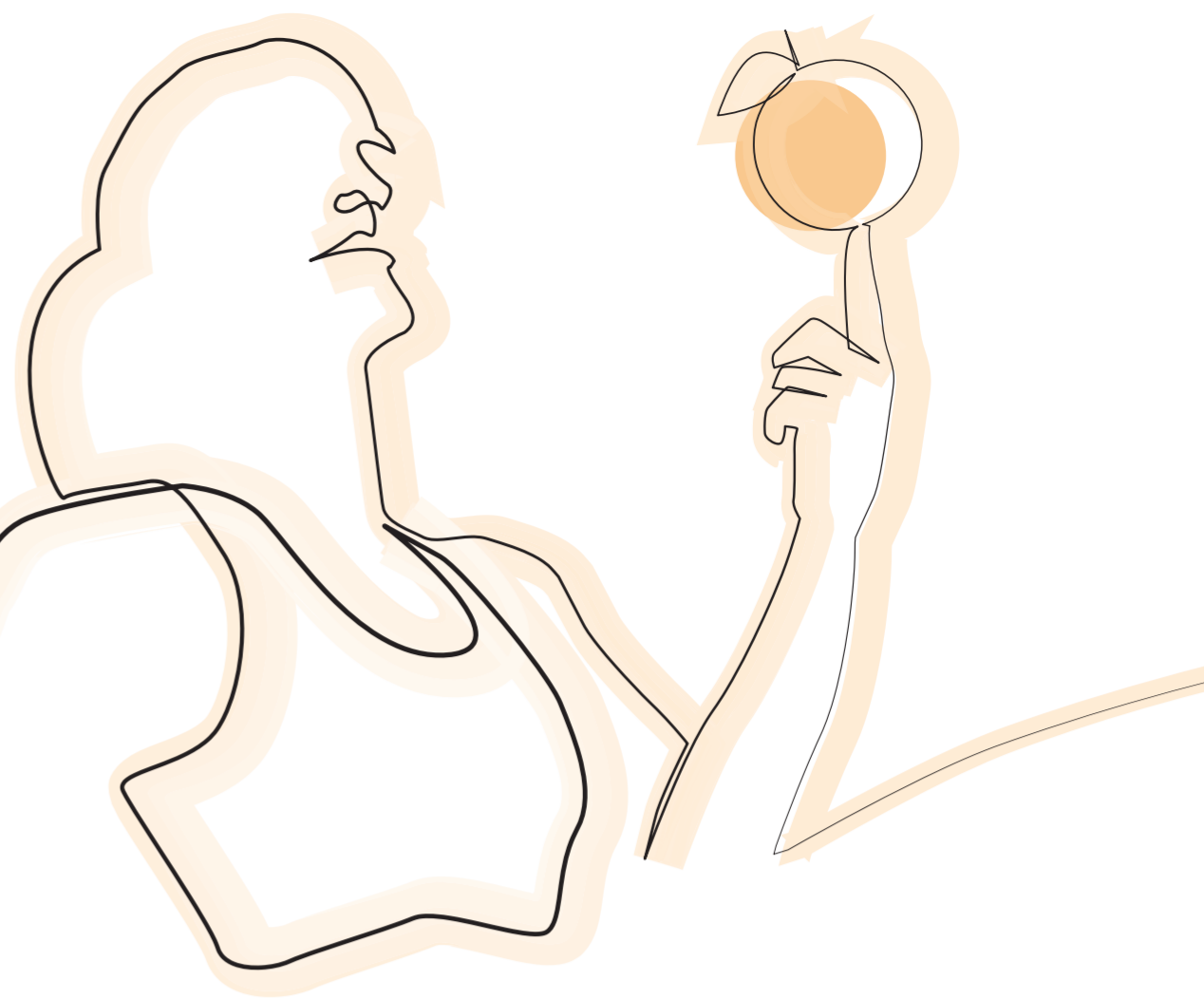


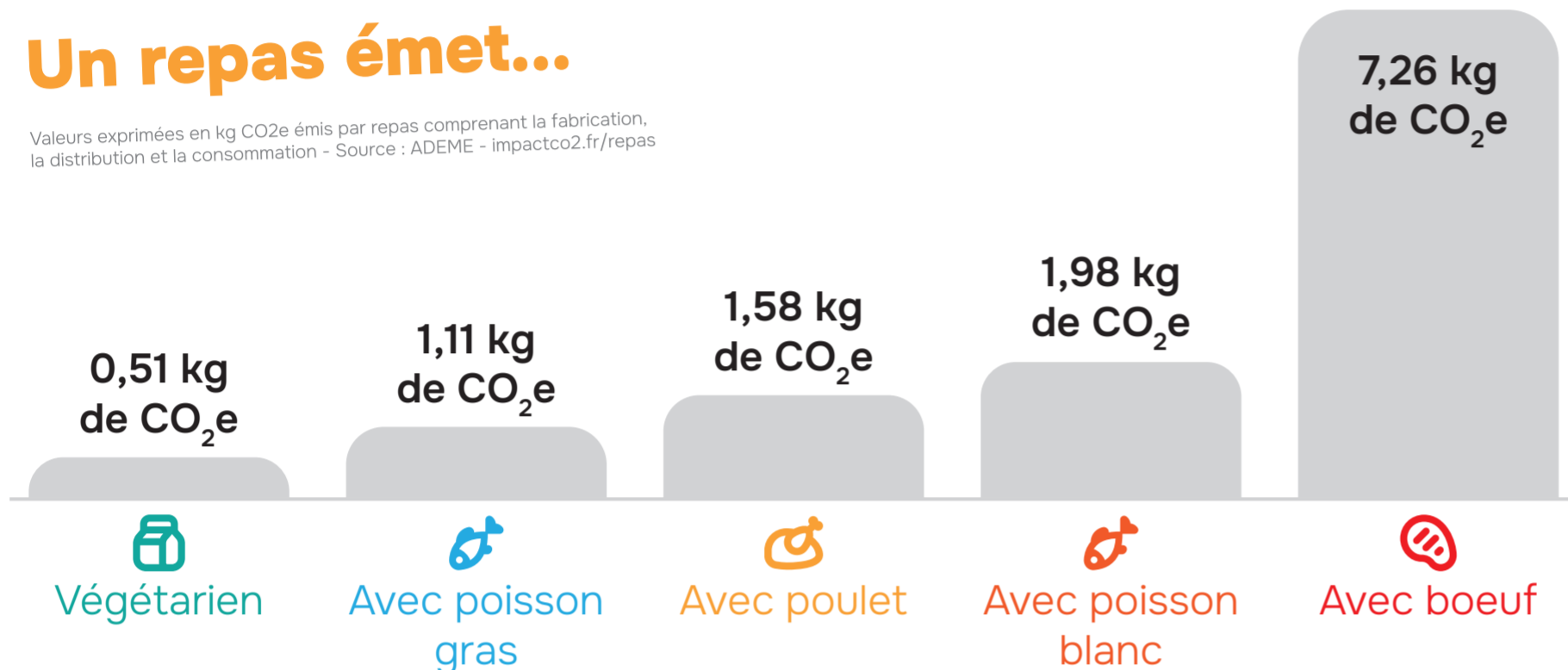
# sport & alimentation

Un esprit sain dans un corps sain... et sur une planète saine !



## Un repas émet...

Valeurs exprimées en kg CO<sub>2</sub>e émis par repas comprenant la fabrication, la distribution et la consommation - Source : ADEME - impactco2.fr/repas



**70%** de l'impact environnemental de l'alimentation vient de la phase de production agricole. Il est donc important de consommer des produits issus de l'agroécologie ou de l'agriculture bio.

Source : ADEME

**20%** Près de 20% des impacts sont liés aux transports des aliments. Consommer local a son importance.

Source : ADEME

**25%**

des émissions de gaz à effet de serre proviennent de notre alimentation

Source : ADEME

**80%**

de la déforestation dans le monde provient du développement de la production agricole

Source : FAO

**30** kg

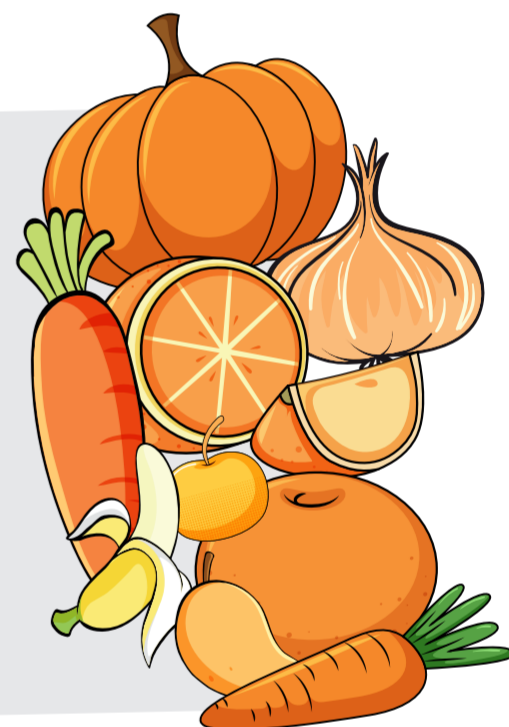
d'aliments jetés par personne et par an

Source : ADEME

**47%**

des Français sont en surpoids

Source : Ameli



### Les bienfaits d'une alimentation équilibrée

- De meilleures performances sportives
- Un maintien du poids de forme
- Un amélioration du sommeil
- Une amélioration de la concentration
- Une diminution du risque de maladies

## 7 solutions pour une alimentation saine et durable

Je **diminue** les protéines animales et **j'augmente** les protéines végétales

Je **diversifie** les viandes en les choisissant de qualité et en limitant viandes rouges et charcuteries

Je **cuisine** autant que possible et **j'évite** les produits ultra-transformés

Je **consomme** des produits de saison, locaux et si possible bio

Je **consomme** les légumes et les fruits entiers plutôt qu'en jus

## On récapitule !

**PLUS**

d'alimentation végétale, de saison, locale et bio

**MOINS**

de viande, de charcuterie et de produits ultra-transformés

pour une et un   
en meilleure santé !

Informez-vous gratuitement sur les liens entre sport et écologie



En partenariat avec

