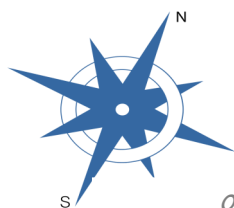


LE FIL CONTINU



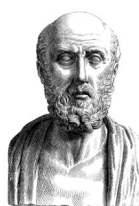
ADEC-NS

Agence pour le Développement Economique et Culturel Nord-Sud

Organisme disposant du Statut consultatif spécial au Conseil Economique et Social de l'ONU

Newsletter N°42 29 octobre 2014

- Pour une alimentation saine.. et responsable2
- Actualités économiques4
 - Coopération internationale.....4
 - Nouvelles technologies.....4
 - Environnement5
- Actualités de l'ADEC-NS.....5



« Que ton alimentation soit ta première médecine »

Hippocrate, médecin grec de l'Antiquité

(5e siècle av. J.-C.)

Edito

Hausse du chômage, stagnation de la croissance, perte du pouvoir d'achat, creusement des inégalités sociales, les français se sentent de plus en plus lésés. Pourtant dans ce tableau noir ressort une grande gagnante : notre poubelle qui s'enrichit années après années. Le gaspillage alimentaire est devenu le cœur du problème de la gestion des déchets. Plus qu'une simple alerte, c'est un comportement social qui soulève des enjeux environnementaux, économiques et sociaux. C'est une question qui rassemble la majorité des acteurs économiques, des partis politiques et des citoyens.

Suite à la journée nationale de lutte contre le gaspillage alimentaire, le 17 octobre dernier et à l'occasion de l'année européenne de lutte contre les déchets alimentaires, nous avons décidé cette semaine de consacrer notre Newsletter à nos comportements alimentaires. La population mondiale est en croissance continue, tandis que les avancées technologiques et médicales permettent d'allonger les espérances de vie. Il est donc indispensable de repenser de manière intelligente notre manière de consommer et de stocker la nourriture.

Cette lutte pour une alimentation saine et responsable doit commencer par l'éducation alimentaire. Savons-nous d'où proviennent nos aliments et comment devons-nous les consommer ? L'école doit jouer un rôle fondamental mais également les épiciers et les supermarchés qui contribuent à la désinformation alimentaire en ne présentant que des produits standardisés et en écourtant les dates de péremption pour créer plus de consommation, plus de profit mais également plus de déchets et de pollution. Nos sociétés veulent imposer à nos aliments les mêmes standards de beauté et de discrimination, une carotte se doit d'être longiligne, la peau lisse et d'un orange intense. Pourtant, dans la nature, une carotte avec deux branches, des bosses et la rugosité de sa robe sont gages de bonne santé et de bon goût.

Bien évidemment, les grands distributeurs ne sont pas les seuls responsables de cette déroute alimentaire. Les institutions et les citoyens sont les premiers acteurs concernés. Le pacte contre le gaspillage alimentaire signé par l'Etat et les acteurs de la chaîne alimentaire en 2013 participe à cette volonté de modifier les comportements alimentaires. Il s'agit de pénaliser les supermarchés, les restaurations, et les institutions pour les kilos de nourriture gaspillés de sorte à repenser intelligemment les stocks alimentaires. D'autres mesures comme une réglementation plus stricte des dates de péremption, la promotion des producteurs locaux, et la sensibilisation à la problématique des déchets alimentaires dans les écoles sont en cours d'implémentation.

Le changement est entre les mains de chacun d'entre-nous. Modifier notre comportement alimentaire participe à la réduction des problèmes globaux qui touchent notre planète, les dangers environnementaux, la croissance démographique, et les émeutes de la faim. Chère lectrice, cher lecteur, mangez sainement, mangez responsable !

L'équipe d'ADEC-NS

Agence pour le Développement Economique et Culturel Nord-Sud
Statut Consultatif auprès du Conseil Economique et Social (ECOSOC) de l'ONU

ADEC-NS - BP 24219 - 31432 TOULOUSE CEDEX 4

Téléphone : 05 67 16 15 16

Télécopie : 05 61 39 89 34

Site Internet : www.adecons.fr

Pour une alimentation saine... et responsable !

Une alimentation saine : variée et équilibrée

* Qu'est-ce qu'une alimentation équilibrée?



Il est indispensable d'adopter une alimentation équilibrée pour préserver une bonne santé. Aucun aliment n'est en mesure de fournir à lui seul tous les nutriments dont le corps a besoin pour être en bonne santé et fonctionner efficacement. La valeur nutritionnelle du régime alimentaire d'une personne dépend du mélange de l'ensemble des aliments qu'elle mange sur une période de temps, ainsi que sur les besoins spécifiques à chaque individu. Plus un régime alimentaire comporte un large panel d'aliments, plus il est susceptible de fournir des nutriments variés, et plus le régime est proche de l'équilibre optimal.

* Quels sont les nutriments essentiels pour une bonne santé?

Tout comme une voiture a besoin de carburant pour avancer, notre corps a besoin d'énergie pour fonctionner correctement. L'équilibre entre les différents nutriments ; glucides, protéines et matières grasses doit être respecté. Consommer trop de graisses conduit à un excès de poids et peut susciter des problèmes de santé graves comme l'obésité, les maladies cardio-vasculaires et le cancer. Consommer trop peu de protéines peut entraîner des problèmes de croissance. Enfin, manger des aliments ou des boissons trop sucrées de manière trop fréquente mettent en danger l'hygiène dentaire ou débouchent sur des problèmes de diabète.

Notre corps a besoin de vitamines, de minéraux et de fibres alimentaires pour carburer. Varier la composition du régime alimentaire de chacun augmente les chances d'obtenir la bonne combinaison.

* Comment puis-je vérifier si mon alimentation est équilibrée?

Tous les aliments ont leur place dans un régime alimentaire sain. Il n'est pas nécessaire de renoncer à l'un de vos aliments préférés. Ce qui est important, c'est le bon équilibre, le respect des quantités et la présence des nutriments essentiels au bon fonctionnement du corps humain.

Le Programme national nutrition santé (PNNS), lancé en janvier 2001 a pour objectif général l'amélioration de l'état de santé de l'ensemble de la population en agissant sur l'un de ses déterminants majeurs : la nutrition. Celui-ci propose neuf repères clés nécessaires à un bon équilibre alimentaire.

1. Les fruits et légumes : au moins 5 par jour
2. Les produits laitiers : 3 par jour
3. Les féculents à chaque repas et selon l'appétit
4. Viande, poisson, œuf : 1 à 2 fois par jour
5. Matières grasses : à limiter
6. Produits sucrés : à limiter
7. Sel : à limiter, moins de 6g/ jour
8. Eau : à volonté pendant et entre les repas
9. Activité physique : au moins l'équivalent de 30 minutes de marche rapide par jour pour les adultes



* La modération est la clé !

On a tendance à penser le régime alimentaire sain comme un tout ou rien, alors que son fondement principal est la modération. L'objectif d'une alimentation saine c'est de développer un régime alimentaire que l'on peut maintenir sur toute une vie et non pas seulement l'espace de quelques semaines jusqu'à atteindre un poids idéal. S'il faut s'éloigner des « aliments malsains » (fastfoods, sucres, etc...), il ne faut pas pour autant tout s'interdire.

Faire preuve de modération c'est commencer par réduire les portions ainsi que de faire preuve d'indulgence de manière occasionnelle.

Pour une alimentation saine... et responsable !

Une alimentation responsable : halte au gaspillage

* Des chiffres et des enjeux ...

Selon les dernières estimations, le gaspillage alimentaire au niveau de l'ensemble des pays membres de l'Union européenne représenterait 89 millions de tonnes/an. En France, nous gaspillons près de 30 % de nos aliments chaque année entre la production et la consommation. La majorité de ces denrées alimentaires sont encore comestibles mais sont jetées par méconnaissance ou parce que l'on pense que les aliments ne sont pas assez « beaux/bons » à croquer. Pourtant, les enjeux liés au gaspillage alimentaire sont primordiaux.

- **Economique** : le gaspillage alimentaire représente une perte d'achat de 500 €/an pour chaque ménage français.
- **Environnemental** : le gaspillage alimentaire représente une perte d'énergie, d'eau et de disponibilité des surfaces agricoles. Aussi, il génère indirectement une pollution « inutile » de part l'utilisation de pesticides et d'engrais chimiques pour des aliments non consommés.
- **Social** : Plus de 3,6 millions de personnes bénéficient en France de l'aide alimentaire. La nourriture que l'on jette pourrait bénéficier à des personnes en difficulté. C'est pourquoi il est indispensable de repenser nos habitudes de consommation.

* Pourquoi gaspillons nous autant de nourriture et comment y remédier ?

Plusieurs hypothèses se présentent. Certains font les courses alors qu'ils ont le ventre vide, résultat, ils achètent plus que ce qu'ils sont en mesure de consommer. D'autres sont à court de temps pour utiliser les produits frais de leur frigo, la date de péremption arrive et ils préfèrent s'en débarrasser pour éviter de tomber malade. Enfin, tout le monde s'est déjà retrouvé face à une assiette trop pleine au restaurant, les restes du repas non consommés finissent donc à la poubelle.

Pas de panique, vous pouvez changer vos habitudes. Il existe aujourd'hui des applications mobiles qui aident à réduire les gaspillages alimentaires, c'est l'exemple « d'OptiMiam », une place de marché mobile qui connecte les consommateurs et les commerçants locaux qui vendent leurs stocks de produits frais à prix réduits. Le principe est d'acheter les produits à la dernière minute, pour éviter de les jeter, tout en économisant de l'argent.

D'autres mesures plus traditionnelles peuvent être adoptées :

- **Achat savant** : Planifier les repas sur la semaine, préparer une liste de courses et éviter les achats impulsifs. Ne pas succomber aux offres promotionnelles qui amènent à acheter plus que besoin, surtout pour les denrées périssables.
- **Pas de discrimination**: Ne pas avoir peur des fruits et légumes dont l'apparence est différente de la normale. Beaucoup d'aliments sont discriminés à cause de leur taille, de leur forme ou de leur couleur. Pourtant ces fruits ne présentent aucun problème et bien au contraire ils sont souvent bien meilleurs et riches en nutriments.
- **Faire preuve de perspicacité** : Les délais de consommation ne sont pas assez réglementés, et il est souvent difficile de comprendre la date de péremption des aliments. Tout un chacun est doué d'un sens du goût et de perspicacité pour décider de la bonne tenue d'un aliment. Si celui-ci ne présente pas de champignons, ne change pas de couleur, et garde une texture semblable, il est encore bon, ne le jetez pas !
- **Utiliser le congélateur** : Penser à congeler les produits frais et les restes des repas pour les consommer plus tard.
- **Manger les restes** : Demander au restaurant d'emballer les restes pour les manger à domicile et ne pas hésiter à demander de plus maigres portions si vous êtes d'un petit appétit.

Ces mesures ne sont pas exhaustives, et il existe plein d'autres manières de lutter contre le gaspillage alimentaire comme le compost, les dons aux banques alimentaires, etc.... La France a fait de la lutte contre le gaspillage alimentaire l'un des 4 piliers de sa politique publique de l'alimentation. L'Etat et les acteurs de la chaîne alimentaire (la profession agricole, l'industrie agroalimentaire, la grande distribution,...) ont signé en 2013 un pacte de lutte contre le gaspillage alimentaire dans lequel chacun s'est engagé à mener des actions permettant de diviser par deux ce gaspillage d'ici à 2025.

Pour plus d'information :

[Manger, bouger](#), [Développement durable Gouv](#), [Slow food](#), [optimiam](#) et [Campagne contre le gaspillage alimentaire](#)

Agence pour le Développement Economique et Culturel Nord-Sud
Statut Consultatif auprès du Conseil Economique et Social (ECOSOC) de l'ONU

ADEC-NS - BP 24219 – 31432 TOULOUSE CEDEX 4
Téléphone : 05 67 16 15 16
Télécopie : 05 61 39 89 34
Site Internet : www.adecons.fr

Actualités économiques

Coopération internationale

Investissements étrangers : l'Afrique, c'est maintenant !

L'Afrique devrait rester, selon le dernier rapport de la Banque mondiale rendu public il y a quelques jours, parmi les régions du monde à la croissance la plus rapide. Pour 2015-2016, cette dernière est estimée à quelque 5,2 %, contre 4,6 % en 2014. Bien sûr, les matières premières constituent toujours un facteur explicatif important de la forte activité économique du continent, puisqu'elles représentent encore les trois quarts des exportations totales de biens de l'Afrique subsaharienne. Toutefois, le rebond attendu de la croissance se fait dans un contexte de baisse des prix des matières premières. (...)

[Lire la suite](#)- *Le nouvel Economiste*

Le Sommet africain de l'agriculture le 30 octobre à Agadir: Vers une nouvelle coopération Sud-Sud



La ville d'Agadir s'apprête à accueillir le Sommet africain de l'agriculture le 30 octobre. Une rencontre qui intervient alors que les pays de l'Afrique se trouvent confrontés à l'obligation de répondre à plusieurs défis liés aux aléas climatiques, renforcement des tissus de production et sécurité alimentaire. Le rôle de ce secteur économique pilier de développement et d'ascension économique les oblige à ériger de nouvelles politiques de coopération, d'investissement et d'encouragement des nouvelles pratiques et échange de savoir-faire. Ce Sommet sera organisé en collaboration avec le ministère de l'agriculture et de la pêche maritime du Maroc. (...)

[Lire la suite](#)- *Aujourd'hui.ma*

L'Algérie et l'OTAN finalisent leur projet de coopération

L'Algérie et l'OTAN mettent en place leur projet de coopération. «Il est finalisé et paraphé par les membres de cette organisation. Il s'agit du projet de Programme individuel de partenariat et de coopération (IPCP)», annonce Ali Mokrani, directeur de la coopération avec l'Union européenne et les institutions européennes au ministère des Affaires étrangères. S'exprimant à l'occasion de la célébration, avant-hier, du 20e anniversaire du Dialogue méditerranéen (DM) de l'OTAN, célébré au siège du ministère des Affaires étrangères, il explique que «ce document qui servira de cadre juridique à la relation bilatérale avec l'OTAN contient un préambule qui souligne les principes directeurs de la politique étrangère et de défense de l'Algérie ainsi que la référence à la dimension stratégique du Dialogue méditerranéen de l'OTAN». (...)

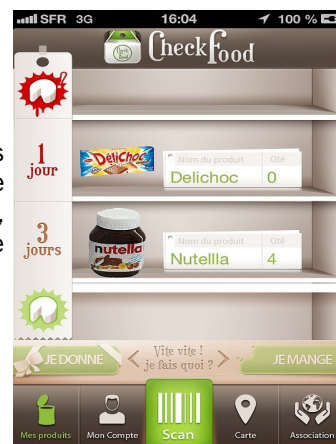
[Lire la suite](#)- *El watan*

Nouvelles technologies

Checkfood : l'appli qui lutte contre le gaspillage alimentaire

Chaque année, 520 millions de repas sont jetés en France. Et si le smartphone pouvait nous aider à limiter ce gaspillage alimentaire ? C'est le pari de l'agence 5ème gauche, à l'origine de l'application Checkfood. Développée par l'agence de communication digitale 5ème gauche, elle permet d'alerter les consommateurs lorsqu'un de leurs produits approche de sa date de péremption. (...)

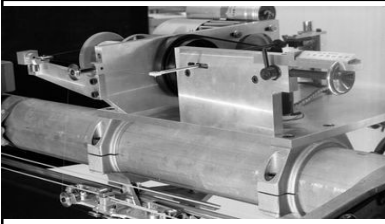
[Lire la suite](#) - *Les clés de demain [Le Monde]*



Agence pour le Développement Economique et Culturel Nord-Sud
Statut Consultatif auprès du Conseil Economique et Social (ECOSOC) de l'ONU

ADEC-NS - BP 24219 – 31432 TOULOUSE CEDEX 4
Téléphone : 05 67 16 15 16
Télécopie : 05 61 39 89 34
Site Internet : www.adecons.fr

Actualités économiques



Le CERN a besoin de votre aide pour identifier ses anciennes technos

La technologie évolue vite. Très vite. A tel point qu'après 60 ans, certains équipements ne sont plus identifiables même par du personnel qualifié ! C'est le cas d'employés du CERN, qui numérisent actuellement des centaines de milliers de photos d'archives. Serez-vous à même de les aider à trouver ces réponses ? . (...)

[Lire la suite](#) - L'usine nouvelle

Environnement

L'efficacité énergétique des bâtiments premier poste d'investissements « climatiques »

En 2011, 6,7 milliards d'euros ont été dépensés pour la seule rénovation énergétique des bâtiments montre une étude de CDC Climat Recherche, filiale de la Caisse des Dépôts dédiée à la transition énergétique et écologique. Au total, le Bâtiment représente un investissement de 8,3 Mds €. L'étude « Panorama des financements climatiques en France » réalisée par CDC Climat Recherche, la première de ce type réalisée pour la France, recense les flux de financement et d'investissement qui ont contribué, directement ou indirectement, à la réduction des émissions de gaz à effet de serre en France, en 2011.(...)

[Lire la suite](#) - Le moniteur

Un réseau de frigos en accès libre pour lutter contre le gaspillage en Allemagne

Ils s'appellent les Lebensmittelretter ou les Foodsaver (les «sauveurs de nourriture») et se sont donné pour mission de sauver le monde du gaspillage alimentaire. Ces citoyens allemands bénévoles font la tournée des supermarchés pour récupérer les aliments qui ne peuvent plus être vendus mais sont toujours consommables avant qu'ils n'atterrissent à la poubelle, rapporte le quotidien berlinois Der Tagesspiegel.

[Lire la suite](#) - Slate.fr



Actualités de l'ADEC-NS

GALAXIE
Club

Le Club GALAXIE organise le **Judi 20 Novembre 2014 - 19H30** - Cité de l'Espace à l'Astralia

Une Soirée Dîner-Débat avec comme invité d'honneur

Monsieur Jean-Loïc GALLE,

Président-directeur général de Thales Alenia Space:

« **Enjeux et perspectives du secteur Spatial Européen - Rôle et Vision de TAS/Space Alliance** »

[Pour plus d'informations :](#)
secretariat@club-galaxie.com

Trophée des réseaux 2014

Le *Journal des entreprises* renouvelle le Trophée des réseaux, qui récompense un club local depuis cinq ans.

Renseignements Nuit des réseaux :

Alicia Ramini - a.ramini@lamelee.com / 06 69 02 85 31
Edouard Forzy - e.forzy@lamelee.com / 06 87 77 48 51).

Le *Journal des entreprises* propose de candidater en présentant une initiative originale de votre réseau en matière d'emploi .

Date limite des candidatures le 31 octobre.

Agence pour le Développement Economique et Culturel Nord-Sud
Statut Consultatif auprès du Conseil Economique et Social (ECOSOC) de l'ONU

ADEC-NS - BP 24219 - 31432 TOULOUSE CEDEX 4
Téléphone : 05 67 16 15 16
Télécopie : 05 61 39 89 34
Site Internet : www.adecons.fr