



Café Français in de Bibliotheek Veldhoven

Meiveld 2 • 5501 KA Veldhoven • 040 – 253 29 01

kennismakers@bibliotheekveldhoven.nl

Le bien manger

Pour assurer sa survie, l'être humain doit satisfaire plusieurs **besoins primaires** (ou vitaux) : respirer, boire, manger, dormir, se protéger du froid et de la chaleur ...

Si à l'origine l'homo sapiens (*mens*) est un chasseur-cueilleur (*jager-verzamelaar*), capable d'assurer sa subsistance en prélevant les ressources nécessaires directement dans la nature, son mode de vie a changé et il est devenu dépendant des circuits de distribution moderne.



Avec le temps, l'alimentation est devenue une question culturelle et sociale, variant selon la géographie et les époques.

D'une approche quantitative (manger à sa faim), l'alimentation est passée à une optique qualitative (manger équilibré). Pour autant, la notion de **bien manger** reste floue et varie d'une personne à l'autre. Et pour vous, qu'est-ce que bien manger ?

le plaisir de manger

En 2010, l'UNESCO a classé le repas gastronomique des Français comme **patrimoine culturel immatériel de l'humanité** (*immaterieel cultureel erfgoed*), consacrant l'art du bien manger et du bien boire.



éprouvez-vous du plaisir à manger ?

outre le plaisir gustatif, en tirez-vous également d'autres intérêts sensoriels (vue, odeur, toucher ...) ?
quels aliments ou quels plats aimez-vous manger ?
aimez-vous cuisiner ?
le repas familial est-il une fête pour vous ?
votre plaisir porte-t-il sur le choix des aliments ou sur la convivialité du repas ?

Une question de santé publique

Une mauvaise alimentation peut causer des problèmes de santé. Ces dernières décennies, les pouvoirs publics sensibilisent la population sur les dangers de la **malbouffe** (*junkfood*) et multiplient les campagnes d'information.



De son côté, l'industrie alimentaire semble jouer le jeu en participant à une meilleure connaissance de la composition des produits.

A titre d'exemple, les pays européens ont adopté le système **nutri-score** pour évaluer la valeur nutritionnelle des produits.

êtes-vous sensible à la composition des produits que vous achetez ?
quels nutriments (*voedingsstof*) privilégiez-vous ? quels nutriments avez-vous réduits ou éliminés ?
comment composez-vous vos repas ? respectez-vous la règle des 5 fruits et légumes par jour ?
connaissez-vous le nutri-score ? guide-t-il votre choix ?
avez-vous modifié vos habitudes alimentaires ces dernières années ?
achetez-vous des plats préparés ?
suivez-vous parfois un régime alimentaire ?

Une alimentation éthique

Ces dernières décennies, le choix des aliments offerts à la consommation s'est considérablement diversifié : des fruits et légumes rares et exotiques sont actuellement présents dans tous les supermarchés.



Par ailleurs, la technologie permet aujourd'hui une production intensive, augmentant les quantités disponibles et réduisant les prix de vente.

Si cette évolution a d'abord été perçue comme un progrès, rapidement les failles de ce système sont devenues évidentes : impact sur l'environnement, mauvaise qualité alimentaire, maltraitance animale ...

êtes-vous sensible aux modes de production/fabrication des produits que vous achetez ?

que pensez-vous de l'agriculture biologique ?

privilégiez-vous la production locale ? le commerce équitable ?

respectez-vous les saisons dans le choix de vos fruits et légumes ?

le traitement des animaux a-t-il modifié votre alimentation ?

êtes-vous adepte des livraisons à domicile ?

Bien s'alimenter devient-il un luxe ?

Après une augmentation significative en 2023, le taux d'inflation sur l'alimentation s'est stabilisé. Pourtant, le prix des produits alimentaires continue de progresser ([source](#)).



Bien manger devient problématique pour la majorité des ménages qui se tourne vers une consommation moins qualitative.

Les conséquences tant sur la santé que sur l'économie ne vont pas tarder à être ressenties.

comment vivez-vous l'augmentation des prix alimentaires ?

avez-vous changé vos habitudes alimentaires ?

comment gérez-vous le gaspillage alimentaire ?

quelles mesures les pouvoirs publics devraient-ils prendre (blocage des prix, baisse de la tva ...) ?

L'alimentation du futur

D'ici 2050, ce sont 9,7 milliards d'habitants qu'il faudra nourrir. Dans le même temps, les modes de production devront s'adapter pour respecter l'environnement ([source](#)).

Le défi semble difficile à atteindre mais ce sera à terme une nécessité. Sommes-nous prêts à bouleverser nos habitudes alimentaires ?



êtes-vous prêt à réduire ou éliminer votre consommation de protéines animales ?
on parle des insectes comme l'alimentation du futur, qu'en pensez-vous ?
avez-vous entendu parler de la viande et du poisson de synthèse ?
pour éviter le gaspillage, les industriels utilisent des composants chimiques
(glycérol) pour augmenter la date limite de consommation des aliments, qu'en
pensez-vous ?

Bonne séance !