Ecrit par Echo du Mardi le 11 octobre 2023

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

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

Pour toujours en savoir plus, lisez **www.echodumardi.com**, le seul média économique 100% Vaucluse habilité à publier les annonces légales, les appels d'offres et les ventes aux enchères !

Ecrit par Echo du Mardi le 11 octobre 2023

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.

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 ?

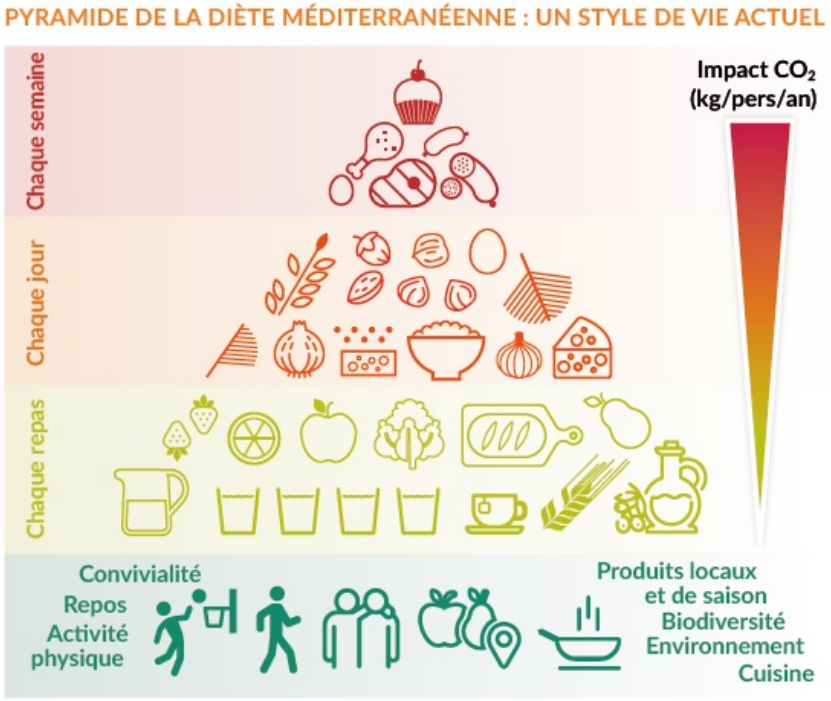
L'alimentation méditerranéenne est composée majoritairement de produits végétaux comme les céréales peu raffinées, les légumes secs, les légumes et fruits frais, les noix, les amandes, ou encore l'huile d'olive, de plantes aromatiques comme l'ail ou le thym, mais aussi de poissons. Les produits laitiers et la volaille

Pour toujours en savoir plus, lisez **www.echodumardi.com**, le seul média économique 100% Vaucluse habilité à publier les annonces légales, les appels d'offres et les ventes aux enchères !

Ecrit par Echo du Mardi le 11 octobre 2023

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%).



V.A.