Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 31 octobre 2026

Le Parc du Luberon livre les secrets de l'alimentation méditerranéenne dans un livret pédagogique



Le Parc naturel régional du Luberon vient de publier un livret pédagogique intitulé « L'alimentation méditerranéenne, son histoire et ses bienfaits » dans le but de rendre accessibles les liens entre l'alimentation et la santé.

Le Parc naturel régional du Luberon a été lauréat du Programme national de l'alimentation (PNA) 2022-2023 avec son projet 'L'alimentation méditerranéenne au cœur des transitions agroécologiques', plaçant le régime méditerranéen comme fil conducteur de son Projet alimentaire territorial (PAT), revendiquant ses nombreux bienfaits sur la santé humaine et environnementale.

Dans ce cadre, le Parc a réalisé le livret pédagogique « L'alimentation méditerranéenne, son histoire et ses bienfaits : nutrition, santé, environnement, société », en collaboration avec Denis Lairon, directeur de recherche émérite à l'Inserm et expert en nutrition humaine, et avec le soutien du ministère de la Santé et du Département de Vaucluse.

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839
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 !

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 31 octobre 2026

Cet ouvrage de 36 pages a pour objectif de rendre accessibles les liens entre notre alimentation et notre santé. À l'intérieur, on y trouve des chiffres clés du territoire en termes d'agriculture, des conseils pour mieux s'alimenter et bouger davantage, des explications sur les différentes sources de protéines, lipides, fibres et autres, ou encore des données sur les conséquences de notre alimentation sur l'environnement.

Le livret est téléchargeable gratuitement sur le site du Parc du Luberon, ou bien il est possible de faire la demande la version imprimée auprès de la Maison du Parc à l'adresse mail accueil@parcduluberon.fr



(Vidéo) Le Parc du Luberon lauréat du Programme national pour l'alimentation 2023

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 31 octobre 2026



Le Projet alimentaire territorial du Luberon (PAT) lauréat du Programme national pour l'alimentation 2022-2023.
Lors du Salon international de l'agriculture 2023 (SIA), Marc Fesneau, ministre de l'Agriculture et de la Souveraineté alimentaire a remis les prix de l'appel à projets 2022-2023 du Programme national pour l'alimentation (PNA), en présence d'Agnès Firmin Le Bodo, ministre déléguée chargée de l'Organisation Territoriale et des Professions de Santé.

Le Parc naturel régional du Luberon
Le Parc naturel régional du Luberon figurait parmi les 35 lauréats récompensés lors du Salon international de l'agriculture (SIA), avec le nouveau programme d'actions de son Projet alimentaire territorial.

Fédérer des partenaires actifs
La structure porte le Projet alimentaire territorial du Luberon depuis 2017, labellisé de niveau 2 depuis 2020, grâce à un large réseau de partenaires très actifs. Il faut dire que le Parc naturel régional du Luberon a œuvré dès 2008, pour la sensibilisation à l'alimentation durable, dans le soutien aux circuits courts et aux pratiques agroécologiques.

Le Projet alimentaire territorial du Luberon
L'objectif du Projet alimentaire territorial du Luberon, à partir de 2023, est de maintenir cette dynamique de territoire. Le Parc propose à présent de mettre l'accent sur la promotion de la 'diète méditerranéenne'

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 31 octobre 2026

et sur les liens alimentation/santé, à une large échelle : de la restauration collective aux habitants. Il s'appuiera sur ses relais locaux (tiers-lieux, associations, autres PAT, projet alimentaire territorial) pour assurer ses prochaines actions.



L'alimentation méditerranéenne

En plaçant l'alimentation méditerranéenne comme fil conducteur du PAT, le Parc et ses partenaires s'engagent dans une transition agricole et alimentaire qui ne peut plus attendre. Modifier son alimentation permet d'agir directement sur sa santé, mais aussi sur celles des écosystèmes en soutenant une agriculture de qualité, locale qui engendre une économie circulaire.

Les partenaires directs

Les partenaires directs du projet alimentaire territorial du Luberon sont les Centres permanents d'initiatives pour l'environnement (CPIE) 04 et 84, les Associations 'Au Maquis' et 'Le Village' ; les Conseils départementaux de Vaucluse et des Alpes de Haute-Provence Vaucluse, qui portent chacun un PAT ; Denis Lairon, directeur de recherche émérite à l'Inserm et membre actif de l'Equipe nutrition du

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 31 octobre 2026

Centre de recherche cardio-vasculaire et nutrition (C2VN), expert reconnu en nutrition humaine et santé, en particulier sur l'alimentation méditerranéenne ; le PAT du Parc naturel régional du Mont-Ventoux ; celui de la commune de Mouans-Sartoux ainsi que d'autres associations et collectifs de citoyens.

En savoir plus sur le Projet alimentaire

Lors de cette édition, 35 projets lauréats ont pu être mis en lumière et seront soutenus dans les prochaines années. Il s'agit d'une part de 24 nouveaux PAT émergents, voulus par des collectivités, et, d'autre part, de 11 autres projets visent à accompagner des PAT de manière collective, à l'échelle régionale ou infrarégionale, pour renforcer leur impact de manière coordonnée sur les territoires, en cohérence avec les dynamiques de réseaux existants.



Troupeau de brebis

Plan nationaux d'action

Si à ce stade, cet appel à projets reste un outil du PNA (Plans nationaux d'action), le partenariat mis en place pour cette édition 2022-2023 permettrait de préfigurer ce que pourrait un des axes de la Stratégie nationale pour l'alimentation, la nutrition et le climat, qui sera élaborée dans les prochains mois, dans le cadre de la loi Climat et résilience.

Politique d'alimentation durable

Cette stratégie déterminera les orientations de la politique de l'alimentation durable, moins émettrice de gaz à effet de serre, respectueuse de la santé humaine, davantage protectrice de la biodiversité, favorisant la résilience des systèmes agricoles et des systèmes alimentaires territoriaux et garante de la souveraineté alimentaire. Elle définira également les orientations de la politique de la nutrition.

Les caractéristiques de l'alimentation méditerranéenne

L'alimentation méditerranéenne se caractérise par une importante et dominante consommation de produits végétaux (céréales peu raffinées, légumes secs, légumes et fruits frais, noix, amandes, huile d'olive), de plantes aromatiques (ail, thym, romarin, marjolaine…), de poissons, se compose aussi de produits laitiers et volailles en quantités raisonnables, et enfin de peu de charcuteries et viandes rouges, ainsi que des produits sucrés en faible quantité. Traditionnelle jusqu'aux années 1950, elle a été inscrite au patrimoine mondial immatériel de l'Unesco (Organisation des Nations Unies pour l'Education, la Science et la culture) en 2010.

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 31 octobre 2026



Elevage caprin

De nombreuses études

Depuis 1960, de nombreuses études scientifiques et médicales démontrent que l'alimentation de type méditerranéen est très bénéfique à la santé humaine, surtout si les aliments sont typiques et sans pesticide. Les adeptes de cette alimentation, tous âges confondus, sont moins sujets au surpoids et à l'obésité, et les adultes sont moins affectées par de nombreuses maladies (diabète T2, pathologies cardiovasculaires, maladie de Parkinson, divers cancers, dépressions, déclin cognitif, ...). Le fait de privilégier les aliments produits écologiquement (agriculture biologique) renforce encore l'effet protecteur sur la santé en réduisant fortement l'exposition aux pesticides de synthèse, et les risques de surpoids, de pathologies diverses, ainsi que la biodiversité.

Une alimentation respectueuse de la planète

L'alimentation méditerranéenne, comme les alimentations à base végétale, a ainsi l'avantage de générer de faibles émissions de gaz à effet de serre (GES), comme observé récemment dans des pays méditerranéens, de préserver les écosystèmes et donc la biodiversité ; et surtout si les modes de production et de distribution sont durables (agroécologie, agriculture biologique, local et de saison) et si

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

la consommation alimentaire est bien ajustée aux besoins de chacun.

Le pastoralisme. Parce qu'ils assurent l'alimentation de nombreux troupeaux en été, les 3 000 alpages recensés dans le massif alpin sont des espaces clés pour nos systèmes d'élevage. Ils abritent une biodiversité exceptionnelle et sont utiles aux hommes et aux femmes pour des activités économiques ou récréatives (randonnée, chasse , exploitation forestière…).