

Bilan

Séance 2 – PSE – Les pratiques alimentaires

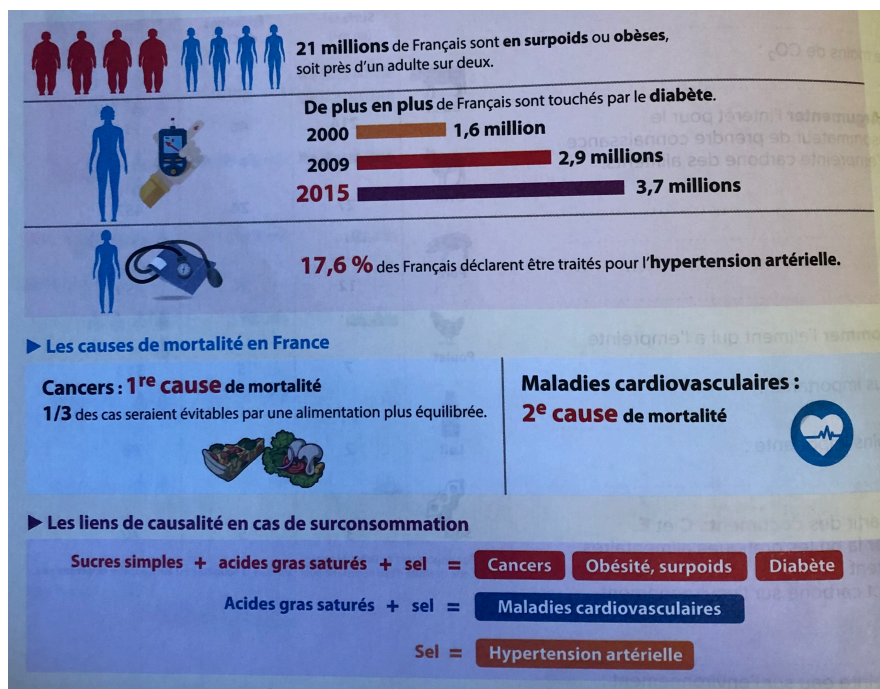
III – Les pratiques alimentaires

Pour être en bonne santé, notre alimentation doit correspondre à nos besoins nutritionnels. Pour évaluer notre alimentation, il est nécessaire de contrôler la quantité mais aussi la qualité de ce que nous mangeons.

Certains consommateurs soucieux de leur alimentation ont opté pour de nouvelles pratiques alimentaires (végétarien, végétal, sans gluten...) tout en respectant leurs besoins nutritionnels de base.

IV – Pratiques alimentaires et santé

Les choix de pratiques alimentaires sont faits soit par nécessité pour préserver sa santé (présence d'allergènes, intolérance au gluten...) soit pour limiter les excès alimentaires (sel, produits gras, sucre...) à l'origine de maladies telles que l'obésité, le diabète, les maladies cardio-vasculaire ou certains cancers.



Des maladies liées à l'alimentation

V - Pratiques alimentaires et environnement

Les pratiques alimentaires peuvent également être choisies afin de limiter l'impact sur l'environnement des émissions de gaz à effet de serre et de la consommation d'eau dues à l'élevage notamment.