

Alimentation et solidarité



Principes de l'alimentation

L'alimentation est le domaine de **tout ce qui se rapporte à la nourriture**, permettant à un individu de survivre.

La **nutrition** étudie les liens entre l'alimentation et la santé ; elle correspond au processus de transformation des aliments en nutriments. Protéines, lipides, glucides, vitamines et minéraux sont indispensables au bon fonctionnement de l'organisme.

Lorsqu'un être humain consomme des nutriments en quantité insuffisante ou, au contraire, trop importante, on entre dans le cadre de la **malnutrition**.

La sécurité alimentaire

La sécurité alimentaire existe lorsque tous les êtres humains, ont à tout moment, un accès physique et économique, à une nourriture suffisante, saine et nutritive leur permettant de satisfaire leurs besoins énergétiques et leurs préférences alimentaires pour mener une vie saine et active.

(définition de la conférence mondiale de l'Alimentation de 1996)

Les 4 piliers de la sécurité alimentaire :

1

L'accès

Produire sa propre alimentation ou l'acheter, et ainsi disposer d'un pouvoir d'achat suffisant pour le faire.

2

La disponibilité

Problème dans les zones où la production alimentaire est insuffisante pour couvrir les besoins. Mesurer la capacité de la planète pour nourrir une population croissante et gourmande.

3

La qualité de l'alimentation

Des points de vue tant nutritionnel, sanitaire, sensoriel que socio-culturel, la sécurité alimentaire (food security) intègre ainsi la sécurité sanitaire (food safety).

4

La régularité

à la fois des disponibilités, des moyens d'accès à l'alimentation et de sa qualité : la nécessaire stabilité des prix et des revenus des populations vulnérables.

D'après www.CIRAD.fr

Les comportements alimentaires

Les comportements alimentaires entre Nord et Sud changent en raison d'un modèle de vie différent.

Au Nord, la question principale de l'alimentation tourne autour de la **qualité** alors qu'au Sud, le problème essentiel est celui de la **quantité**.

FRANCE

La famille Moines de Montreuil

Les dépenses alimentaires pour une semaine: 315,17€ ou 419,95 \$



What I eat, Peter MENZEL

MALI

La famille Natomos des Kouakourou

Les dépenses alimentaires pour une semaine: 17 670 francs ou 26,39 \$



What I eat, Peter MENZEL

Photos extraites du livre photos de Peter Menzel
«Hungry Planet Family Food Portraits»

La solidarité alimentaire



Bien connue par son système de collecte en sortie de caisse, la solidarité alimentaire se développe sous de nouvelles formes et dépasse le seul cadre du don. Elle devient un outil de **sensibilisation**, un vecteur de **réinsertion** ou un espace de **pérennisation** du tissu agricole local.