

Atelier Pôle Femmes CPME 84 : l'alimentation et la performance au travail



La [Confédération des petites et moyennes entreprises de Vaucluse](#) (CPME 84) organise un atelier pour les cheffes d'entreprises sur le thème 'Mieux manger pour être efficace au travail' le mardi 14 novembre dans les locaux du Crédit Agricole Alpes Provence à Avignon.

Cet atelier sera animé par [Solène Populus](#), diététicienne et nutritionniste libérale, qui abordera les principes fondamentaux d'une alimentation équilibrée, les astuces pour réussir à conserver des habitudes saines au travail, et la puissance du storytelling visuel pour se mettre en lumière et devenir incontournable.

**Les inscriptions se font par mail à l'adresse contact@cpme84.org
Mardi 14 novembre. De 11h30 à 14h. Crédit Agricole Alpes Provence. 168 avenue Pierre**

Écrit par le 24 novembre 2024

Sémard. Avignon.

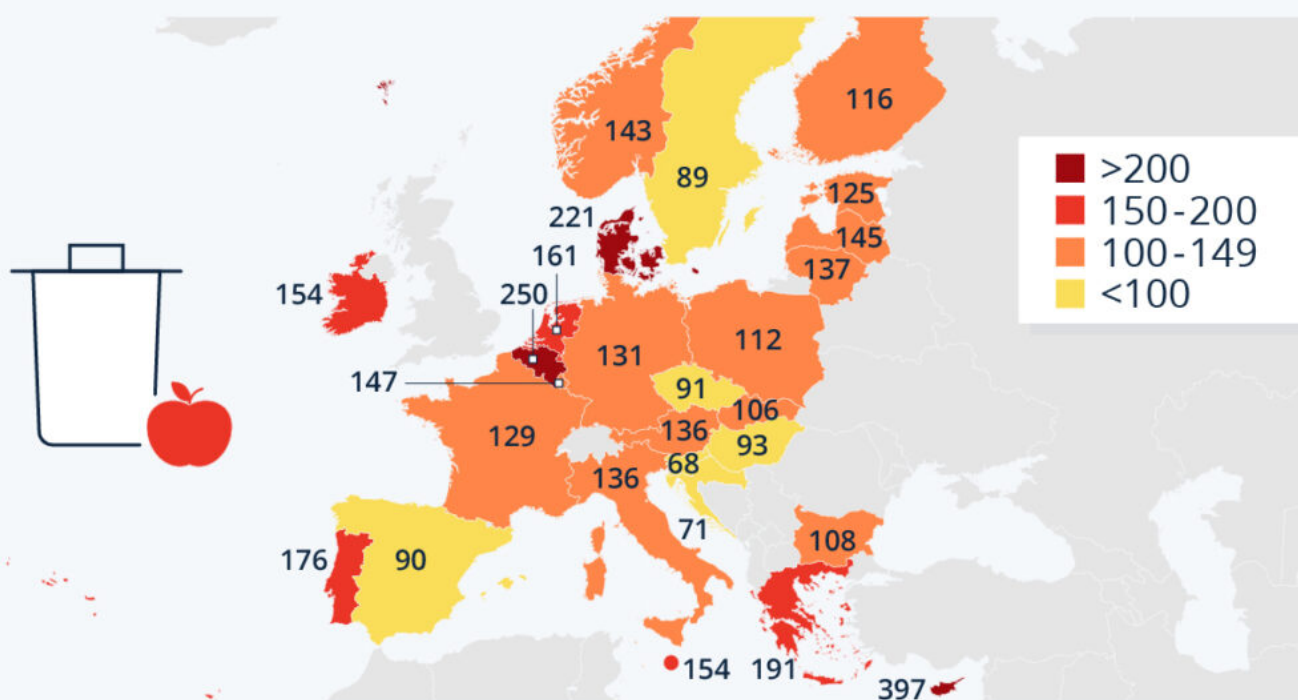
V.A.

Le poids du gaspillage alimentaire en Europe

Ecrit par le 24 novembre 2024

Le poids du gaspillage alimentaire en Europe

Estimation de la quantité d'aliments gaspillés par habitant dans les pays européens en 2020, en kg *



* Industrie agroalimentaire, commerce/distribution, restaurants et ménages privés
Source : Eurostat



statista

En France, il est estimé qu'environ 9 millions de tonnes de nourriture sont gaspillées chaque année, soit l'équivalent de près de 130 kilos par habitant. C'est ce qui ressort des dernières estimations publiées par l'Office statistique de l'Union européenne, [Eurostat](https://ec.europa.eu/eurostat), qui rendent compte du gaspillage intervenant au niveau des différents maillons de la chaîne alimentaire (de la production aux ménages).

Ecrit par le 24 novembre 2024

Comme le montre notre carte, l'Hexagone se classe, avec l'Allemagne, au milieu de la fourchette européenne. Les taux de [gaspillage alimentaire](#) par habitant les plus élevés sont mesurés à Chypre (près de 400 kilos par an), ainsi qu'en Belgique et au Danemark (plus de 200 kilos). À l'inverse, la Croatie et la Slovénie se distinguent par un niveau de gaspillage relativement faible (environ 70 kilos par habitant).

En chiffres absolus, le gaspillage alimentaire total dans l'Union européenne s'élève à près de 60 millions de tonnes par an (donnée de 2021). Dans le détail, plus de la moitié du gaspillage intervient au niveau des ménages (54 %), alors que l'industrie agroalimentaire (transformation/fabrication) et le secteur de la restauration étaient responsables de respectivement 21 % et 9 % des pertes estimées.

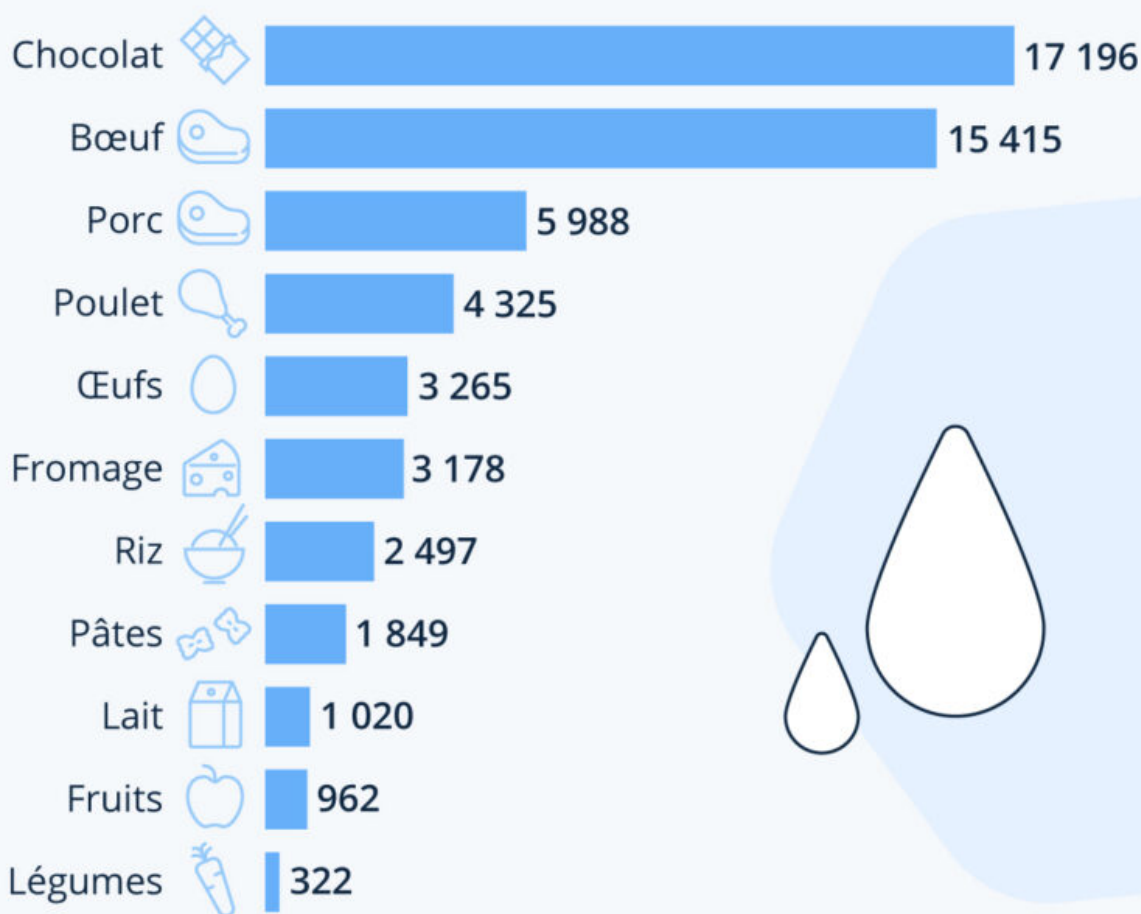
Tristan Gaudiaut pour [Statista](#)

Combien d'eau faut-il pour produire nos aliments ?

Ecrit par le 24 novembre 2024

La consommation en eau de nos aliments

Empreinte hydrique moyenne totale liée à la production de 1 kg des aliments suivants *



* Ces données prennent en compte : eau de pluie consommée par les plantes, arrosage/consommation animale et eau polluée durant la production (engrais, pesticides, lavage...).

Source : Water Footprint Network



Ecrit par le 24 novembre 2024

L'eau est une ressource vitale pour l'humanité et comme le mettent en évidence les chiffres du [Water Footprint Network](#), tous les aliments ne sont pas égaux face à la consommation d'eau. Comme le montrent ces chiffres, qui prennent en compte l'eau de pluie consommée par les plantes, l'arrosage/consommation directe et le volume d'eau polluée durant la production (engrais, pesticides, lavage...), si les produits d'origine animale sont généralement les plus gourmands en eau, d'autres, comme le [chocolat](#), ont aussi une empreinte hydrique élevée. Il faut en effet 15 415 litres d'eau pour produire un kilo de viande de bœuf, et 17 196 litres pour un kilo de chocolat. Toutefois, ces chiffres sont à mettre en perspective avec les niveaux de consommation des denrées alimentaires mentionnées. Ainsi, les Français consomment chaque année environ [23 kg](#) de viande de bœuf par personne, contre un peu plus de [4 kg de chocolat](#). L'empreinte hydrique d'un gramme de protéine de viande de bœuf est également environ 6 fois plus importante que celle d'un gramme de protéine de légumineuses.

À l'inverse, les fruits et légumes ont en moyenne une empreinte hydrique bien moins élevée. Il faudrait ainsi environ 822 litres d'eau pour produire un kilo de pommes, 237 litres pour un kilo de laitue, et seulement 214 pour un kilo de tomates. Il est également intéressant de noter que d'autres industries, comme par exemple l'industrie textile, ont aussi des empreintes hydriques très élevées : il faut ainsi environ 8 000 litres d'eau pour fabriquer un jean.

Valentine Fourreau pour [Statista](#)

Le Parc naturel régional du Luberon lance son projet sur l'alimentation méditerranéenne

Ecrit par le 24 novembre 2024



Le 27 septembre dernier, le [Parc du Luberon](#) et ses partenaires ont officiellement lancé le projet 'L'alimentation méditerranéenne au cœur des transitions agroécologiques', qui est lauréat du Programme national pour l'alimentation.

Le projet 'L'alimentation méditerranéenne au cœur des transitions agroécologiques' devrait permettre de renforcer et d'initier de nombreuses actions pendant les deux prochaines années. Le Parc et ses partenaires s'engagent dans un changement de paradigme indispensable pour assurer une transition agricole et alimentaire qui, selon eux, ne peut plus attendre. « Modifier son alimentation permet d'agir directement sur sa santé, mais aussi sur celle des écosystèmes en soutenant une agriculture locale de qualité et agroécologique, qui engendre une économie circulaire », a expliqué Gaëlle Letteron, déléguée au Parc naturel régional du Luberon de la ville d'Apt.

Les objectifs du projet sont de promouvoir la diète méditerranéenne et les liens alimentation / santé auprès des convives de la restauration collective et du grand public, ainsi que d'engager les collectivités vers une transition agricole et alimentaire afin de favoriser les productions nourricières biologiques. Ainsi, plusieurs actions sont prévues telles que l'accompagnement de plusieurs établissements (écoles, centres médico-sociaux, etc), ou encore la sensibilisation des publics à travers des conférences, des débats ou des ateliers.

Ecrit par le 24 novembre 2024

Durant la journée de lancement du projet le 27 septembre, plusieurs intervenants ont pris la parole pour le présenter, dont Denis Lairon, nutritionniste, directeur de recherche à l'[Inserm](#). « La consommation d'une alimentation de type méditerranéen est associée à une forte réduction de la mortalité totale, du surpoids et de l'obésité, des accidents et de la mortalité cardiovasculaires, de certains cancers, des maladies de Parkinson et Alzheimer, du déclin cognitif et des dépressions », a-t-il affirmé. Les échanges se sont poursuivis au restaurant scolaire de Lauris où les participants ont pu se délecter d'un repas local et bio selon la diète méditerranéenne, préparé par Gilles Muel.



DR

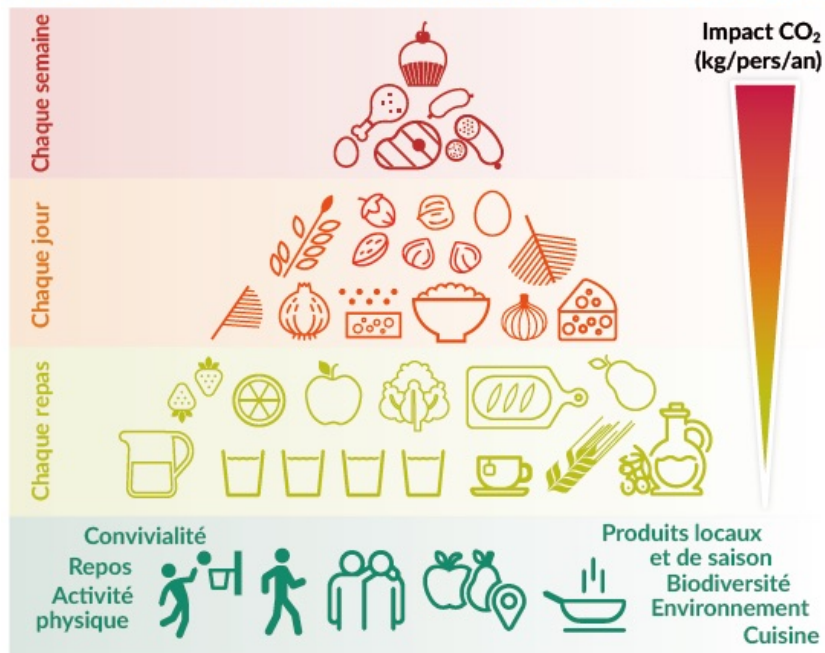
Qu'est-ce que la diète méditerranéenne ?

L'alimentation méditerranéenne est composée majoritairement de produits végétaux comme les céréales peu raffinées, les légumes secs, les légumes et fruits frais, les noix, les amandes, ou encore l'huile d'olive, de plantes aromatiques comme l'ail ou le thym, mais aussi de poissons. Les produits laitiers et la volaille sont consommés en quantités raisonnables. La charcuterie et la viande rouge, ainsi que les produits sucrés, quant à eux, sont en faible quantité.

Selon les scientifiques, les alimentations basées sur des végétaux sont plus bénéfiques pour la santé humaine, mais aussi pour la planète puisqu'elles requièrent moins de produits d'origine animale et de produits transformés, ce qui signifie pour leur production moins de surface de terres à cultiver (-70%), d'énergie (-80%) et de consommation de ressources naturelles comme l'eau douce (-60%), et nettement moins d'émissions de gaz à effet de serre (-70%).

Écrit par le 24 novembre 2024

PYRAMIDE DE LA DIÈTE MÉDITERRANÉENNE : UN STYLE DE VIE ACTUEL



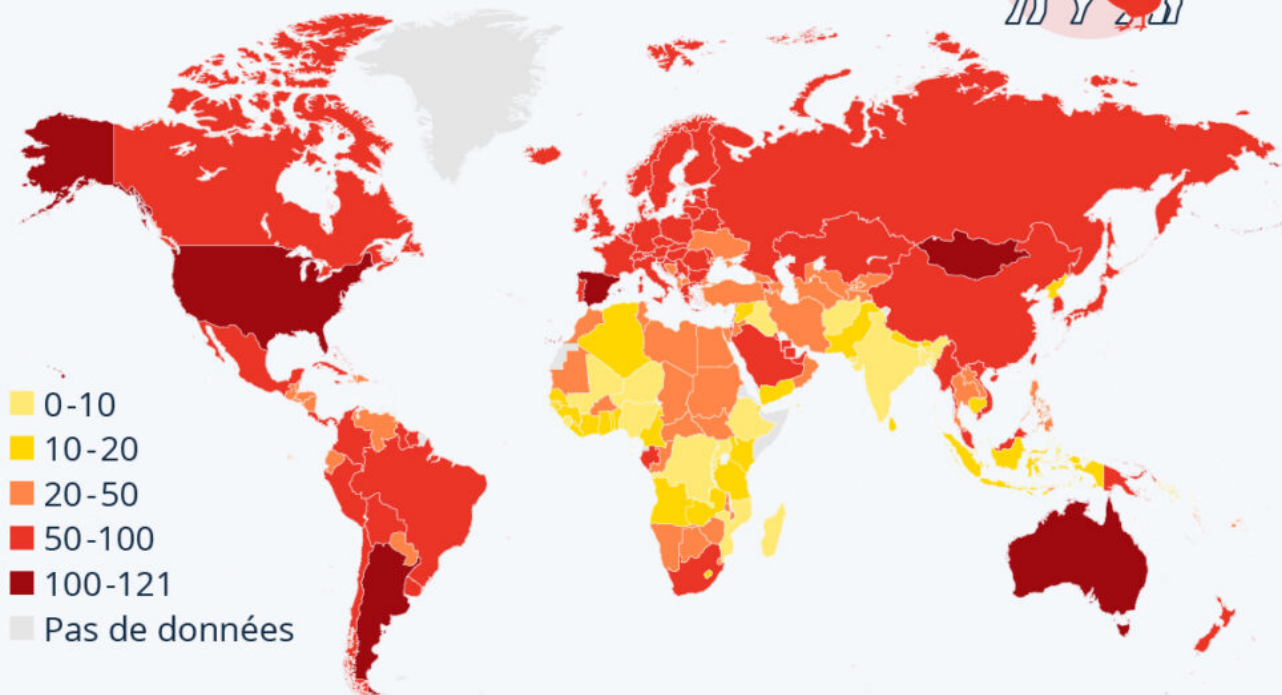
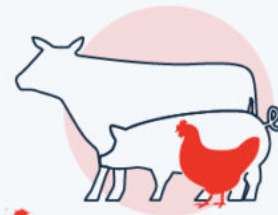
V.A.

Dans quels pays mange-t-on le plus de viande ?

Ecrit par le 24 novembre 2024

Les pays les plus (et les moins) carnivores du monde

Consommation de viande par habitant dans le monde en 2020 (en kg)



Ne prend pas en compte les poissons/fruits de mer.
Ne tient pas compte des déchets alimentaires des ménages.
Source : FAO via Our World in Data



statista

Dans quels pays mange-t-on le plus de [viande](#) ? Selon les données de l'Organisation des Nations unies pour l'alimentation et l'agriculture (FAO) compilées par le site web [Our World in Data](#), les États-Unis et l'Australie arrivent en tête des pays les plus carnivores de la planète, avec plus de 120 kg de viande (hors poissons et fruits de mer) consommés par habitant en 2020. Les pays qui dépassent les 100 kg de viande consommée par personne et par an comprennent également la Mongolie, l'Argentine, l'Espagne et la

Ecrit par le 24 novembre 2024

Serbie. Si les pays les plus riches ont tendance à manger plus de viande, le statut et la place de la viande dans la cuisine locale joue également un rôle majeur dans les habitudes de consommation.

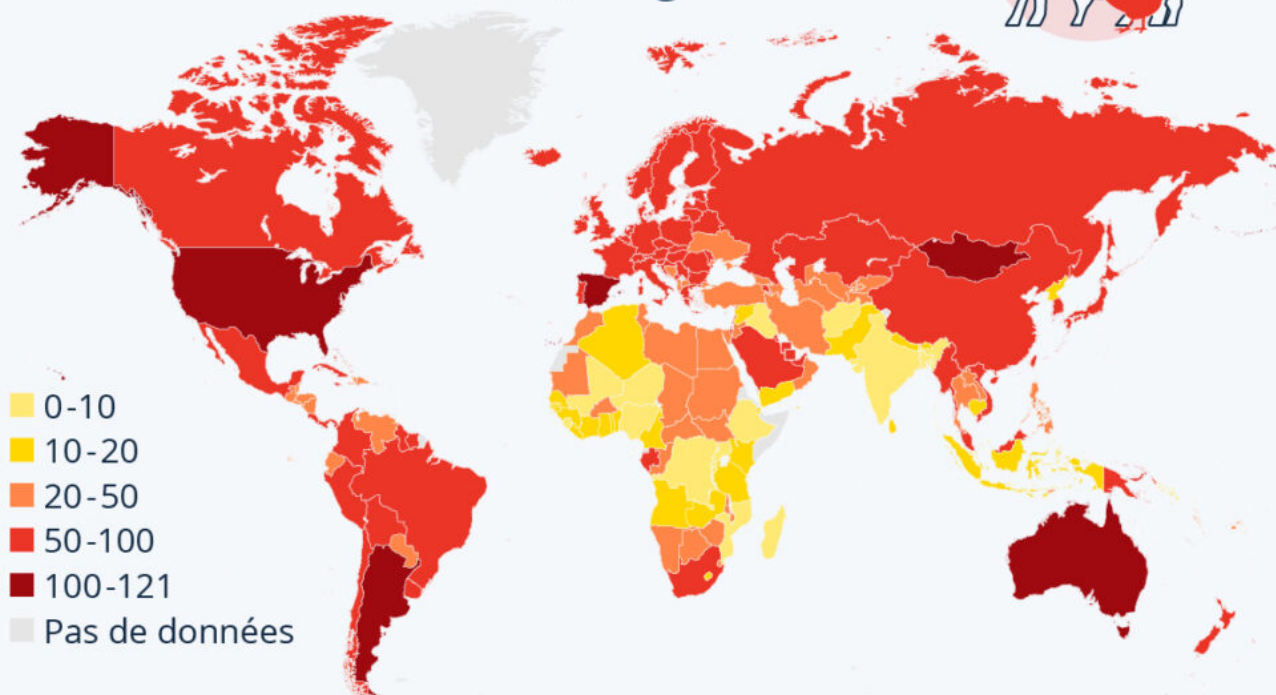
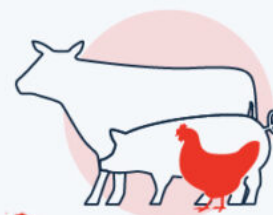
C'est en Afrique et en Asie du Sud que l'on consomme le moins de viande, en raison de son [coût inabordable](#) (ou presque) pour de nombreuses personnes vivant dans ces régions, mais aussi de facteurs culturels, voire d'un mélange des deux. L'[Inde](#) est par exemple le quatrième pays du monde où la consommation de viande est la plus faible, derrière le Burundi, la République démocratique du Congo et le Bangladesh. Les difficultés économiques et d'approvisionnement dans les régions en conflit sont également visibles sur notre carte : très peu de viande est consommée en Syrie, en Irak, en Afghanistan et au Yémen. Il en va de même pour la Corée du Nord.

Des études, comme celle publiée dans la revue scientifique [Nature en 2018](#), suggèrent que les pays occidentaux devraient réduire leur consommation de viande de 90 % pour limiter le [réchauffement climatique](#) à des niveaux acceptables. Pour que les besoins nutritionnels des populations continuent d'être satisfaits malgré la réduction de la consommation de viande, les auteurs de l'étude recommandent de se tourner davantage vers les légumineuses (lentilles, haricots, fèves, pois chiches, etc.), des aliments riches en protéines et [moins impactants sur le climat](#) et les ressources que les produits d'origine animale.

Écrit par le 24 novembre 2024

Les pays les plus (et les moins) carnivores du monde

Consommation de viande par habitant dans le monde en 2020 (en kg)



Ne prend pas en compte les poissons/fruits de mer.
Ne tient pas compte des déchets alimentaires des ménages.
Source : FAO via Our World in Data



statista 

Cliquez sur l'image pour l'agrandir.

Tristan Gaudiaut, Statista.

La Luberonnaise, la boutique de madeleines ambulante



À bord de son food truck [La Luberonnaise](#), Emeline Mann vous fait replonger en enfance avec un produit : la madeleine. Sucrée ou salée, au citron confit ou au chorizo, chaque madeleine est faite artisanalement à partir de produits locaux. De quoi ravir les petits, comme les grands.

Mardi matin. Sur le marché de la Tour d'Aigues, impossible de rater la petite carriole noire sur laquelle est inscrit en lettres blanches « La Luberonnaise ». Devant, la file d'attente est longue. Les habitués,

Écrit par le 24 novembre 2024

mais aussi les curieux, font la queue devant ce food truck. Ils n’y trouveront ni pizza, ni burger, mais un petit gâteau traditionnel français : la madeleine.

Ce concept, c’est [Emeline Mann](#) qui le propose, et ce, depuis plus d’un an maintenant. La Luberonnaise est née en février 2022. Malgré le jeune âge de l’entreprise, sa créatrice observe déjà une clientèle récurrente plutôt conséquente. Ce qui semblait être un pari osé porte finalement ses fruits.

Reconversion dans le Luberon

Après avoir grandi en Alsace et à Paris, et avoir parcouru le monde et posé ses valises dans plusieurs continents, c’est dans le Luberon qu’Emeline a décidé de s’installer pour de bon avec son mari et leurs enfants en 2021. « On était de passage et on a eu un véritable coup de cœur pour la région », affirme-t-elle.

C’est donc à la suite de ce changement de vie personnelle qu’Emeline choisit d’entreprendre un changement de vie professionnel. « Ça faisait un moment que je souhaitais faire une reconversion, et j’ai toujours eu envie de faire quelque chose de gourmand », explique-t-elle. Après avoir fait plusieurs métiers dans le milieu du service, c’est tout naturellement que la créatrice de la Luberonnaise se tourne vers la pâtisserie.

L’idée de la madeleine

Si la madeleine est un produit phare du goûter des enfants, il est de plus en plus difficile de trouver la madeleine artisanale. Quelques boulangeries pâtisseries en proposent, mais pas toutes. Pourtant, depuis quelques années, beaucoup de grands chefs pâtisseries la revisite. Une tendance vers laquelle Emeline Mann s’est tournée.

La madeleine, ça parle à tout le monde et on peut la dériver de plein de façons.

Emeline Mann

Pendant un an, Emeline s’est donc lancé dans l’élaboration et la perfection d’une recette au sein de son laboratoire aménagé à domicile. « J’ai toujours fait beaucoup de pâtisserie mais je n’avais jamais fait de madeleine avant de me commencer à travailler sur ce projet, je crois même que je n’avais pas de moule à madeleine », ironise-t-elle. Ainsi, après des nombreux essais plus ou moins fructueux, la recette de la madeleine La Luberonnaise est enfin prête. Est née une madeleine aérienne en forme de coquille Saint-Jacques, pas trop sucrée, et qui surtout ne colle pas au palais, telle était l’ambition d’Emeline.

Écrit par le 24 novembre 2024



©La Luberonnaise - Luberon Sud Tourisme

L'importance des produits locaux

Une fois la recette validée par Emeline et par ses proches qui lui ont servi de cobayes, est venue une interrogation : comment trouver de bons produits locaux ? Il était primordiale pour la créatrice de La Luberonnaise de faire travailler le plus de producteurs autour de chez elle possible.

« Utiliser des produits locaux, c'est une grande force que j'affiche fièrement dans mon food truck. »

Emeline Mann

Ainsi, le citron confit vient de la [Maison du fruit confit](#) à Apt, les amandes viennent de Cucuron, la farine vient du Var, les œufs de Trets dans les Bouches-du-Rhône. « Je voulais des producteurs encore plus proches mais c'était impossible car j'utilise un sacré volume, et ce n'était pas possible pour tous de me fournir autant qu'il était nécessaire », développe Emeline.

Un engouement immédiat

Écrit par le 24 novembre 2024

Une fois la recette perfectionnée et les producteurs trouvés, la machine est lancée. La Luberonnaise est sur le marché de la Tour d'Aigues tous les mardis matins, et devant Marrenon, également à la Tour d'Aigues, tous les vendredis matins. Lors du lancement en février 2022, les premiers curieux se sont avancés vers Emeline. Très vite, la liste des clients récurrents s'est allongée.

« J'hallucine de voir que les habitués du marché font la queue pour acheter leurs madeleines aujourd'hui, et qu'il n'y en ait plus après 10h30 », s'enthousiasme Emeline. La Luberonnaise a donc eu un engouement inattendu pour l'entrepreneuse. Une réussite dont elle est très fière aujourd'hui.



©La Luberonnaise - Luberon Sud Tourisme

Entre marchés et événements

La Luberonnaise a donc ses emplacements habituels à la Tour d'Aigues les mardis et vendredis. Pour une matinée de marché, Emeline prépare entre 600 et 700 madeleines, ce qui requiert environ 2 à 3 heures de préparation, car la pâte doit reposer au frigo, et 5 heures de cuisson en tout lorsque l'entrepreneuse n'est pas aidée par son mari. Ainsi, les madeleines proposées sont toujours fraîches. Six madeleines vous coûtera 4,50€, et vous devrez déboursier 13€ pour la boîte de vingt.

Hormis ces deux matinées de la semaine, Emeline déplace également son food truck pour diverses

Écrit par le 24 novembre 2024

occasions. Ce sont parfois les entreprises qui font appel à elle, afin de proposer le petit-déjeuner à leurs employés. La Luberonnaise se rend également à des événements plus festifs. Les Vauclusiens et touristes pourront notamment se procurer ses madeleines lors des 'Apéros de Val Jo' au [Château Val Joanis](#) à Pertuis tous les mercredis du 12 juillet au 23 août de 18h30 à 23h30.

Des nouveautés après un an d'activité

Au vu de l'engouement autour de ses madeleines, Emeline a décidé d'apporter quelques nouveautés après que La Luberonnaise ait soufflé sa première bougie en février dernier. Ainsi est née la boîte en métal La Luberonnaise, dont l'illustration a été réalisée par l'artiste pertuisienne [Maguelone du Fou](#), sur laquelle on aperçoit le Mourre Nègre, le marché, le food truck, mais aussi quelques éléments qui rappellent la Provence. Au prix de 12€, la boîte en métal permet de garder les madeleines fraîches durant une semaine, contre environ trois jours pour une boîte en kraft.



© La Luberonnaise - Luberon Sud Tourisme

Avec la boîte a été créé le 'Club La Luberonnaise', comprenez une sorte de carte de fidélité, à l'intérieur du couvercle de la boîte. À chaque fois que quelqu'un se présente au food truck avec sa boîte en métal, il a le droit à un coup de tampon. Au dixième passage, le client repart avec un cadeau.

Les madeleines salées, elles aussi, n'ont fait leur apparition que cette année. Cette nouveauté fait suite

Écrit par le 24 novembre 2024

aux nombreuses demandes de la part des clients d'Emeline. La fondatrice de La Luberonnaise a alors choisi trois goûts grand public : chorizo, comté, et olive. Plus petites, les madeleines salées peuvent facilement se déguster à l'apéritif. De nouvelles recettes pourraient voir le jour à l'avenir. À La Luberonnaise, il y en a pour tous les goûts !

L'alimentation méditerranéenne est-elle la meilleure pour les humains et la planète ?

Écrit par le 24 novembre 2024



Dans le cadre de son Projet alimentaire territorial (PAT), le [Parc naturel régional du Luberon](#) organise un webinaire sur l'alimentation méditerranéenne, animé par le nutritionniste et directeur de l'[Institut national de la santé et de la recherche médicale](#) (INSERM) Denis Lairon ce mardi 13 juin.

L'objectif de cette rencontre est d'informer et de sensibiliser les élus, les cuisiniers, les agents des collectivités et plus largement le public, sur les bienfaits de la 'diète méditerranéenne' sur la santé humaine et environnementale. Pour assister à ce webinaire de 14h30 à 16h30 ce mardi 13 juin, [cliquez ici](#).

Une alimentation dominée par les produits végétaux

L'alimentation méditerranéenne est composée majoritairement de produits végétaux tels que les céréales peu raffinées, les légumes secs, les légumes et fruits frais, les noix, les amandes, ou encore huile d'olive,

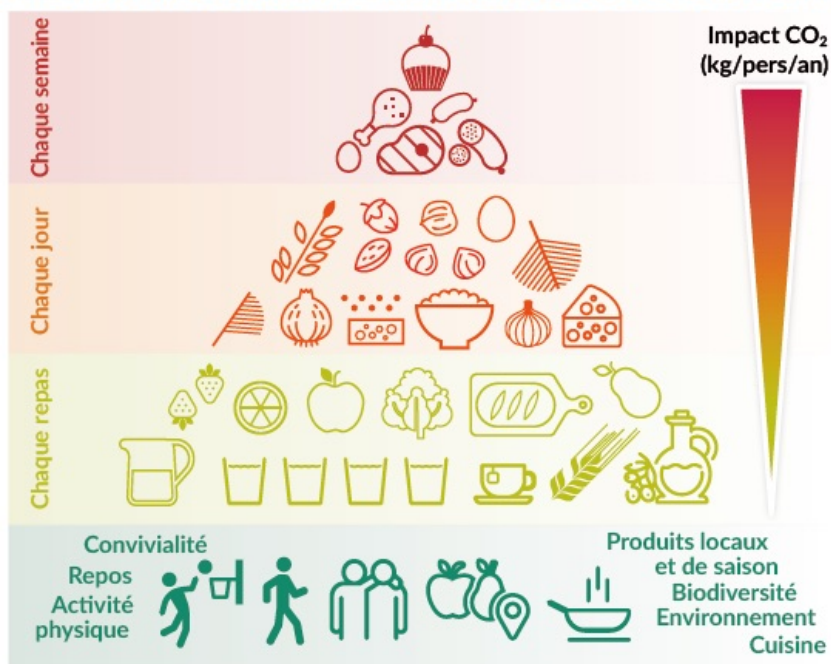
Ecrit par le 24 novembre 2024

de plantes aromatiques comme l'ail ou le thym, mais aussi de poissons. Les produits laitiers et la volaille sont consommés en quantités raisonnables. La charcuterie et la viande rouge, ainsi que les produits sucrés, quant à eux, sont en faible quantité.

Il est prouvé scientifiquement que les alimentations basées sur des végétaux sont plus bénéfiques pour la santé humaine et les écosystèmes que les régimes alimentaires omnivores à dominante animale. Ainsi, les personnes pratiquant majoritairement la 'diète méditerranéenne', tous âges confondus, sont moins exposées au surpoids et à l'obésité, et les adultes sont moins affectées par de nombreuses maladies comme le diabète, les pathologies cardiovasculaires, ou divers cancers.

Pour ce qui est des bienfaits pour la planète, moins de produits d'origine animale et de produits transformés signifie pour leur production moins de surface de terres à cultiver (-70%), d'énergie (-80%) et de consommation de ressources naturelles comme l'eau douce (-60%), et nettement moins d'émissions de gaz à effet de serre (-70%).

PYRAMIDE DE LA DIÈTE MÉDITERRANÉENNE : UN STYLE DE VIE ACTUEL



V.A.

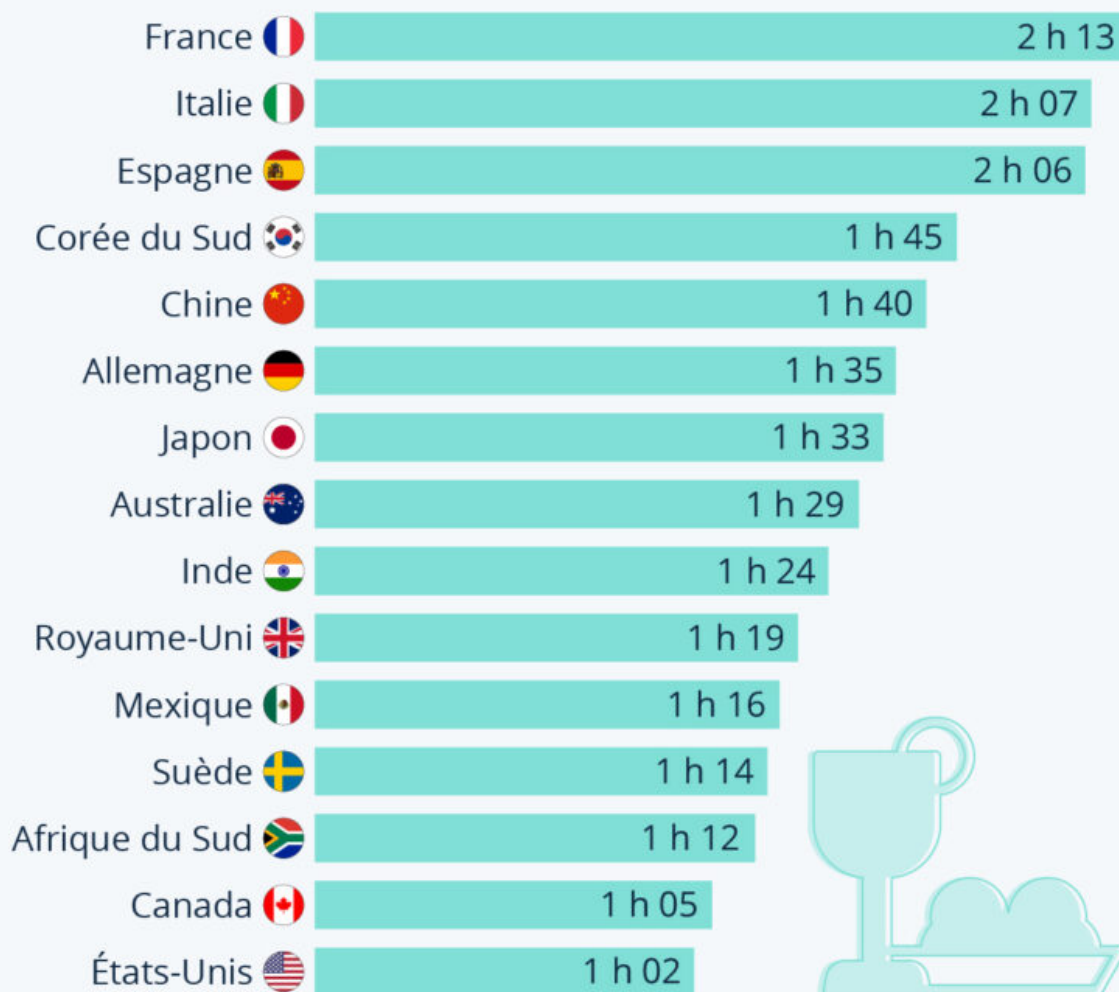
Écrit par le 24 novembre 2024

Les Français, champions du temps passé à table

Écrit par le 24 novembre 2024

Les Français, champions du temps passé à table

Heures et minutes passées à manger et à boire dans une sélection de pays de l'OCDE



En 2016 ou selon les dernières données disponibles.

Source : OCDE



statista

Écrit par le 24 novembre 2024

Manger et boire est bel et bien un temps qui semble sacré pour les Français. Selon les chiffres de l'[OCDE](#), les habitants de l'Hexagone passent en moyenne 2h13 par jour à manger et à boire, soit 40 minutes de plus que la moyenne des pays de l'OCDE et plus de deux fois plus que les Américains.

L'Italie, la Grèce et l'Espagne talonnent de près la France, avec plus de deux heures passées à table également, et comme le montre notre graphique, les Asiatiques prennent eux-aussi leur temps en mangeant. À l'inverse, les Canadiens et les Américains détiennent la palme du « fast food » et ferment le classement présenté par l'OCDE : un peu plus d'une heure leur suffit pour avaler l'ensemble de leurs repas quotidiens.

Il convient de noter que les personnes qui prennent plus de temps pour manger consomment probablement plus sainement, car, comme le recommande l'[État canadien](#), plus on mange vite, plus il est probable que l'on consomme inconsciemment davantage de nourriture en raison de la pression du temps. Ainsi, les mangeurs rapides consomment souvent des portions plus importantes que nécessaire et ont tendance à porter peu d'attention à la fraîcheur et la [qualité nutritionnelle](#) de leurs repas, ce qui peut conduire à long terme à l'[obésité](#) et aux maladies qui y sont liées.

De Claire Villiers pour [Statista](#)

Dans quels pays d'Europe mange-t-on le plus d'aliments ultra-transformés ?

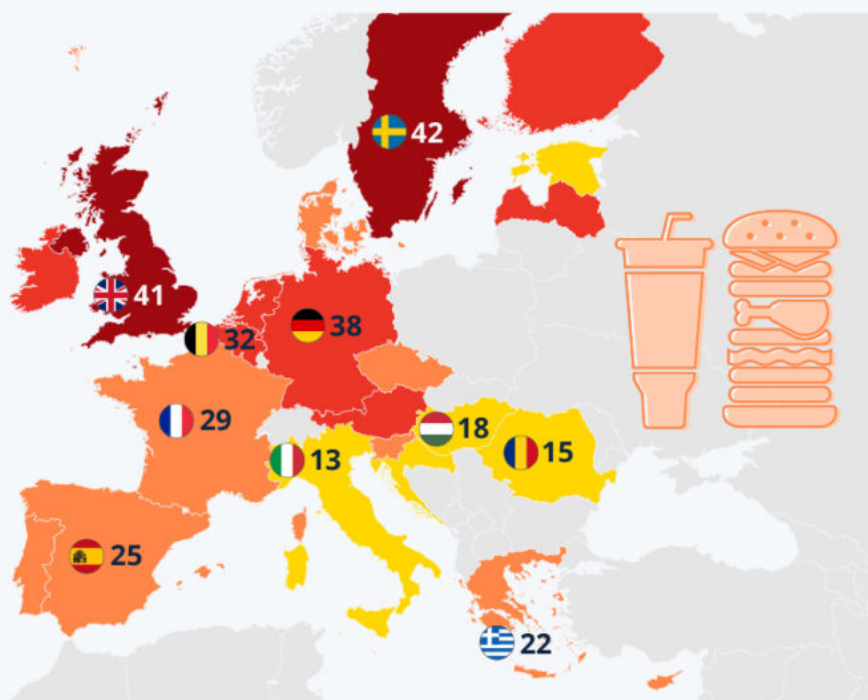
Écrit par le 24 novembre 2024

Où mange-t-on le plus d'aliments ultra-transformés en Europe ?

Part des aliments et boissons ultra-transformés dans la consommation des adultes, en % des calories ingérées

Moyenne européenne
27 %

- 10-19 %
- 20-29 %
- 30-39 %
- 40-49 %
- Pas de données



Moyenne pour les femmes et les hommes.

Source : Ultra-processed food consumption in adults across Europe (European Journal of Nutrition, 2021)



statista

La catégorie des [aliments](#) ultra-transformés regroupe l'ensemble des produits fabriqués en usine à partir de matières premières telles que les céréales, la viande réformée et d'autres, et qui subissent de nombreux procédés industriels de transformation et/ou l'ajout de plusieurs additifs industriels (émulsifiants, saveurs artificielles, colorants, etc.) ou autres ingrédients (sucre, sel, gras, etc.).

Ecrit par le 24 novembre 2024

Plusieurs études ont déjà démontré que la surconsommation d'aliments ultra-transformés est associée à un surrisque d'obésité, de diabète et de [cancer](#). Une nouvelle étude publiée par l'[Inserm](#) montre que la [santé mentale](#) ne serait pas épargnée. Une équipe de l'organisme de recherche scientifique a établi qu'il existait un lien entre ces produits, lorsqu'ils sont consommés en grande quantité, et le risque de récurrence de symptômes de dépression. Les participants à l'étude pour lesquels les aliments ultra-transformés représentaient plus du tiers des apports totaux ont présenté 30 % de risque supplémentaire.

Comme le montre notre carte basée sur une étude parue dans la revue [European Journal of Nutrition](#), la part de l'apport des apports énergétiques provenant des aliments et boissons ultra-transformés varie considérablement entre les pays européens. Dans les 22 pays étudiés, les produits ultra-transformés représentaient en moyenne plus du quart (27 %) des aliments consommés par les adultes (en pourcentage des calories ingérées). La proportion est la plus élevée en Suède (42 %), au Royaume-Uni (41 %) et en Allemagne (38 %), tandis qu'elle est la plus faible en Italie (13 %), en Roumanie (15 %) et en Hongrie (18 %). Quant aux Français (29 %) et aux Espagnols (25 %), ils se situent autour de la moyenne européenne.

De Tristan Gaudiaut pour [Statista](#)