

# MANGER SAIN ET DURABLE QUELS CHOIX POUR LE NOUVEL OMNIVORE ?



Le Nouvel Omnivore adopte une vision globale de l'alimentation associant santé, plaisir de manger, diversité des aliments et durabilité. Il n'oppose pas l'animal et le végétal. Son objectif : couvrir ses besoins nutritionnels sans excès ni carence et réduire son empreinte environnementale tout en gardant le plaisir de manger.

## IL MANGE DE TOUT EN QUANTITÉS ET FRÉQUENCES ADAPTÉES

### COMPLÉMENTARITÉ

Il combine les aliments d'origine animale et végétale. Cette diversité favorise des systèmes agricoles résilients et permet d'assurer un apport optimal en nutriments.



### PRIORITÉ À LA DENSITÉ NUTRITIONNELLE

Il privilégie les aliments bruts et peu transformés et intègre des aliments à haute densité nutritionnelle, c.a.d qui offrent un bon apport en nutriments par rapport à leur apport calorique (fruits, légumes, céréales complètes, légumineuses, produits laitiers, viandes et poissons).

### LE BON CURSEUR

Il respecte les recommandations alimentaires en les ajustant à son âge, son état physiologique et ses préférences.



### À CHAQUE REPAS

Des fruits et légumes et des produits céréaliers complets pour leur richesse en fibres, des matières grasses en privilégiant les huiles végétales riches en Oméga-3



### AVEC MODÉRATION

Il maîtrise sa consommation d'aliments riches en sel, sucre et gras et à liste d'ingrédients longue, les boissons sucrées, les produits céréaliers raffinés, sans les diaboliser

**INSTITUT**  
FOR A  
POSITIVE  
FOOD



### AVEC EN ALTERNANCE

Des sources de protéines variées : des légumineuses (au moins 2 X par semaine), du poisson (2 X par semaine dont au moins un gras), des œufs, de la viande (en privilégiant la volaille et en limitant les autres viandes à 500 g et la charcuterie à 150g par semaine pour les adultes)



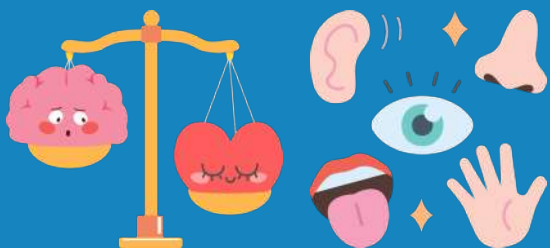
### CHAQUE JOUR

Des produits laitiers (2 à 3) des fruits à coque non salés (1 petite poignée)

# IL N'OPPOSE PAS PLAISIR ET SANTÉ

## L'ÉQUILIBRE SUR LA DURÉE

Il ne mesure pas son équilibre alimentaire à travers un seul aliment, un plat ou une journée, mais le construit sur le long terme.



## L'ÉQUILIBRE PAR LE PLAISIR

Il valorise l'expérience sensorielle. Le plaisir alimentaire n'est pas proportionnel à la quantité consommée. Le Nouvel Omnivore est à l'écoute de ses signaux de faim et de satiété et transforme l'acte de se nourrir en une expérience positive.

# IL S'ADAPTE

## MOMENTS DE VIE

Son assiette s'ajuste à ses besoins spécifiques : croissance, grossesse-allaitement, vieillissement.



## INDIVIDUALITÉ

Il respecte ses préférences alimentaires et sa culture.



# IL FAIT DES CHOIX ÉCLAIRÉS



## DISCERNEMENT

Face à la multiplication des discours contradictoires et anxiogènes, il garde son esprit critique.

## SOURCES DE CONFIANCE

Il se fie aux informations qui font consensus et qui peuvent évoluer avec les nouvelles connaissances et il s'appuie sur les instances de santé publique ainsi que sur l'expertise des professionnels de santé (diététiciens - nutritionnistes, médecins nutritionnistes...).

