environnement. Cependant, changer ses habitudes alimentaires n'est pas toujours aisé et de nombreux freins empêchent le passage à l'action.



Ce programme s'est donc basé sur les dernières données de la littérature scientifique pour traiter ce sujet complexe de l'alimentation durable et du changement de comportement. Il a été co-construit en lien avec un comité d'experts réunissant des chercheurs en nutrition, en comportements alimentaires, en agronomie, en sociologie (...), travaillant au sein de l'INRAE, d'AgroParisTech.

Dossier de présentation

Derrière l'initiative Je mange pour le Futur



Chaire ANCA



Ce programme a été développé par la [Chaire ANCA](#), chaire partenariale d'[AgroParisTech](#) qui a développé une expertise dans l'innovation pédagogique et la médiation scientifique. Elle a pour vocation de sensibiliser le plus grand nombre à une alimentation saine et durable en développant des programmes innovants et ludiques pour éclairer les consommateurs sur les enjeux de l'alimentation avec l'aide d'experts scientifiques et de créatifs.

Je mange pour le futur reçoit le soutien du Programme National pour l'Alimentation (PNA) du Ministère de l'agriculture et de l'alimentation, en partenariat avec l'ADEME et le Ministère des solidarités et de la santé, et aussi d'AG2R LA MONDIALE et de la Diagonale Paris Saclay de l'Université Paris Saclay (Programmes Investissement d'Avenir).

▶ www.instagram.com/jemangepourlefutur

Post-scriptum :

Crédits :

- ▶ Programme créé et diffusé par la chaire ANCA / AgroParisTech, sur une idée originale de Manon Dugré et Aurelie Zunino.
- ▶ Co-écrit par Benjamin Hoguet et la chaire ANCA / AgroParisTech.
- ▶ Illustré et animé par Clémence Gouy.
- ▶ Reportages par Léo Bourdin