

Branding-Centre de Sensibilisation à l'Alimentation

Design Graphique

SCHMITT Mathilde

CENTRE DE SENSIBILISATION À L'ALIMENTATION



CENTRE DE SENSIBILISATION
À L'ALIMENTATION

Etiam molestie suscipit porttitor. Phasellus egestas ante eu velit ipsum. Aenean in massa varius, mollis ex et, fringilla est. sagittis ex libero nec erat. Nunc pharetra sagittis lacus sit amet aliquam. Nunc pharetra arcu condimentum diam dapibus rhoncus. Etiam molestie suscipit porttitor. Phasellus egestas ante eu velit ipsum. Aenean in massa varius, mollis ex et, fringilla est.

im, tellus ligula tempor leo,
Nulla sit amet maximus elit.
Etiam molestie suscipit porttitor. Phasellus egestas ante eu velit
ipsum. Aenean in massa varius, mollis ex et, fringilla est.

sagittis ex libero nec erat. Nunc pharetra sagittis lacus sit amet aliquam. Nunc pharetra arcu condimentum diam dapibus rhoncus. Etiam molestie suscipit porttitor. Phasellus egestas ante eu velit ipsum. Aenean in massa varius, mollis ex et, fringilla est.

Rappel de la mission

Définissez la communication « grand public » d'un organisme qui a pour vocation d'informer, sensibiliser et aider les jeunes et les adultes, à adopter de bonnes pratiques alimentaires tout en veillant durablement sa santé et à un rééquilibre environnemental. Posez les bases d'une communication simple, structurée et conviviale, pour construire ensuite différents outils et documents de communication. Définissez les règles de base d'une alimentation saine et durable. Présentez ces règles le plus simplement possible.





CSA



**Centre de
Sensibilisation
À L'Alimentation**



**Centre de Sensibilisation
À L'Alimentation**

MANGER SAIN ET DURABLE

6 conseils pour manger sainement et durablement tout en respectant ton corps, ton environnement et ta santé.



 CENTRE DE
SENSIBILISATION
À L'ALIMENTATION

Rendus

NOS 6 CONSEILS

résumés en une seule page !

1. Faire tes courses le ventre vide permet d'éviter la gourmandise : prévois tes menus à l'avance.
2. Consommer des produits frais et locaux pour faire vivre les commerces de proximités.
3. Faire tes courses en vrac permet d'éviter les emballages inutiles et de réduire ton empreinte carbone.
4. Prendre des paniers antigaspi pour manger à petit prix en évitant le gâchis alimentaire.
5. Cuisiner soi-même est plus sain pour ton corps et pour ton environnement.
6. Penser à boire 2L d'eau par jour pour éviter les problèmes de santé et pour plus d'énergie.



Retrouve-nous sur
nos réseaux sociaux ainsi que sur
notre site internet !



WWW.CSA.FR



CONSEIL 1 : MIAM LE SUCRE...

L'un des conseils les plus évidant pour éviter de dépenser trop d'argent lors de vos courses est d'éviter de **faire les courses le ventre vide**. Si vous avez faim pendant vos courses, vous serez beaucoup plus tentée par des produits qui ne sont pas vraiment nécessaires et qui contiennent du **beaucoup trop de sucre**.

C'est votre gourmandise qui vous guide, **attention !** Pensez à **préparer vos menus à l'avance** afin de savoir dans quels rayons vous rendre et évité les rayons sucrés. Gain de temps dans les rayons et dans votre cuisine ! Le sucre peut être un allié mais il possède des méfaits également sur notre état de santé avec notamment un développement de caries, de l'obésité, de la stéatose hépatique et certains cancers.

LE SAVIEZ VOUS ?

La consommation de sucre (France) est de **2,2 millions de tonnes** par an, soit environ **30kg de sucre par personne par an**. Le besoin en sucre pour un adulte pour un an est de **17,5 kg** !

1

CONSEIL 2 : FRAIS ET LOCAUX

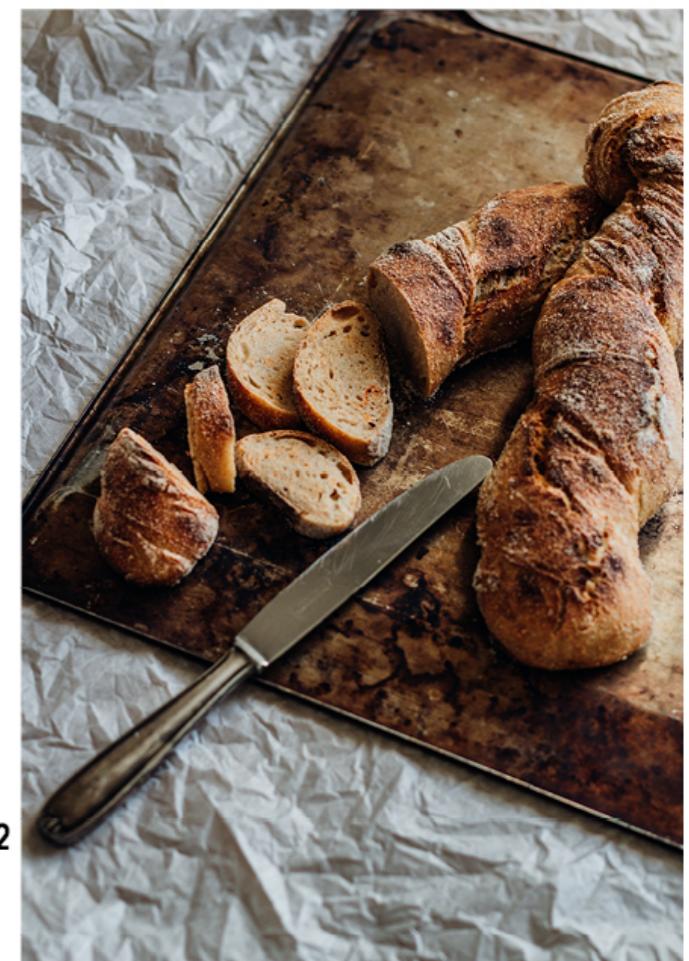
Pourquoi manger des produits frais et locaux alors que ceux en grandes surfaces sont moins chers et plus attrayants ? Voici **5 raisons** : privilégier les **produit de saisons** qui sont plus **riches en nutriments**, il y a moins d'altération des nutriments grâce au **circuit court consommateur producteur**, on a connaissance des producteurs qui vendent ce qu'on achète, on diminue les déchets plastiques avec **moins d'emballage** des produits et pour faire marcher l'**économie locale**.

Les produits ne sont pas forcément plus chère que ceux en grandes surfaces, mais la qualité est nettement supérieure. Cependant, frais et locaux ne sont pas des synonymes de bio, même si les 3 peuvent être liées dans la plus part des cas de commerces de proximités.

2

LE SAVIEZ-VOUS ?

68 % des consommateurs effectuent leurs achats alimentaires en **grandes surfaces**, seulement 26 % d'entre eux achètent des **produits locaux**. Et près de 65 % des acheteurs de **produits locaux** ne parcourront pas plus de 10 km jusqu'à leur point de vente.



CONSEIL 3 : VRAC AU COMPLET

Actuellement, ce sont en moyenne **75kg d'emballages consommés annuellement en France** : ce qui représente 20% de l'ensemble des déchets ménagers. Focus sur les achats en vrac, **nouvelle façon de mieux consommer** qui rappellera de bons souvenirs aux anciens.

Ce sont des produits qui ne sont **pas conditionnés pour les longs transports**. Acheter en vrac, aussi c'est **se soucier de notre environnement**. Souhaiter **moins d'empreinte carbone**. C'est **éviter le gaspillage alimentaire**, en ne prenant que ce qu'il nous faut. Les points de vente sont plus respectueux de notre environnement, et aussi très convoités. C'est pourquoi le réseau du vrac s'agrandit. Plus responsable, mais aussi meilleur pour notre propre santé.



LE SAVIEZ-VOUS ?

En France, les pertes et gaspillages alimentaires représentent **10 millions de tonnes** de produits par an, soit une valeur commerciale estimée à **16 milliards d'euros**.

CONSEIL 4 : TOUS ANTI-GASPI

Un panier-repas à 2€, un plat à 4€ au lieu de 10 : des prix cassés jusqu'à du -70%. Les app' sur lesquelles commander des produits frais à bas prix se multiplient : **Karma** est la dernière de ce type à s'être lancée à Paris, ainsi que **Too Good To Go**, 3 ans auparavant. Toutes deux ont été créées en Europe du Nord et leurs fondateurs veulent lutter pour la même cause : **la pollution et le gaspi'**. Le principe est simple : mettre en relation des vendeurs qui ont des plusieurs invendus et des consommateurs en quête d'un repas à petit prix. Les intéressés trouveront ainsi de **multiple biens alimentaires avec une date de péremption proche**. Mangez à petit prix pour éviter le gâchis !

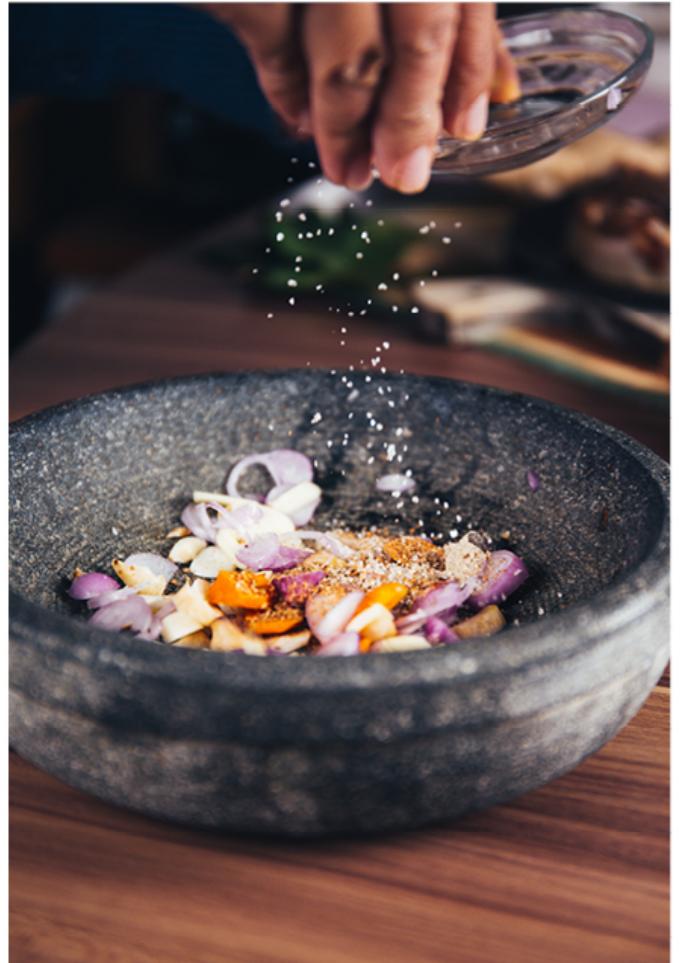
LE SAVIEZ VOUS ?

Avec ses principes, **Too Good to Go** lutte contre le gaspillage alimentaire dans le monde et a sauvé en 2021 plus de **52 millions de repas de la poubelle**.



CONSEIL 5 : ALLONS CUISINER !

Cuisiner maison permet de **mieux gérer les quantités**, les ingrédients et de choisir des aliments de saison et produits locaux. Cela permet d'utiliser plus de **produits bruts** et aussi de limiter les produits transformés tels que les plats déjà préparés. Les atouts de la cuisine maison sont multiples ! Cela permet de manger **moins de sel**, mais aussi **choisir ses matières grasses** et de **gérer ses quantités**, et de **réduire les plats déjà préparés**. Et en plus d'être très couteux, les plats déjà préparés ont une composition très douteuse avec **beaucoup de sucre, de conservateur, d'arôme artificiel** et de produit que l'on ne consomme pas d'habitude.



5

LE SAVIEZ-VOUS ?

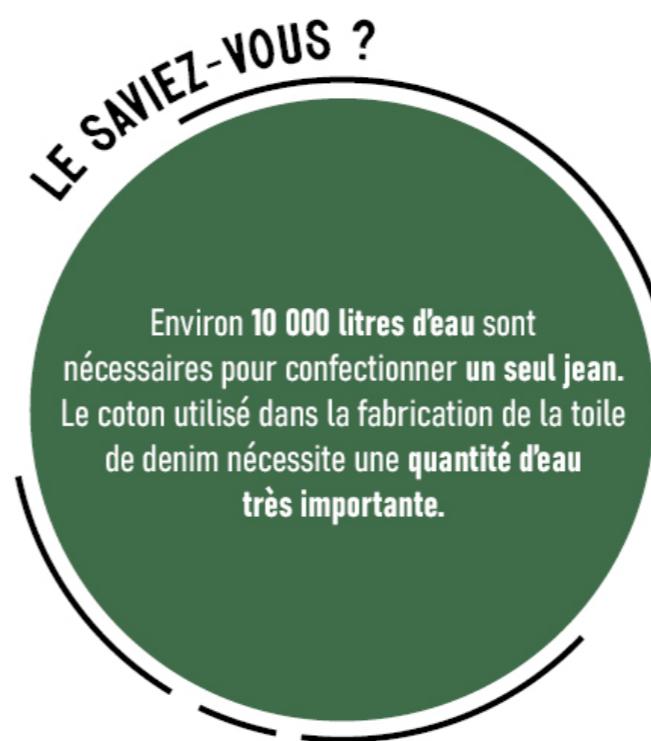
Les plats faits maison reviennent moins chers que les industriels lorsque seuls les coûts d'achat et d'énergie sont considérés, mais en prenant en compte le coût des temps de préparation, les plats industriels deviennent significativement plus économiques.

CONSEIL 6 : GOUTTE À GOUTTE

Boire de l'eau, c'est vital. Savez-vous vraiment pourquoi ? Grâce aux campagnes de pub, tout le monde est informé sur la **nécessité de boire 1,5 L par jour**. En réalité, ce chiffre est une moyenne. En diététique, on calcule le besoin hydrique en fonction des besoins journaliers.



En ce qui nous concerne, une milléniale en bonne santé doit consommer environ 1800 à 2000 kcal par jour, soit 1ml par kcal en eau. Boire les 2L d'eau requis permet d'**éviter les maux de ventre, avoir des os plus solides, éviter les calculs rénaux, de renforcer l'hydratation de votre cerveau, d'éviter les infections urinaires, d'éliminer les déchets de votre corps, d'accélérer le flux sanguin et d'éviter la déshydratation**.



6

L'Actu'

Maladie d'Alzheimer : le houblon pourrait la prévenir, mais pas question pour autant de boire plus de bière

[Lire la suite](#)



Végétarien, végan : pourquoi l'alimentation végétale serait-elle moins polluante ?

[Lire la suite](#)



L'insécurité alimentaire empêche les étudiants d'obtenir leur diplôme

[Lire la suite](#)

[Recettes](#)

[App'](#)

[Sports](#)

[#maplanète](#)



App' alimentaire : Yuka



App' santé : myfitnesspal



App' environnement : Green&Local

Les 6 conseils pour manger sainement et durablement tout en respectant ton corps, ton environnement et ta santé.

Découvre tous les conseils dans notre plaquette papier ou sur notre site directement !

[Lire les conseils](#)

Résumé des conseils présent dans la plaquette "Manger sain et durable"

1. Faire tes courses le ventre vide permet d'éviter la gourmandise : prévois tes menus à l'avance.

2. Consommer des produits frais et locaux pour faire vivre les commerces de proximité.

Rendus

App' alimentaire : Yuka



App' santé : myfitnesspal



App' environnement : Green&Local

Les 6 conseils pour manger sainement et durablement tout en respectant ton corps, ton environnement et ta santé.



Découvre tous les conseils dans notre plaquette papier ou sur notre site directement !

[Lire les conseils](#)

Résumé des conseils présent dans la plaquette "Manger sain et durable"

1. Faire tes courses le ventre vide permet d'éviter la gourmandise : prévois tes menus à l'avance.

2. Consommer des produits frais et locaux pour faire vivre les commerces de proximité.

3. Prendre en vrac permet d'éviter les emballages inutiles et de réduire ton empreinte carbone.

4. Prendre des paniers antigaspi pour manger à petit prix en évitant le gâchis alimentaire.

5. Cuisinez soi-même est plus sain pour ton corps et pour ton environnement.

6. Penser à boire 2L d'eau par jour pour éviter les problèmes de santé et pour plus d'énergie.

MANGER SAIN ET DURABLE

Obtenir la plaquette
Résumé
A propos

APPLICATIONS

App' santé
App' alimentaire
App' environnement
A propos

CONTACTEZ-NOUS

Instagram
Twitter
08 96 82 47 55
E-mail

CHARTE GRAPHIQUE LOGOTYPE CSA

Couleurs :



#e83b43

R : 232 ; V : 59 ; B : 67

C : 0% ; M : 87% ; J : 68% ; N : 0%



#741616

R : 116 ; V : 22 ; B : 22

C : 32% ; M : 100% ; J : 89% ; N : 46%



#7ac6ee

R : 122 ; V : 198 ; B : 238

C : 53% ; M : 5% ; J : 0% ; N : 0%



#39ad63

R : 57 ; V : 173 ; B : 99

C : 74% ; M : 0% ; J : 77% ; N : 0%



#3e6e4c

R : 62 ; V : 110 ; B : 76

C : 77% ; M : 35% ; J : 75% ; N : 25%

Typographies :

Bahnschrift Regular

AaBbCcDdEeFfGgHhIiJjKkLlMmNnOoPpQqRrSsTt
UuVvWwXxYyZz

1234567890

ATHENA

ABCDEFGHIJKLMNPQRSTUVWXYZ

1234567890



Rendus





CENTRE DE SENSIBILISATION
À L'ALIMENTATION

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Morbi eget auctor sapien. Sed tincidunt suscipit libero, vel rutrum est scelerisque eu. Nunc eu tincidunt elit. Nam congue, felis in sodales convallis, neque turpis commodo massa, sit amet rutrum quam lorem et tortor. Sed sed magna at purus ornare vestibulum dignissim eget ex. Suspendisse porttitor, nisi non facilisis finibus, mi ante euismod enim, in efficitur arcu diam non erat. Aenean felis ex, viverra consectetur sollicitudin in, mollis et mi. Aenean in interdum magna. Vestibulum finibus arcu id vehicula accumsan. Sed pretium vestibulum sapien, eu efficitur dolor hendrerit tempor. Nam mollis vitae turpis ut luctus. Aenean convallis, dolor at bibendum suscipit, enim us turpis leo quis felis.

um nunc.

im, tellus ligula tempor leo,
Nulla sit amet maximus elit.
elementum purus ornare id.
euismod sollicitudin arcu id
eu iaculis placerat. Class
nt per conubia nostra, per in-
maximus dictum. Aliquam in-

sollicitudin, facilisis facilisis
ada lectus a volutpat. Aliquam
mauris fringilla nisi, quis

sagittis ex libero nec erat. Nunc pharetra sagittis lacus sit amet aliquam. Nunc pharetra arcu condimentum diam dapibus rhoncus. Etiam molestie suscipit porttitor. Phasellus egestas ante eu velit ipsum. Aenean in massa varius, mollis ex et, fringilla est.

CONSEIL 3 : VRAC AU COMPLET

Actuellement, ce sont en moyenne **75kg d'emballages consommés annuellement en France** : ce qui représente 20% de l'ensemble des déchets ménagers. Focus sur les achats en vrac, **nouvelle façon de mieux consommer** qui rappellera de bons souvenirs aux anciens.

Ce sont des produits qui ne sont **pas conditionnés pour les longs transports**. Acheter en vrac, aussi c'est **se soucier de notre environnement**. Souhaiter **moins d'empreinte carbone**. C'est **éviter le gaspillage alimentaire**, en ne prenant que ce qu'il nous faut. Les points de vente sont plus respectueux de notre environnement, et aussi très convoités. C'est pourquoi le réseau du vrac s'agrandit. Plus responsable, mais aussi meilleur pour notre propre santé.



LE SAVIEZ-VOUS ?

En France, les pertes et gaspillages alimentaires représentent **10 millions de tonnes de produits par an**, soit une valeur commerciale estimée à **16 milliards d'euros**.

3

CONSEIL 4 : TOUS ANTI-GASPI

Un panier-repas à 2€, un plat à 4€ au lieu de 10 : des prix cassés jusqu'à du -70%. Les app's sur lesquelles commander des produits frais à bas prix se multiplient : **Karma** est la dernière de ce type à s'être lancée à Paris, ainsi que **Too Good To Go**, 3 ans auparavant. Toutes deux ont été créées en Europe du Nord et leurs fondateurs veulent lutter pour la même cause : **la pollution et le gaspi**. Le principe est simple : mettre en relation des vendeurs qui ont des plusieurs invendus et des consommateurs en quête d'un repas à petit prix. Les intéressés trouveront ainsi de **multiple biens alimentaires avec une date de péremption proche**. Mangez à petit prix pour éviter le gâchis !

LE SAVIEZ VOUS ?

Avec ses principes, **Too Good To Go** lutte contre le gaspillage alimentaire dans le monde et a sauvé en 2021 plus de 52 millions de repas de la poubelle.

4



une
é doit
0 à 2000
ar kcal en
requis
ux de
us
culs
l'hydratation
viter les
d'éliminer
corps,
anguin et
tation.



Rendus