

Sport et alimentation

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

Un repas émet...

- Végétarien : 0,51 kg de CO₂e
- Avec poisson gras : 1,11 kg de CO₂e
- Avec poulet : 1,58 kg de CO₂e
- Avec poisson blanc : 1,98 kg de CO₂e
- Avec bœuf : 7,26 kg de CO₂e

* Valeurs exprimées en kg CO₂e 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
- Une 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 planète et un cœur en meilleure santé !

Informez-vous gratuitement sur les liens entre sport et écologie : www.ecolosport.fr

En partenariat avec la République Française et l'ADEME