Équiterre

LA SANTÉ PLANÉTAIRE AU MENU

Boîte à outils

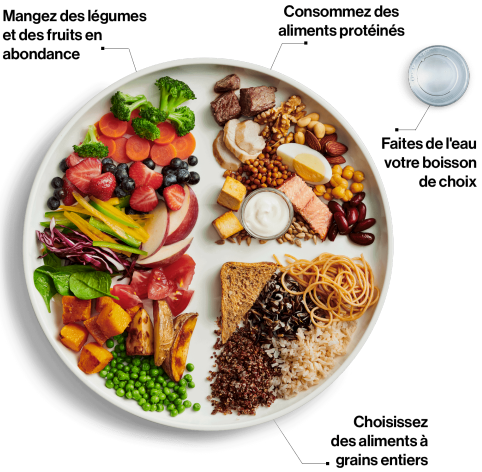
LE CONCEPT EN BREF

Les menus et récoltes de santé planétaire invitent à concevoir autrement notre alimentation, de la terre à l'assiette. C'est considérer autant la production des aliments (les récoltes) que les choix de consommation (les menus) en tenant compte des impacts à la fois sur notre santé, environnement et portefeuille.

Vidéo d'introduction sur la santé planétaire

QU'EST-CE QU'ON MET DANS NOTRE ASSIETTE?

- la moitié (50%) en fruits et légumes;
- un quart (25%) en grains entiers
  (ex. : avoine nue, sarrasin, orge, épeautre, etc.);
- l'autre quart (25%) de protéines diversifiées, idéalement végétales, tel que recommandé par Santé Canada
  (ex. : lentilles béluga, haricots, tofu, etc.).



Équiterre

Quelques aliments cultivés au Québec à privilégier

- Sarrasin
- Avoine nue
- Soya IP (tempeh, edamame, tofu)
- Seigle
- Pois jaune
- Haricot sec
- Lentille béluga
- Orge
- Épeautre
- Lin
- Gourgane
- Caméline
- Chanvre (pour la graine)
- Tournesol
- Algue

Quant aux fruits et légumes, une très grande diversité pousse dans nos champs et certains sont disponibles sur une plus longue période de l'année.
Pour mieux les connaître : Fiches sur les fruits et légumes du Québec et Calendrier de disponibilité

Où s'approvisionner?

- Arrivage
- La Coopérative pour l'agriculture de proximité écologique (CAPÉ)
- Agrobio

Le menu de santé planétaire, une véritable valeur ajoutée pour votre entreprise

Se démarquer : Le menu de santé planétaire est une excellente façon d'offrir des produits novateurs.

Réduire la facture : Plusieurs études ont démontré l'avantage économique des régimes à base de plantes, surtout lorsque la viande rouge est substituée.

Suivre la tendance : Offrir davantage d'options nutritives, végé ou encore sans gluten, le menu de santé planétaire à tout pour plaire à ces exigences de plus en plus courantes de la clientèle.

Avoir une démarche écoresponsable : Le menu de santé planétaire permet de réduire l'impact environnemental de l'alimentation (réduction des GES et de la perte de biodiversité associés à l'élevage, des déchets et du gaspillage alimentaire).

Contribuer à la vitalité économique : En encourageant l'achat d'aliments produits ici, c'est tout le secteur agricole qui en bénéficie grâce à la création d'emplois et le développement de nouveaux marchés.

Pour en savoir plus : Fiche d'information La santé planétaire au menu (à venir)

Équiterre

Ressources d'Équiterre

- Tout savoir sur l'alimentation durable
- Réduire les protéines animales
- Mieux comprendre comment le Guide alimentaire canadien réconcilie saine alimentation et lutte climatique
- Mieux comprendre la saine autonomie alimentaire
- Pistes de solution pour nourrir la population du Québec de manière saine et durable
-

Autres ressources

- Guide des menus durables
- Commission EAT-Lancet
- 50 foods for a healthier people and a healthier planet (WWF-UK)
- Voici les planétariens (La Presse)
- Protéger la biodiversité en mangeant moins de viande (Le Devoir)
- Comment et pourquoi revoir notre consommation de viande avec le régime santé planétaire (Châtelaine)
- Pour une autonomie alimentaire saine et durable (Caribou)