



# 2025

Calendrier

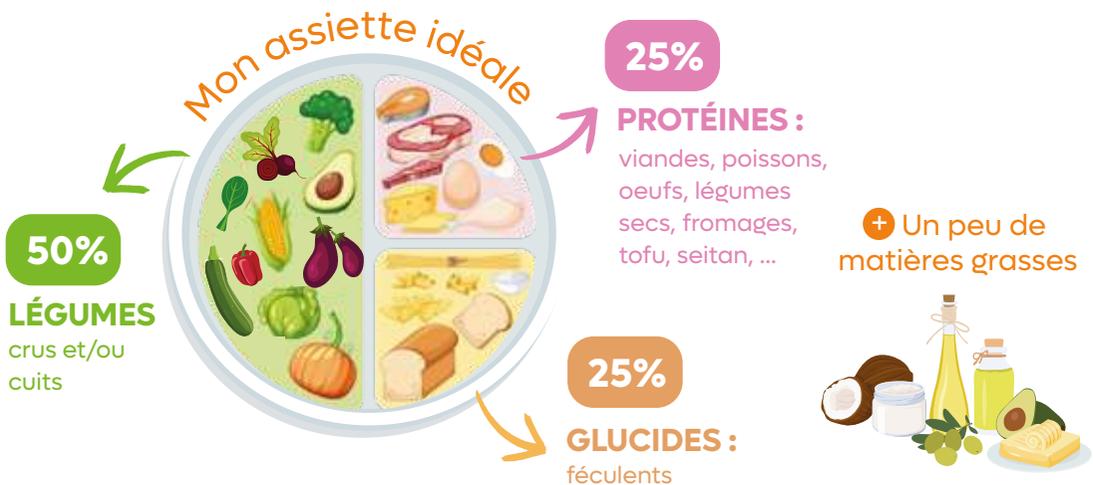
# Mon alimentation en Médoc



Parc  
naturel  
régional  
Médoc

# Je retrouve de bonnes habitudes

L'équilibre alimentaire, c'est sur la semaine !  
L'essentiel, c'est de manger varié et sans se presser.  
Astuce : je planifie mes repas.



Et en fonction de ma faim et de l'équilibre de ma journée



Je mesure ma portion avec ma main



## Pour un mode de vie plus équilibré, chaque petit pas compte.

### Augmenter ↗



### Aller vers ↘



### Réduire ↙



À réduire pour les adultes. Pour les femmes enceintes, les enfants et les ados : zéro alcool.

Lundi

Mardi

Mercredi

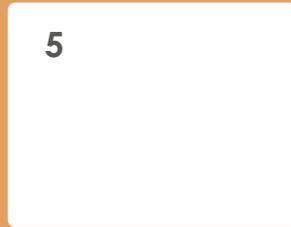
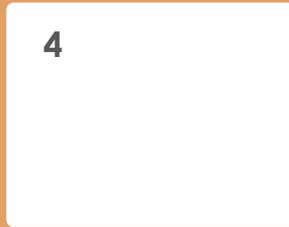
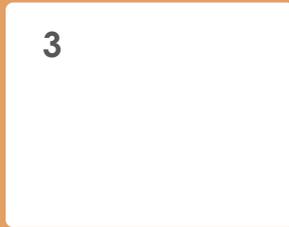
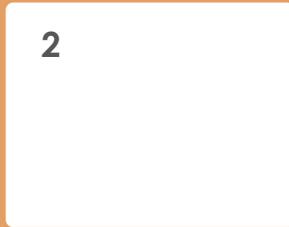
Jeudi

Vendredi

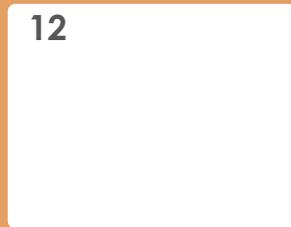
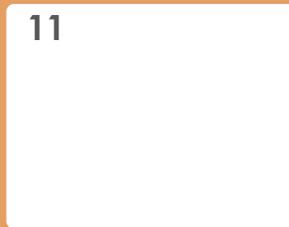
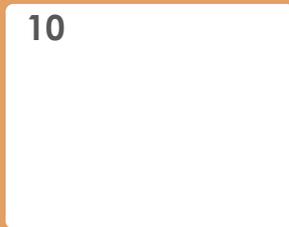
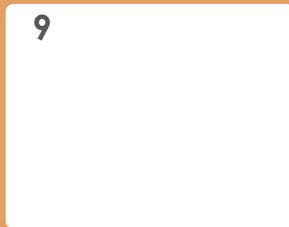
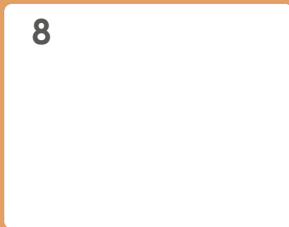
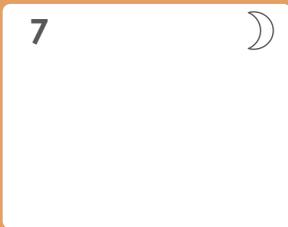
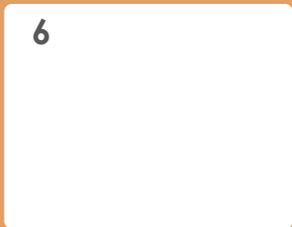
Samedi

Dimanche

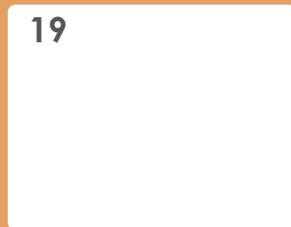
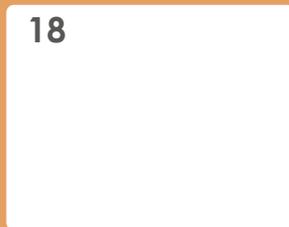
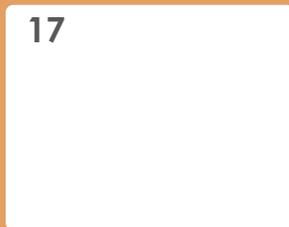
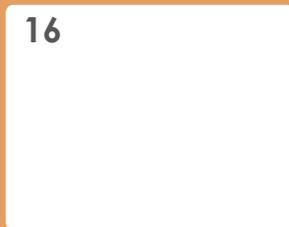
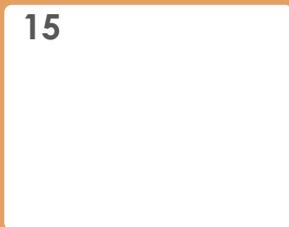
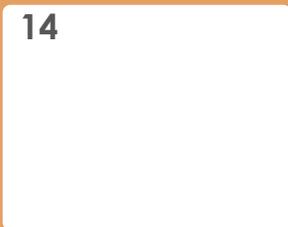
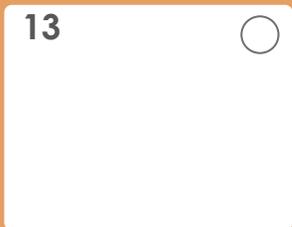
Semaine 1



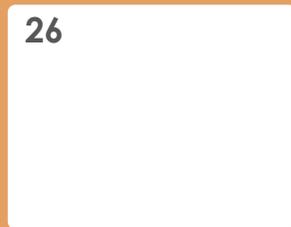
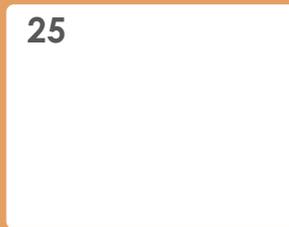
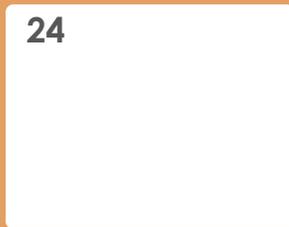
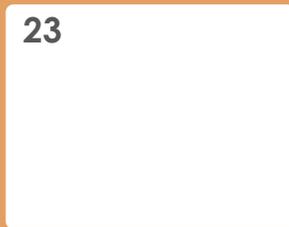
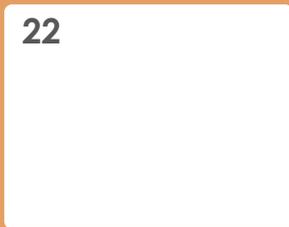
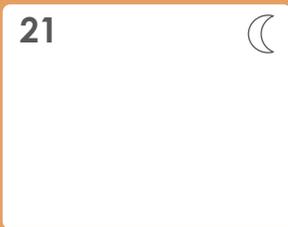
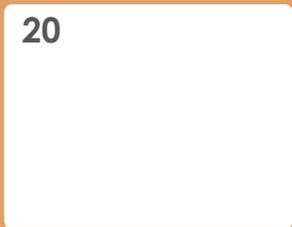
Semaine 2



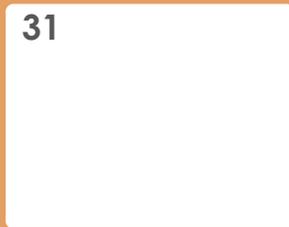
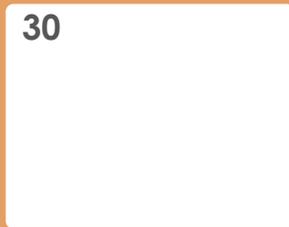
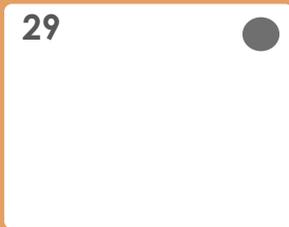
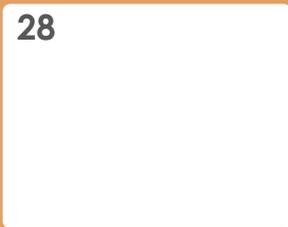
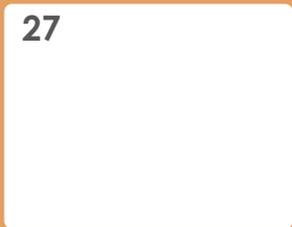
Semaine 3



Semaine 4



Semaine 5



« Que ton alimentation soit ta première médecine. »  
(Hippocrate)

Janvier

# Je m'alimente en toute sécurité

Un frigo bien rangé : **des aliments mieux conservés**



## Le saviez-vous ?

→ **Date Limite de Consommation (DLC)** : après cette date, le produit est périmé et non consommable.

→ **Date de Durabilité Minimale (DDM)** : après cette date, le produit n'est pas périmé, il reste sans danger mais peut perdre du goût ou des qualités nutritionnelles.

Avant de jeter ou de composter j'utilise mes sens : j'observe, je sens, je goûte.



*Pour conserver mes aliments en toute sécurité, je privilégie le verre au plastique !*

- Le verre est un matériau qui ne libère aucune substance nocive dans mes aliments.
- Il permet de conserver ses restes jusqu'à 3-4 jours au réfrigérateur.
- En plus, il garde mieux leur goût et leur texture.
- C'est un choix sain et respectueux de l'environnement.
- Contrairement au plastique, qu'il ne faut surtout pas chauffer ou mettre en contact avec des aliments gras, le verre préserve toutes les saveurs et ne contamine pas la nourriture.

*Quelques conseils pour une meilleure conservation des aliments dans le réfrigérateur :*

- ✓ Je range les aliments en respectant les températures mentionnées par les fabricants de l'étiquette.
- ✓ Je respecte la chaîne du froid.
- ✓ Je m'assure que le frigo est réglé sur une température de +4°C et de -18°C pour le congélateur.
- ✓ Je préfère un frigo à froid ventilé.
- ✓ Je nettoie le frigo au moins une fois par mois.
- ✓ Je dégivre et je nettoie le congélateur au moins une fois par an.
- ✓ Je conserve les plats faits maison en les mettant au frigo mais je les consomme rapidement.

Lundi

Mardi

Mercredi

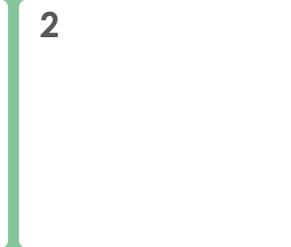
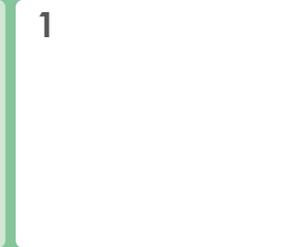
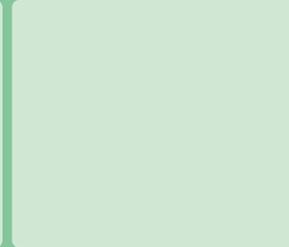
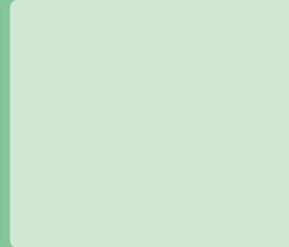
Jeudi

Vendredi

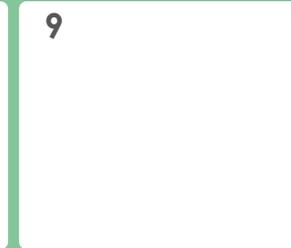
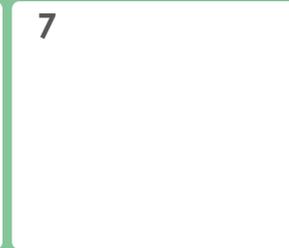
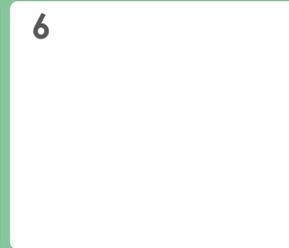
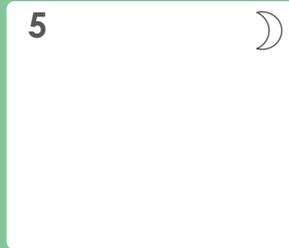
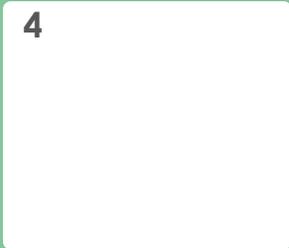
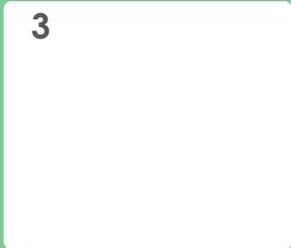
Samedi

Dimanche

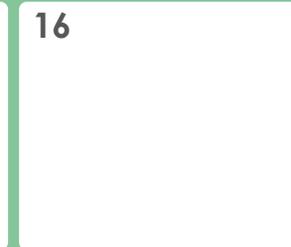
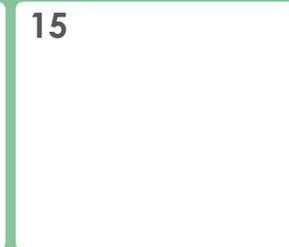
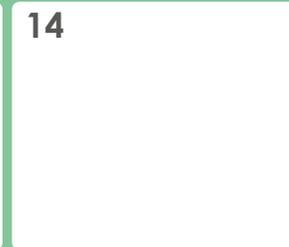
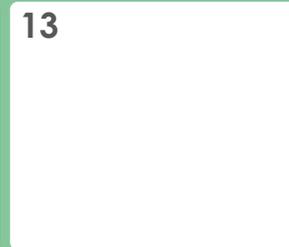
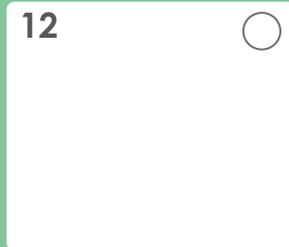
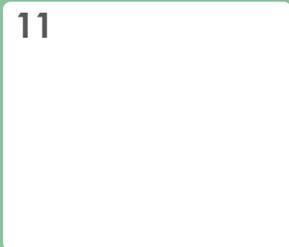
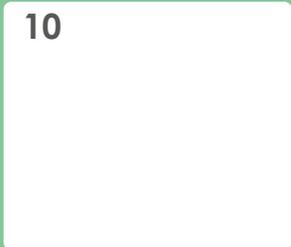
Semaine 5



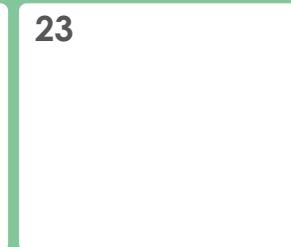
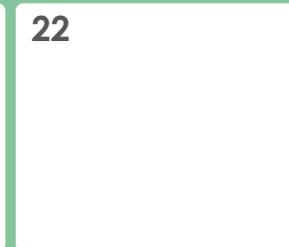
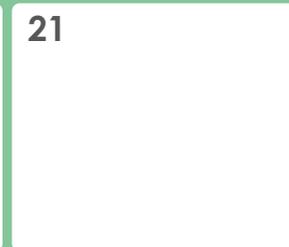
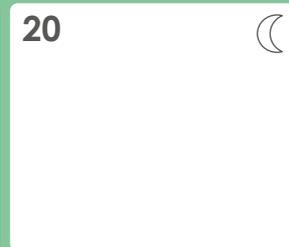
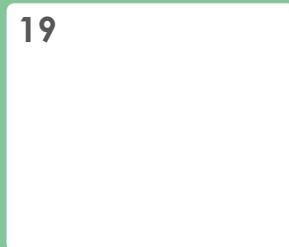
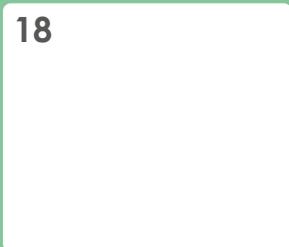
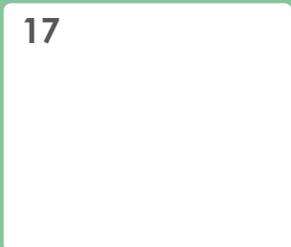
Semaine 6



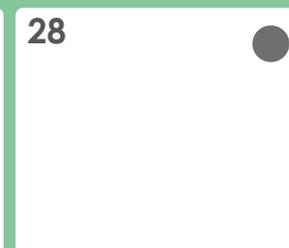
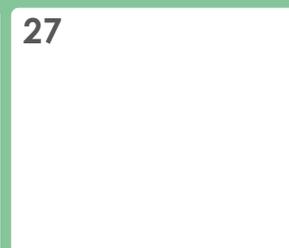
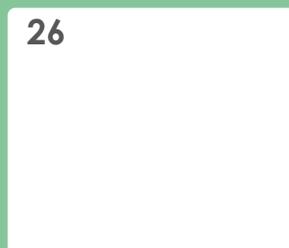
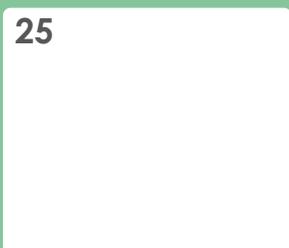
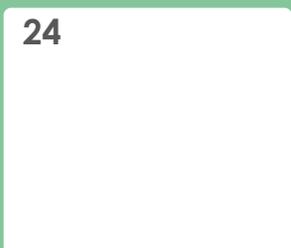
Semaine 7



Semaine 8



Semaine 9



« Il vaut mieux prévenir  
que guérir ! »  
(Charles-Joseph Panckoucke)

Février

# Je mange local et de saison

Les aliments de saison sont plus savoureux et respectent la nature ! Eh oui, les tomates en plein décembre n'ont pas beaucoup de goût ! Elles ont été produites sous serres de manière intensive, elles appauvrissent les sols et nécessitent beaucoup d'eau.

## Je mange aussi de saison pour :

- me procurer des aliments avec plein de vitamines et de goût,
- découvrir la diversité des aliments qui poussent autour de chez moi,
- préserver mon territoire et le savoir-faire agricole,
- diminuer les impacts négatifs du transport,
- réduire l'achat d'aliments suremballés.

Lorsque j'achète dans un magasin, je lis les étiquettes des produits pour m'assurer de leur provenance. Pour prolonger les saisons, je peux faire des conserves ou congeler les aliments.



Pour découvrir les plantes comestibles du Médoc, et même plus, je consulte : [guideplantesmedoc.fr](http://guideplantesmedoc.fr)



## Astuce

Avant d'acheter, je consulte le calendrier des aliments de saison : rdv au mois de juillet.



## « Mon Médoc »

L'application officielle du Parc

Fromages et produits laitiers, viandes, légumes et fruits sont disponibles sur les marchés, dans les fermes qui font de la vente directe ou dans les magasins de producteurs.

→ Pour découvrir les fermes et points de vente de produits locaux à côté de chez moi, je télécharge l'appli mobile « Mon Médoc ».

Lundi

Mardi

Mercredi

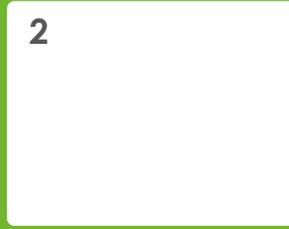
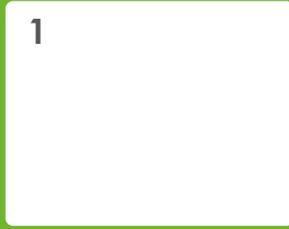
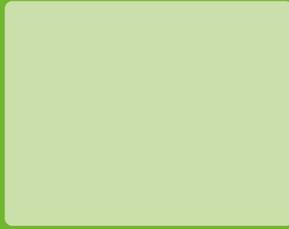
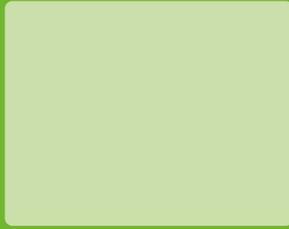
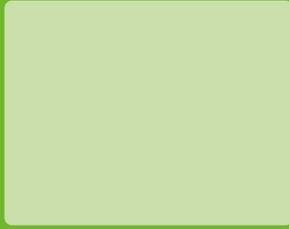
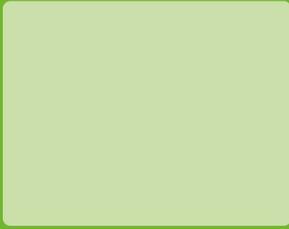
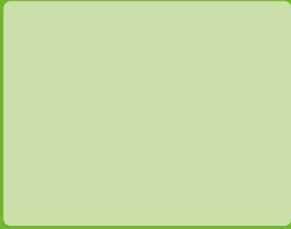
Jeudi

Vendredi

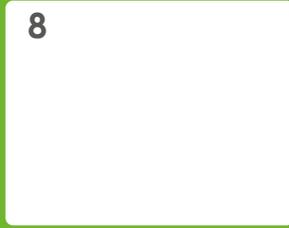
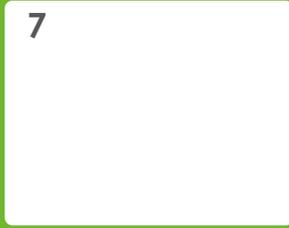
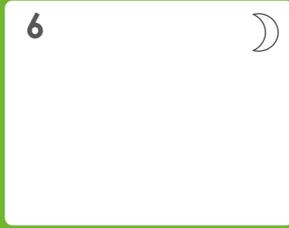
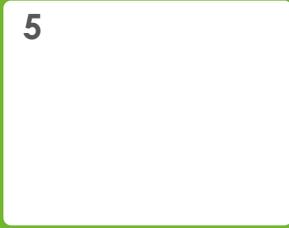
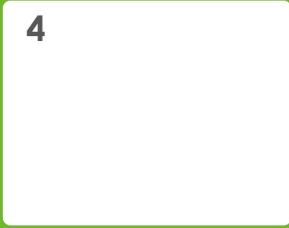
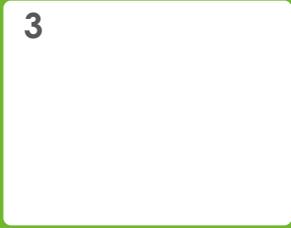
Samedi

Dimanche

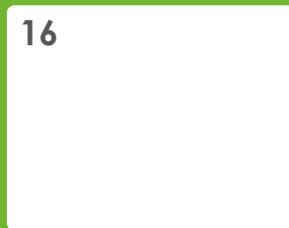
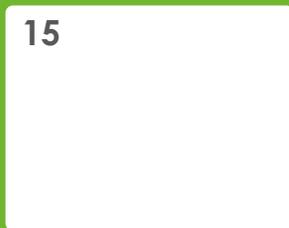
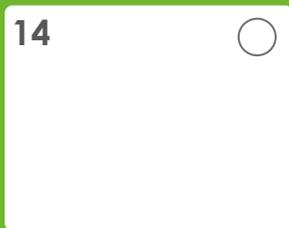
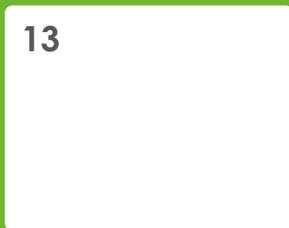
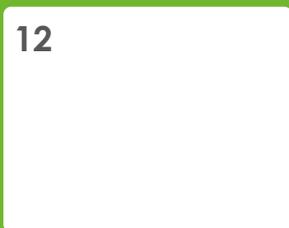
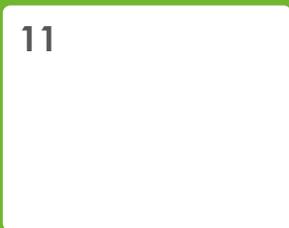
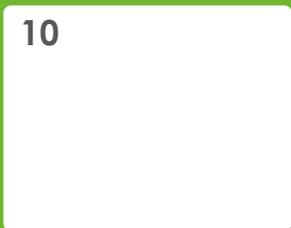
Semaine 9



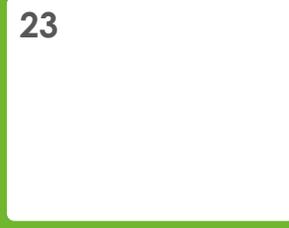
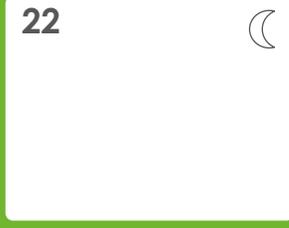
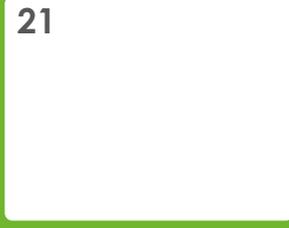
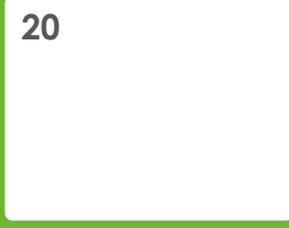
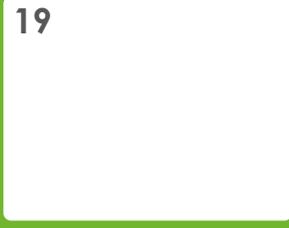
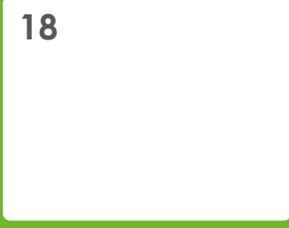
Semaine 10



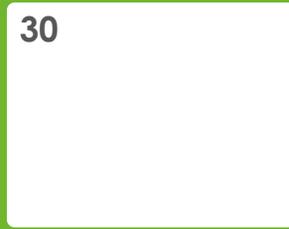
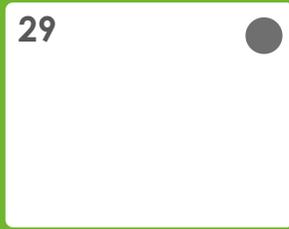
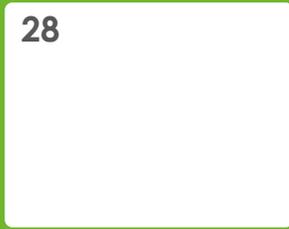
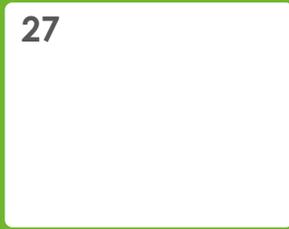
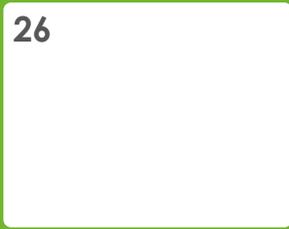
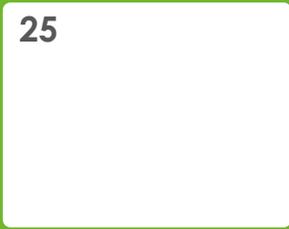
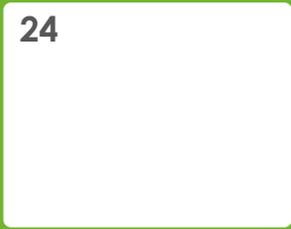
Semaine 11



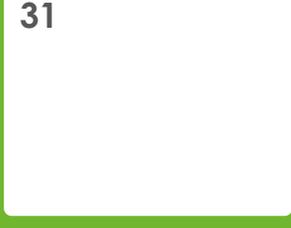
Semaine 12



Semaine 13



Semaine 14



« Bonne semence fait bon grain et bons arbres portent bons fruits. »  
(Proverbe)

Mars

# Et si je produisais moi-même ?

Faire pousser ses légumes ou encore élever des poules est tout à fait possible, même dans un petit jardin, pour avoir le plaisir de manger des aliments sains et cultivés avec amour !



→ Pour anticiper mes productions, je consulte un calendrier des plantations (par exemple sur [quandplanter.fr](http://quandplanter.fr))

→ Je profite des foires et des trocs de plantes ou encore des grainothèques pour me fournir localement. Par exemple : "La Passiflore" (Vertheuil).



## Pas de jardin ?

Votre commune ou une association à proximité proposent peut-être un jardin partagé (chacun participe à un potager collectif) ou des parcelles de jardins familiaux (une parcelle de potager est attribuée à un foyer).

Sur une petite terrasse ou un balcon (attention au poids), il est aussi possible de faire un mini-potager.

Il peut être surélevé pour faciliter son entretien. Vous pouvez commencer par des salades, des radis, des tomates ou des poivrons par exemple.

## Connaissez-vous le co-jardinage ?

Un voisin vous prête son jardin et vous partagez les récoltes. C'est possible avec : [plantezcheznous.com](http://plantezcheznous.com).

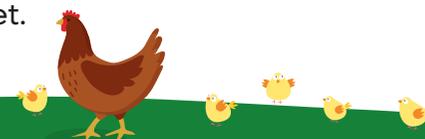


## Une "pelouse" à déguster ?

Entretenir une jolie pelouse demande du travail... sans doute autant que faire pousser quelques légumes ! Même avec moins de 50m<sup>2</sup>, je laisse courir des plants de courges, pousser des tomates ou autres légumes. Mon petit jardin restera vert et, en plus, il me donnera de quoi manger.

## Et si j'adoptais des poules ?

Je peux en acheter auprès des éleveurs de poules pondeuses mais aussi dans la plupart des jardinerie. Avec 1m<sup>2</sup> par poule et de l'ombre, j'aurai des oeufs frais régulièrement et des poubelles plus légères. Je me renseigne auprès de ma mairie pour connaître les règles qui peuvent concerner mon projet.



Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

Semaine 14



1

2

3

4

5 

6

Semaine 15

7

8

9

10

11

12

13 

Semaine 16

14

15

16

17

18

19

20  
  
Pâques

Semaine 17

21   
  
Lundi de Pâques

22

23

24

25

26

27 

Semaine 18

28

29

30

« La nature est une grande artiste, le jardinier est son interprète. »  
(André Le Nôtre)

Avril

# Festoyons, faisons-nous plaisir !

Au-delà du plat posé sur la table, le repas peut aussi être un moment convivial, de partage, de plaisir... et de découverte de bons produits dont le Médoc a le savoir-faire !

De nombreux événements sont régulièrement organisés pour permettre ces moments conviviaux : marchés de producteurs, fête des voisins, grand pique-nique du Parc...

Pour rencontrer et échanger avec des producteurs, le CPIE Médoc et le Parc naturel régional Médoc organisent des visites à la ferme !  
L'occasion de découvrir des produits mais aussi des savoir-faire.  
Plus d'informations sur leurs pages Facebook.



Au quotidien ou pour un moment de fête, le plaisir peut aussi se trouver au restaurant !

Certains restaurants, qui proposent des plats cuisinés maison à base de produits locaux et de saison, sont désormais marqués « Valeurs Parc ».

→ Pour les connaître, contactez le Parc naturel régional Médoc (05.57.75.18.99).



Transhumance médocaine



**Le saviez-vous ?** L'agneau de Pauillac est une Indication Géographique Protégée (IGP).

Dans le Médoc, les bergers du littoral transhumaient l'hiver vers le vignoble pour faire pâturer les brebis. Pour ne pas abîmer les vignes, les agneaux restaient abrités dans la bergerie et n'étaient donc nourris qu'au lait de leur mère.

**La fête de l'agneau célèbre cette tradition gastronomique, tous les ans en mai, à l'occasion de la Pentecôte à Pauillac !**



Lundi

Mardi

Mercredi

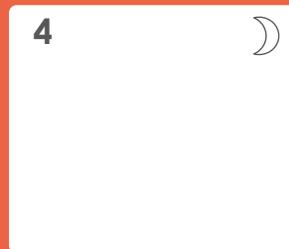
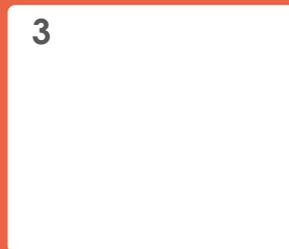
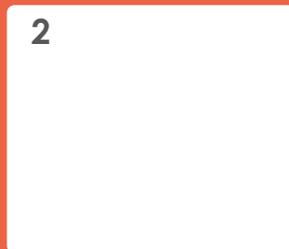
Jeudi

Vendredi

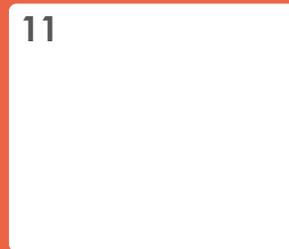
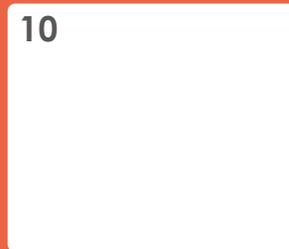
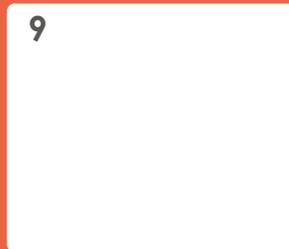
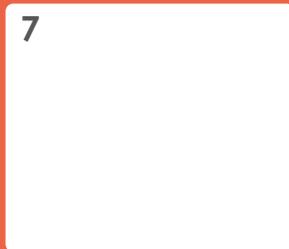
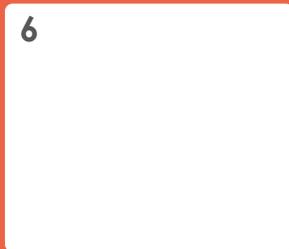
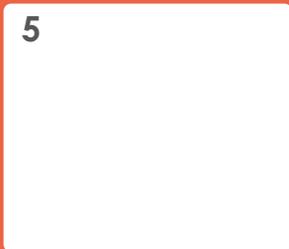
Samedi

Dimanche

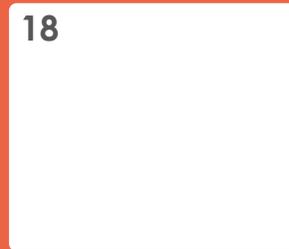
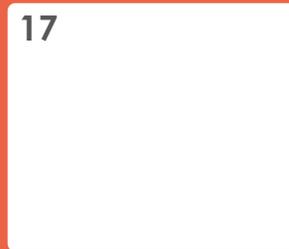
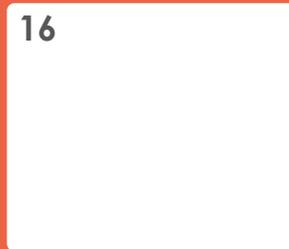
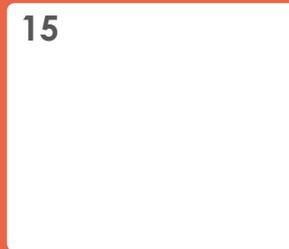
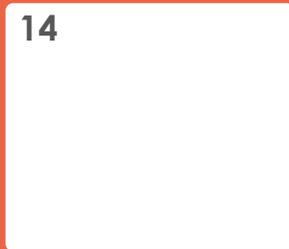
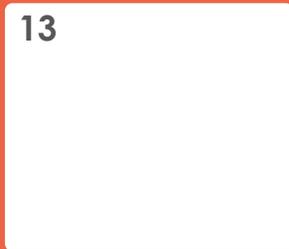
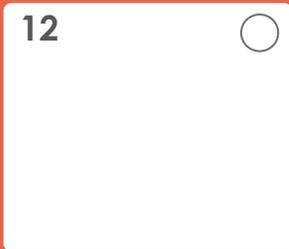
Semaine 18



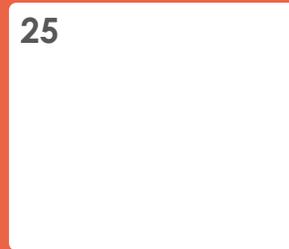
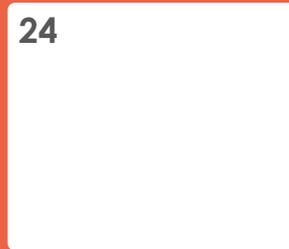
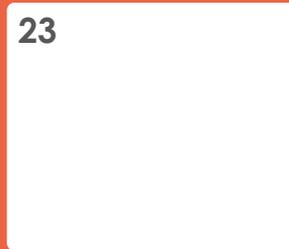
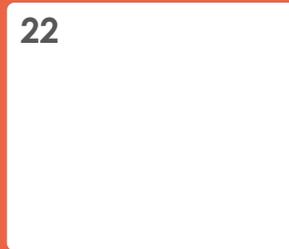
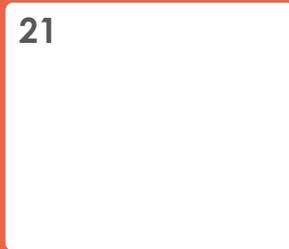
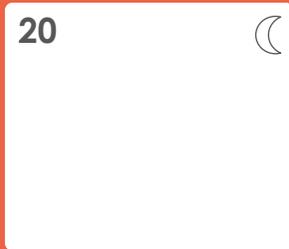
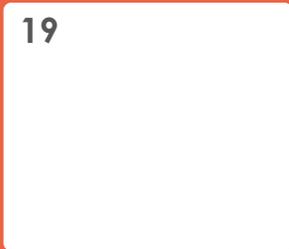
Semaine 19



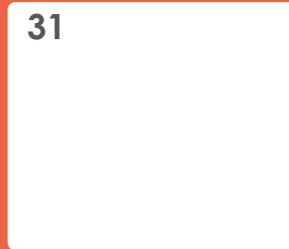
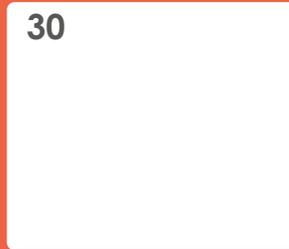
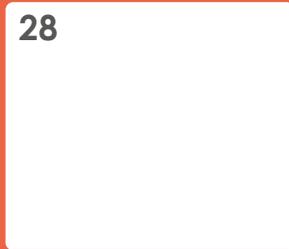
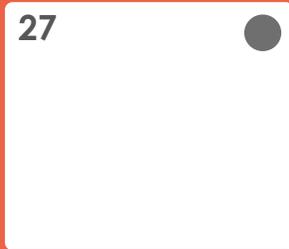
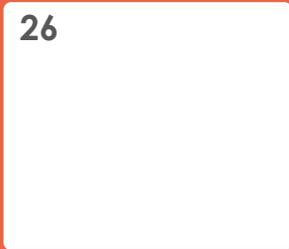
Semaine 20



Semaine 21



Semaine 22



Mai

« La cuisine, c'est donner de la mémoire à de l'éphémère. » (Thierry Marx)

# Partageons nos traditions

Les mets les plus emblématiques du Médoc sont populaires, liés au travail de la vigne ou à la cueillette, la chasse ou la pêche.  
Pour une entrée, un plat et un dessert 100% Médoc, suivez les recettes !



## En entrée ... des huîtres !

Le premier témoignage de la présence d'huîtres dans l'estuaire de la Gironde remonte à l'Antiquité.

« Mais rien à mon goût n'est meilleur que les huîtres du Médoc, filles de l'océan, qu'on appelle huîtres de Bordeaux [...] »  
(Ausone, poète, 309-395).

Aujourd'hui, 6 ostréiculteurs affinent les huîtres dans les marais du Nord Médoc !

Rien de plus simple, ouvrez les huîtres et dégustez-les comme vous les préférez : nature, avec un filet de jus de citron ou encore un vinaigre à l'échalote.



## En plat : une entrecôte grillée aux sarments de vigne

Véritable symbole de la gastronomie médocaine, l'entrecôte se fait cuire dans la cheminée ou à l'air libre en faisant brûler un fagot de sarments de vigne (non traités).

Dès que les braises sont prêtes, posez la viande sur le grill.  
Quand elle est cuite à votre convenance, salez, poivrez et servez-la parsemée d'échalotes crues (ça c'est une option) !

Saviez-vous que le Médoc compte plus de 70 éleveurs ? Il est donc possible de consommer local.

## La recette des beignets d'acacia

"Ingrédients : 250g de farine, un sachet de levure, un demi-litre de lait (ou d'eau), 3 œufs, 1 cuillère à soupe de fleur d'oranger, 1 cuillère à soupe d'huile, une pincée de sel, 1 cuillère à soupe de rhum.

On sait que l'acacia est l'arbre par excellence du Médoc viticole, puisque son bois sert de tuteur à la vigne. Fin mai ou début juin lorsque ses fleurs blanches embaument notre région [...]

- Prenez des fleurs d'acacia en grappes à peine ouvertes.
- Dès que vous les avez cueillies, lavez-les et séchez-les délicatement à l'aide d'un linge.
- Mettez-les à mariner dans un plat creux avec le rhum et un peu de sucre pendant deux ou trois heures, en remuant doucement de temps en temps.
- Ensuite, égouttez bien les fleurs, trempez-les dans la pâte, avant de les verser dans votre friture.
- Elles prennent rapidement une belle couleur dorée.
- Retirez et saupoudrez de sucre."

Recette de Christian Coulon dans « Le Cuisinier Médoquin ».



Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

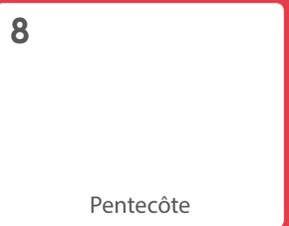
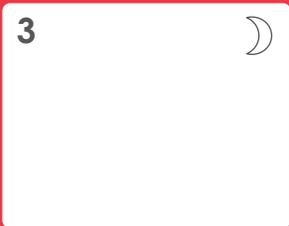
Samedi

Dimanche

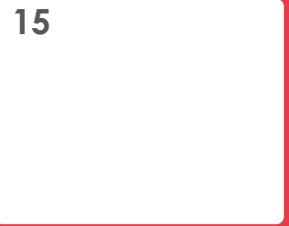
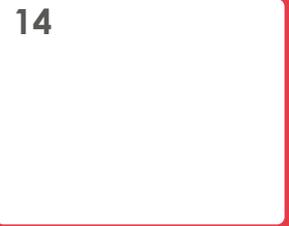
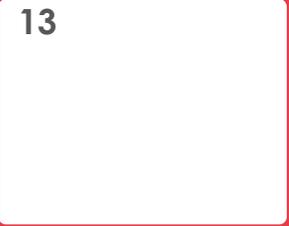
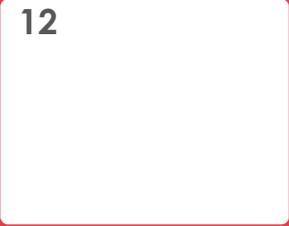
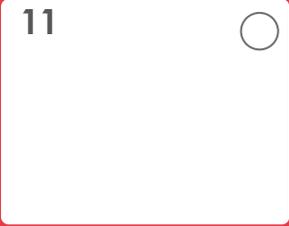
Semaine 22



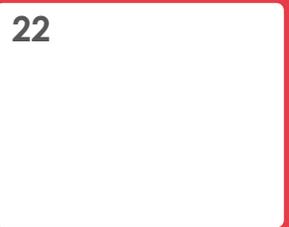
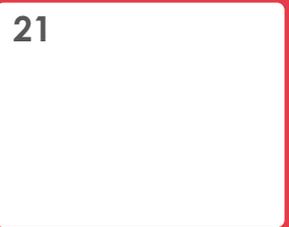
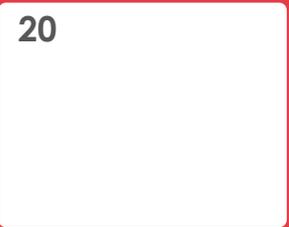
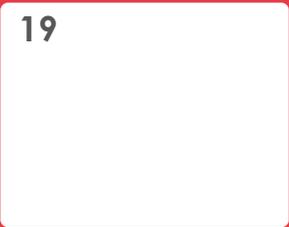
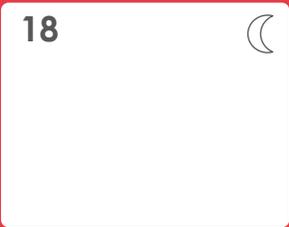
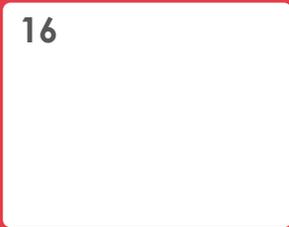
Semaine 23



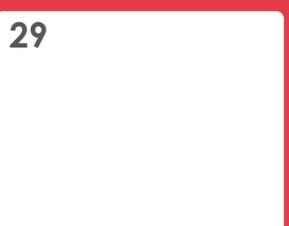
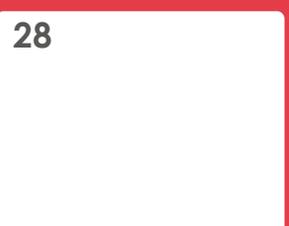
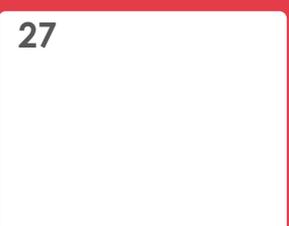
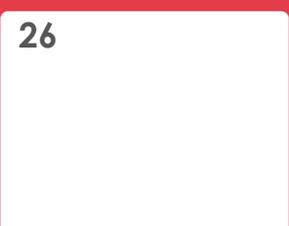
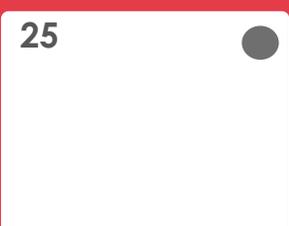
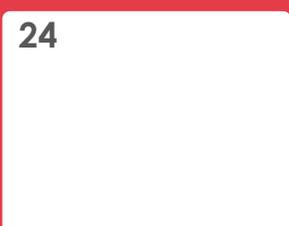
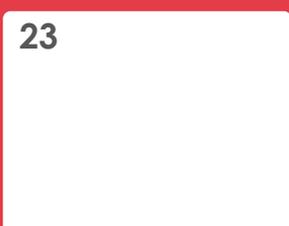
Semaine 24



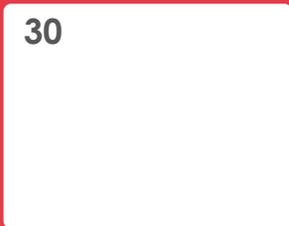
Semaine 25



Semaine 26



Semaine 27



*"Dis-moi ce que tu manges, je te dirai qui tu es."*  
(Jean Anthelme Brillat-Savarin)

Juin

# Suivons les saisons !

## Produits du printemps

### LES LEGUMES

Artichaut, asperge, aubergine, betterave, carotte, céleri, chou-fleur, chou rouge, concombre, courgette, cresson, épinard, fève, lentille, navet, oignon, oseille, petit pois, poireau, pois gourmand, poivron, radis, salade frisée, laitue, tomate...

### LES FRUITS

Abricot, amande fraîche, banane, cassis, cerise, fraise, fraise des bois, framboise, melon, mûre, pomme, prune, rhubarbe...

### LES POISSONS ET LES FRUITS DE MER

Chinchard, coquille Saint-Jacques, églefin, hareng, homard, langoustine, lieu jaune, lieu noir, maquereau, merlan, saint-pierre, sardine, tourteau...

## Produits de l'été

### LES LEGUMES

Ail, artichaut, aubergine, betterave rouge, blette, brocoli, carotte, chou-fleur, concombre, cornichon, courge, courgette, épinard, fenouil, fève, haricot vert, laitue, lentille, maïs, mesclun, navet, oignon, poireau, poivron, radis, salade, tomate...

### LES FRUITS

abricot, amande, banane, brugnion, cassis, cerise, figue, fraise, fraise des bois, framboise, groseille, melon, mirabelle, mûre, myrtille, nectarine, pastèque, pêche, poire, pomme, prune, quetsche, raisin, reine-claude...

### LES POISSONS ET LES FRUITS DE MER

Anchois de Méditerranée, calmar, colin, églefin, grondin rouge, hareng, homard, langoustine, lieu jaune, lieu noir, maquereau, merlan, moule de bouchot, rouget, saint-pierre, sardine, tacaud, tourteau...

## Produits de l'automne

### LES LEGUMES

Betterave rouge, blette, brocoli, carotte, céleri, cèpe, chou chinois, chou-fleur, coprin chevelu, courge, endive, épinard, fenouil, laitue, mâche, maïs, navet, oignon, panais, pleurote, poireau, potiron, radis, salade, salsifis, trompette de la mort...

### LES FRUITS

Banane, châtaigne, clémentine, coing, figue, kiwi, mandarine, myrtille, noix, olive, orange, pêche de vigne, poire, pomme, prune, quetsche, raisin...

### LES POISSONS ET LES FRUITS DE MER

Anchois de Méditerranée, bulot, calmar, colin, coquille Saint-Jacques, églefin, grondin rouge, haddock, hareng, langoustine, lieu jaune, lieu noir, maquereau, merlan, moule, palourde, rouget barbet, sardine, tacaud...

## Produits de l'hiver

### LES LEGUMES

Betterave, brocoli, cardon, carotte, céleri, chou, chou de bruxelles, chou-fleur, courge, cresson, crosne, endive, épinard, mâche, navet, oignon, oseille, panais, pissenlit, poireau, potiron, radis, salsifis, topinambour...

### LES FRUITS

Ananas, avocat, banane, citron, clémentine, fruit de la passion, goyave, grenade, kaki, kiwi, litchi, mandarine, mangue, pamplemousse, papaye, poire, pomelo, pomme, orange, orange sanguine...

### LES POISSONS ET LES FRUITS DE MER

Chinchard, coque, coquille Saint-Jacques, églefin, grondin rouge, hareng, langoustine, lieu jaune, lieu noir, maquereau, merlan, poulpe, sardine, sole, tacaud...

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

Semaine 27



1

2 

3

4

5

6

Semaine 28

7

8

9

10 

11

12

13

Semaine 29

14  
Fête nationale

15

16

17

18 

19

20

Semaine 30

21

22

23

24 

25

26

27

Semaine 31

28

29

30

31

*« La nature donne à chaque fois et à chaque saison des beautés qui lui sont propres. »  
(Charles Dickens)*

# Juillet

# Je croque la vie à pleines dents

La bouche est la porte d'entrée de la nourriture. Il est important d'en prendre soin pour être en bonne santé !

Je limite les boissons et aliments sucrés ou acides.



J'évite de manger entre les repas.



Après avoir mangé dans la journée et si je ne peux pas me brosser les dents : je me rince la bouche, je bois un verre d'eau ou je mâche un chewing-gum sans sucre pendant quelques minutes.

Je me brosse les dents deux fois par jour : après le petit-déjeuner et le dîner.



Au moins une fois par an, je vais chez le dentiste. Pour le bébé, c'est dès l'apparition de la première dent.



## Le saviez-vous ?

Lorsqu'un bébé a, à sa disposition, un biberon (ou un verre à bec) contenant des boissons sucrées (lait, jus de fruits, sodas) en dehors de ses repas ou le soir avant de s'endormir, sa salive ne joue pas son rôle de protection des dents de lait.

→ C'est alors que peuvent se développer de multiples caries très précoces appelées « caries du biberon » ou « syndrome du biberon ». Elles peuvent provoquer des douleurs et également l'empêcher de bien dormir, de bien manger ou de bien parler si la dent est détruite.

→ Pour prévenir cette situation, et ce **dès l'apparition de la première dent**, une consultation chez le dentiste est nécessaire.

Les parents recevront alors des conseils pour prendre soin de la bouche de bébé.

→ Dès avril 2025, « M'T dents » c'est tous les ans. L'Assurance Maladie associée aux complémentaires santé (mutuelles) prendront en charge, tous les ans, un rendez-vous et, si besoin, des soins chez le dentiste pour les enfants et les jeunes de 3 à 24 ans. Quand vous recevez l'invitation de l'Assurance Maladie (mail ou courrier) vous prenez rendez-vous chez le dentiste. Pour cette consultation, pensez à apporter votre carnet de santé, votre carte vitale et votre carte de mutuelle si vous avez une mutuelle ([ameli.fr](http://ameli.fr)).

**En dehors des repas, l'eau est la seule boisson indispensable.**



Lundi

Mardi

Mercredi

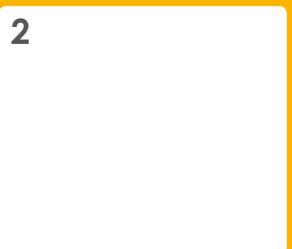
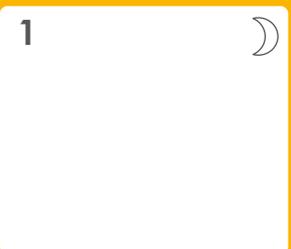
Jeudi

Vendredi

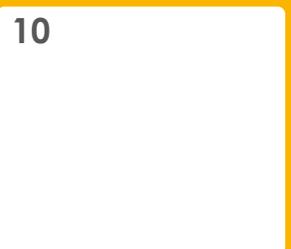
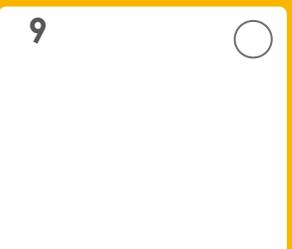
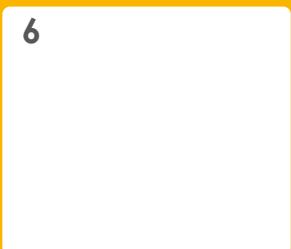
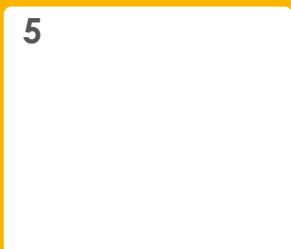
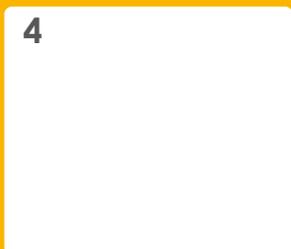
Samedi

Dimanche

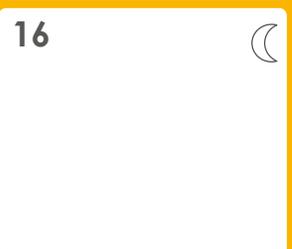
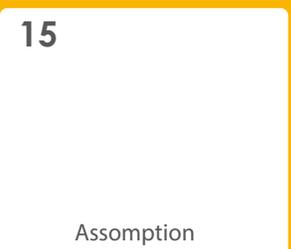
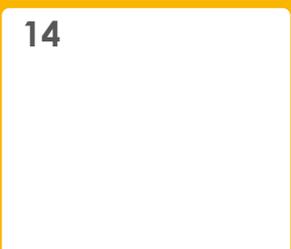
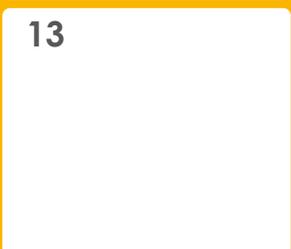
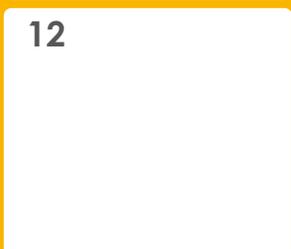
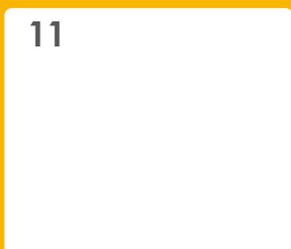
Semaine 31



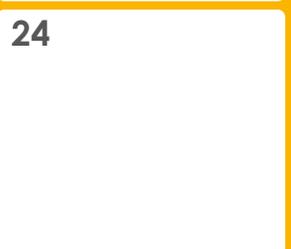
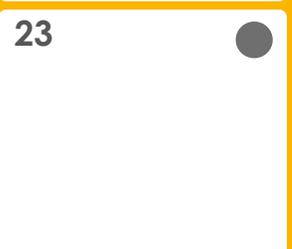
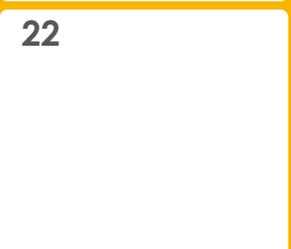
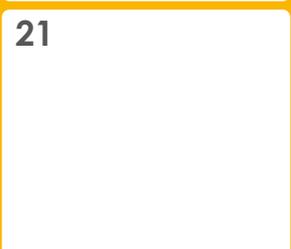
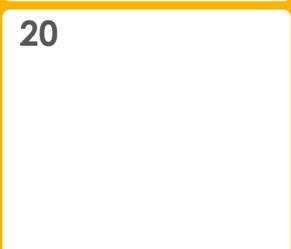
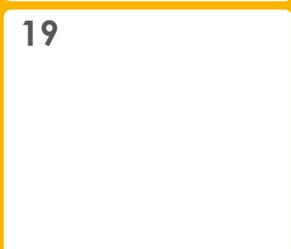
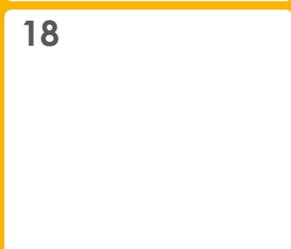
Semaine 32



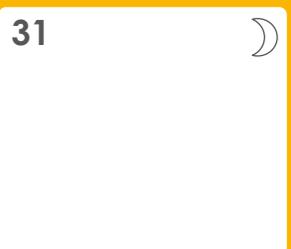
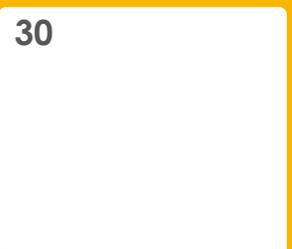
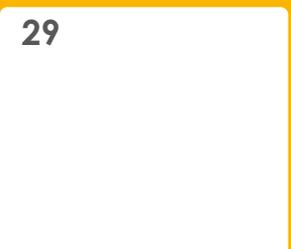
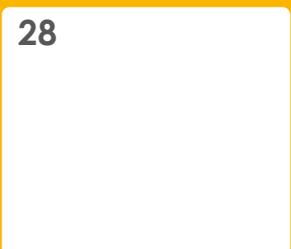
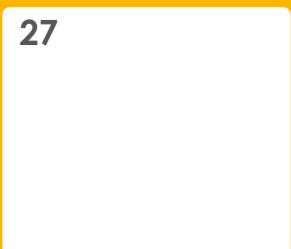
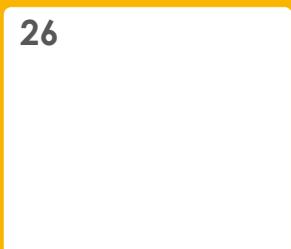
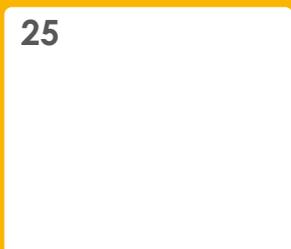
Semaine 33



Semaine 34



Semaine 35



« Une once de prévention vaut une livre de guérison. » (Benjamin Franklin)

Août

# Et si je mangeais mieux en dépensant moins ?

Des astuces peuvent vous permettre de mieux manger sans vous ruiner.  
A vous de choisir les vôtres !



## Cuisiner maison, c'est bon pour moi et mon porte-monnaie

- J'évite les plats industriels, chers et moins bons pour la santé.
- Je cuisine en privilégiant la simplicité et les aliments avec peu de préparation (légumes, fruits, œufs, etc.).
- Les conserves et surgelés de produits bruts sont pratiques pour cuisiner.

## Prendre de l'avance, pour moins de stress

- Je prévois mes menus et mes listes de courses à l'avance après avoir fait l'inventaire de ce que j'ai déjà.
- Je peux m'aider de "la fabrique à menus" du site [manger.bouger.fr](http://manger.bouger.fr).
- Cuisiner en plus grande quantité me permet d'emporter mon repas au travail ou de congeler des portions pour avoir des repas d'avance.
- Et si je prenais le temps de préparer plusieurs repas en une seule fois pour les jours à venir. Ça s'appelle le « batch cooking ». Au final : gain de temps, d'argent et moins de pression !



## Faire mieux ses courses pour un gain d'argent

- Je me méfie des fausses promotions en comparant les prix au kilo ou au litre.
- J'achète en fonction de mes besoins et de mes possibilités de stockage. En faisant mes courses le ventre plein, j'évite d'être tenté.
- Les publicités et les marques ne garantissent pas toujours la qualité des produits.
- Je privilégie les produits anti-gaspi du magasin. Même si certains fruits et légumes ne sont pas très beaux, ils restent bons et sont moins chers.

## Le saviez-vous ?

Peu coûteux et bons pour la santé, les légumes secs appelés aussi légumineuses (pois chiches, lentilles, fèves, pois cassés, haricots blancs ou rouges...) enrichissent naturellement les sols et consomment peu d'eau. C'est bon pour vous et pour la planète !

- Il est recommandé d'en manger au moins 2 fois par semaine.
- Le duo légumes secs + céréales complètes (riz, pâtes, semoule...) peut remplacer la viande régulièrement. Pensez-y !



Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

Semaine 36

1

2

3

4

5

6

7 

Semaine 37

8

9

10

11

12

13

14 

Semaine 38

15

16

17

18

19

20

21 

Semaine 39

22

23

24

25

26

27

28

Semaine 40

29

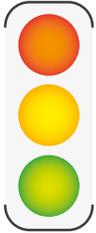
30 

« Après l'effort, le réconfort. »  
(Dicton)

Septembre

# Comment mieux choisir ce que je mange ? Des outils pour me guider

## J'utilise le Nutri-Score

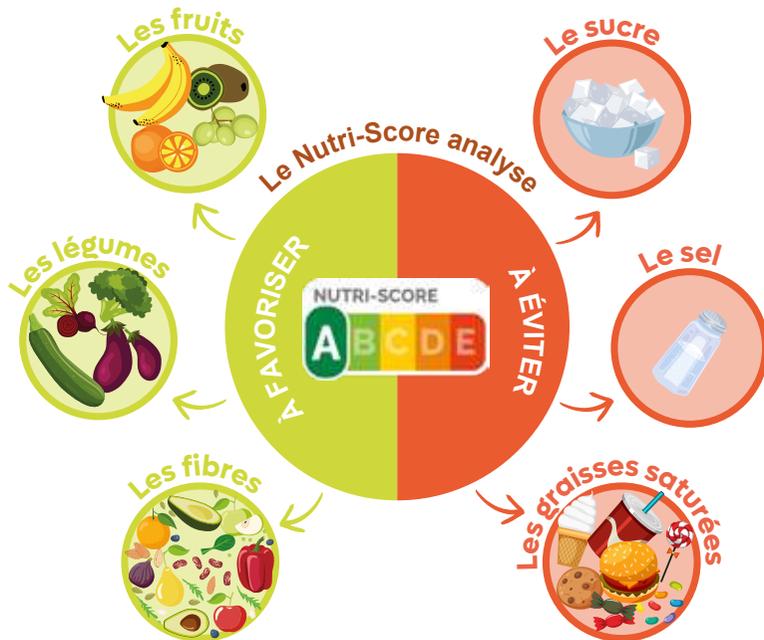


Le Nutri-Score, c'est un peu comme un feu tricolore pour mes aliments ! Il me montre en un coup d'œil si un produit est bon pour ma santé.

- ➔ Plus la couleur est verte, plus c'est sain.
- ➔ Plus elle est orange, plus il faut en manger avec modération.

## Le Nutri-Score, ça sert à

- ➔ comparer les produits d'un même rayon : les céréales, les yaourts, les pizzas...
- ➔ comparer un même produit de différentes marques,
- ➔ comparer des produits qui se consomment à la même occasion (que choisir pour mon petit-déjeuner ?).



## Je lis les étiquettes



Quand je regarde la liste des ingrédients, plus elle est courte, mieux c'est !

Les ingrédients sont classés par quantité : le premier est celui qui est en plus grande quantité dans l'aliment et ainsi de suite.

## Je convertis la quantité de sucre ou de matières grasses pour mieux me rendre compte :

	=		5,5g		=		20 sucres
Un morceau de sucre standard							
	=		10g		=		4 cs d'huile
Une cuillère à soupe d'huile		Un pot de rillettes avec 40,8g de lipides pour 100g					



Attention au sel : si plus de 1g pour 100g, le plat est trop salé.



### Astuce :

➔ Je peux utiliser également des applications pour m'aider à faire mes choix.

Les plus connues :  
Yuka et OpenFood Fact



Lundi

Mardi

Mercredi

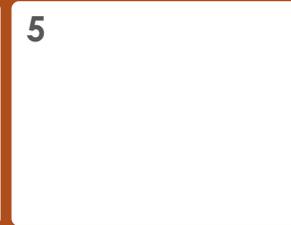
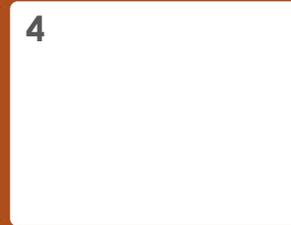
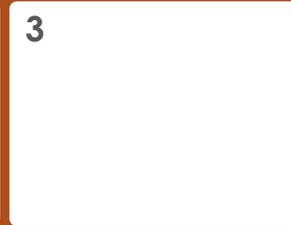
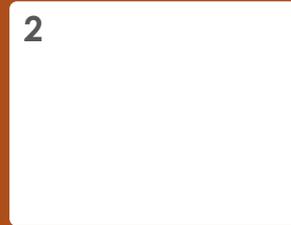
Jeudi

Vendredi

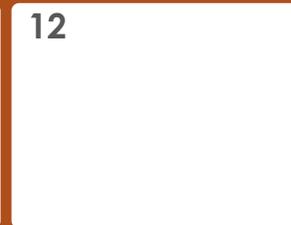
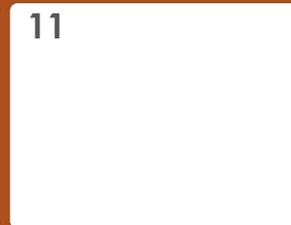
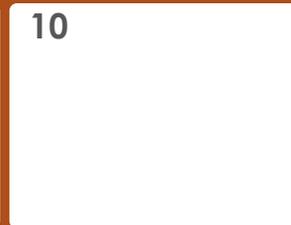
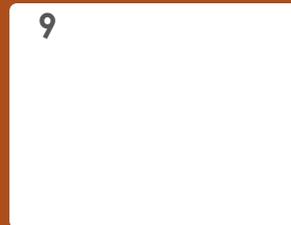
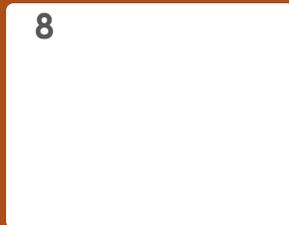
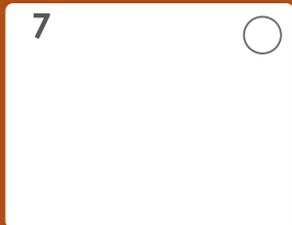
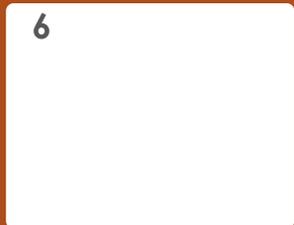
Samedi

Dimanche

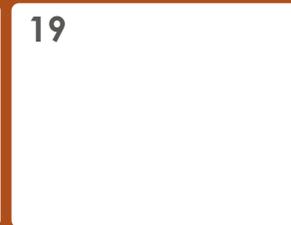
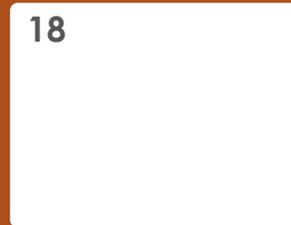
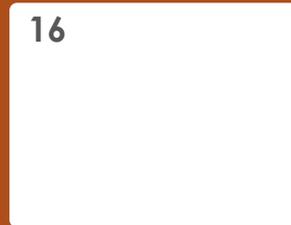
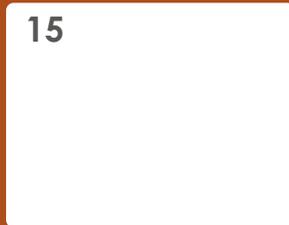
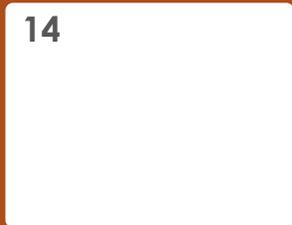
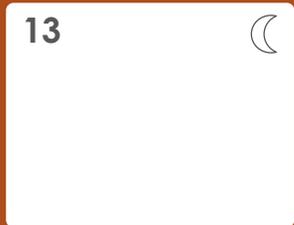
Semaine 40



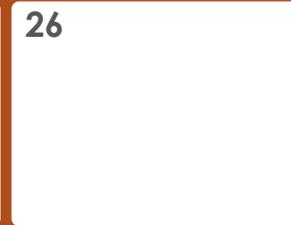
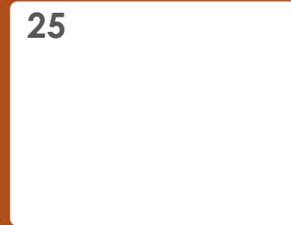
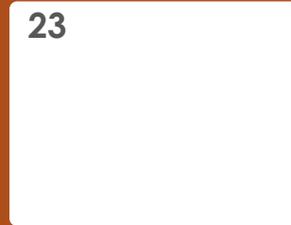
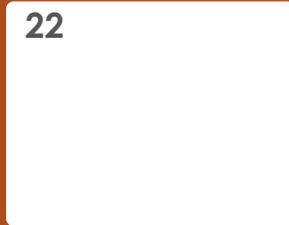
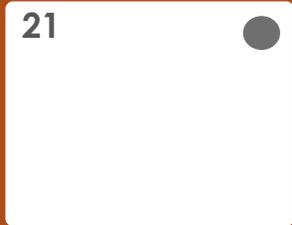
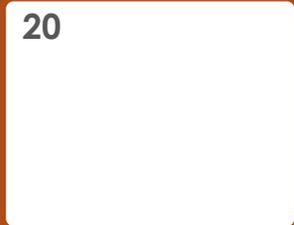
Semaine 41



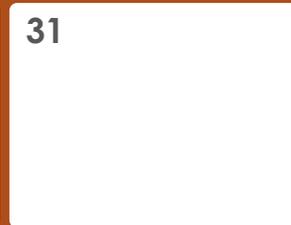
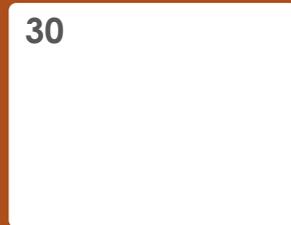
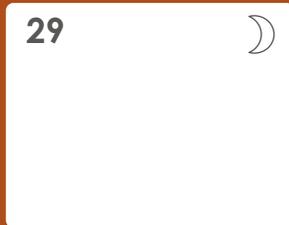
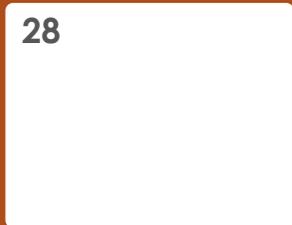
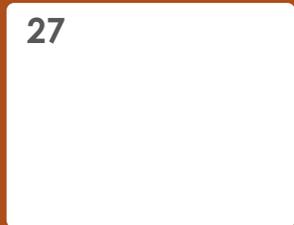
Semaine 42



Semaine 43



Semaine 44



« *Quoi qu'il en soit c'est toujours votre choix.* »  
(Maxime)

Octobre

# Comment mieux choisir ce que je mange ? Des labels pour me guider



## L'Appellation d'Origine Protégée (AOP) et Appellation d'Origine Contrôlée (AOC)

Deux labels qui garantissent un lien très fort entre le produit et son terroir.



## La Spécialité Traditionnelle Garantie (STG)

La Spécialité Traditionnelle Garantie relève d'un usage, d'un savoir-faire, d'une pratique ancienne, typique, particulière, nationale, régionale ou locale mais qui peuvent être réalisés en dehors du pays ou de la région de provenance ou de fabrication du produit.



## L'Indication Géographique Protégée (IGP)

Elle identifie un produit agricole, brut ou transformé, dont la qualité, la réputation ou d'autres caractéristiques sont liées à son origine géographique.



## Le Label Rouge

Ce label national valorise les produits de qualité supérieure par rapport aux autres produits similaires commercialisés. Il est ouvert à tous les produits, quelle que soit leur origine géographique (y compris hors de l'Union Européenne).

## Le bio : un choix éclairé ?

L'agriculture biologique favorise la biodiversité et la fertilité des sols et réduit l'utilisation de produits phytosanitaires. Elle contribue à la lutte contre le changement climatique et préserve la qualité de l'eau. Choisir le bio encourage des pratiques agricoles plus respectueuses de l'environnement et du bien-être animal. C'est aussi prendre soin de sa santé. Le Programme National Nutrition Santé encourage à augmenter la quantité de produits bio dans sa consommation quotidienne.



## La marque Agriculture Biologique (AB)

Permet d'identifier des produits 100 % biologiques ou, pour les produits transformés, composés à 95 % de produits agricoles bio.

Lundi

Mardi

Mercredi

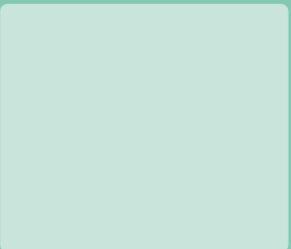
Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

Semaine 44



1

Toussaint

2

Semaine 45

3

4

5



6

7

8

9

Semaine 46

10

11

Armistice

12



13

14

15

16

Semaine 47

17

18

19

20



21

22

23

Semaine 48

24

25

26

27

28



29

30

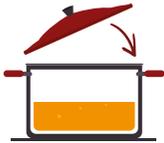
*"Le vrai pouvoir, c'est la connaissance."*  
 (Francis Bacon)

Novembre

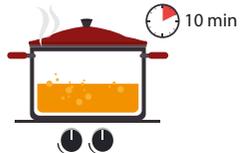
# Je cuisine avec moins d'énergie



→ Pour certaines recettes, je n'ai pas forcément besoin d'appareils électriques. Par exemple, je peux utiliser une mandoline pour râper des carottes, un fouet à manivelle pour monter une mayonnaise.



→ Le simple fait de placer un couvercle sur une casserole permet, par la conservation de la chaleur, d'économiser jusqu'à un quart d'énergie (25 %) !



→ Si je cuisine à l'électricité, je peux éteindre les plaques électriques 10 minutes avant la fin de la cuisson car elles gardent longtemps la chaleur.



→ Je laisse refroidir les plats chauds avant de les mettre au frais. Le réfrigérateur dépensera ainsi moins d'énergie pour les refroidir.

## Connais-tu les pickles ?

Et pour conserver les aliments plus longtemps et sans cuisson, faisons des pickles de légumes (oignons, radis noirs, cornichons, etc.) !

Cela consiste à garder les légumes dans une saumure pour pouvoir allonger leur durée de vie. Cette saumure est constituée d'eau, de vinaigre, de sel et éventuellement de sucre et d'épices. Leurs quantités varient en fonction de la recette et donc des arômes recherchés. Les pickles peuvent se conserver quelques mois ! Idéal pour cuisiner des légumes de saison et les consommer le reste de l'année.

Pour cuisiner de manière saine et savoureuse, tout en consommant pas ou peu d'énergie, je me tourne vers les low-techs !

→ C'est quoi une low-tech ? C'est une technologie utile, accessible et durable qui existe depuis longtemps. En bref, tout le contraire de la high-tech !

→ Marmite norvégienne, four solaire ou autres méthodes, il existe de nombreuses solutions. Plus d'infos et de tutos sur le site des low-techs : [wiki.lowtechlab.org/wiki/Group:Low-tech\\_Lab](http://wiki.lowtechlab.org/wiki/Group:Low-tech_Lab)

Marmite norvégienne



Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

Semaine 49

1

2

3

4 

5

6

7

Semaine 50

8

9

10

11 

12

13

14

Semaine 51

15

16

17

18

19

20 

21

Semaine 52

22

23

24

25  
Noël

26

27 

28

Semaine 1

29

30

31

« Il n'y a pas de petites économies »  
(Dicton)

Décembre

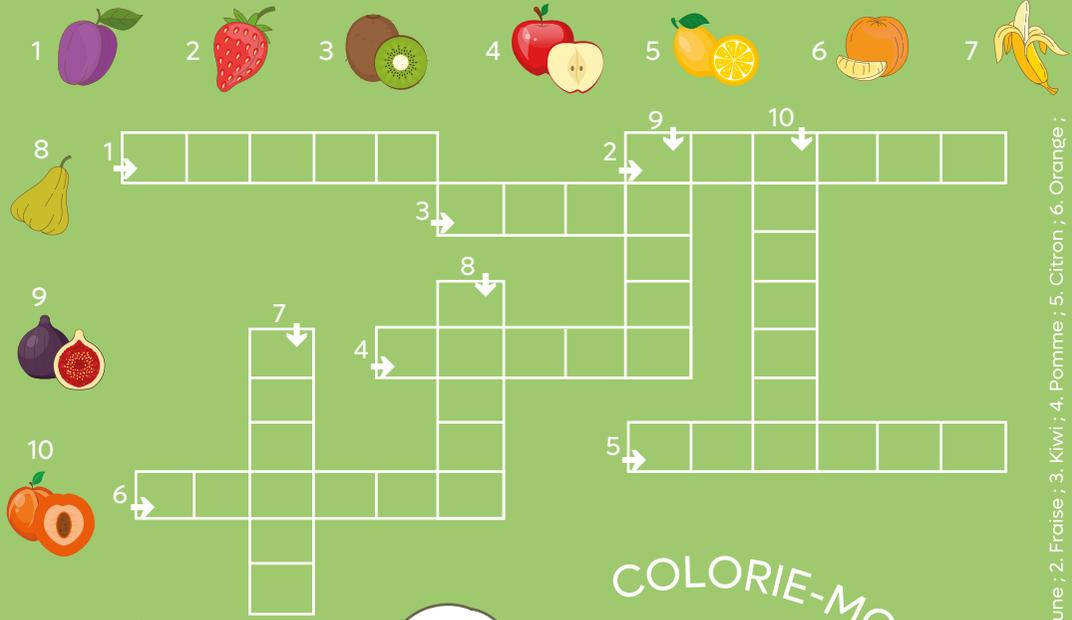
# Qu'ai-je retenu ?

1. Quelle application me permet de trouver les fermes et points de vente de produits locaux à côté de chez moi ?
2. Quel matériau dois-je éviter en cuisine ?
3. Quel est le nom du logo ressemblant à un feu tricolore qui peut m'aider à choisir mes aliments lorsque je fais mes courses ?
4. Quel est l'unique aliment de l'agneau de Pauillac ?
5. Comment s'appelle la préparation constituée d'eau, de vinaigre, de sel et éventuellement de sucre et d'épices, qui permet de réaliser des pickles de légumes ?
6. En quelle saison, je peux manger de délicieuses tomates juteuses et gorgées de soleil ?
7. Quel est l'autre nom des légumes secs ?
8. Que dois-je regarder pour éviter les fausses promotions ?
9. Quels aliments ou boissons dois-je limiter pour prendre soin de mes dents ?



1. « Mon Médoc » ; 2. Le plastique. Je préfère le verre ;  
 3. Le Nutri-Score ; 4. Le lait de sa mère ; 5. La saumure ;  
 6. En été ; 7. Les légumineuses ; 8. Le prix au kilo ou au  
 litre si c'est un liquide ; 9. Les aliments et boissons  
 sucrés ou acides

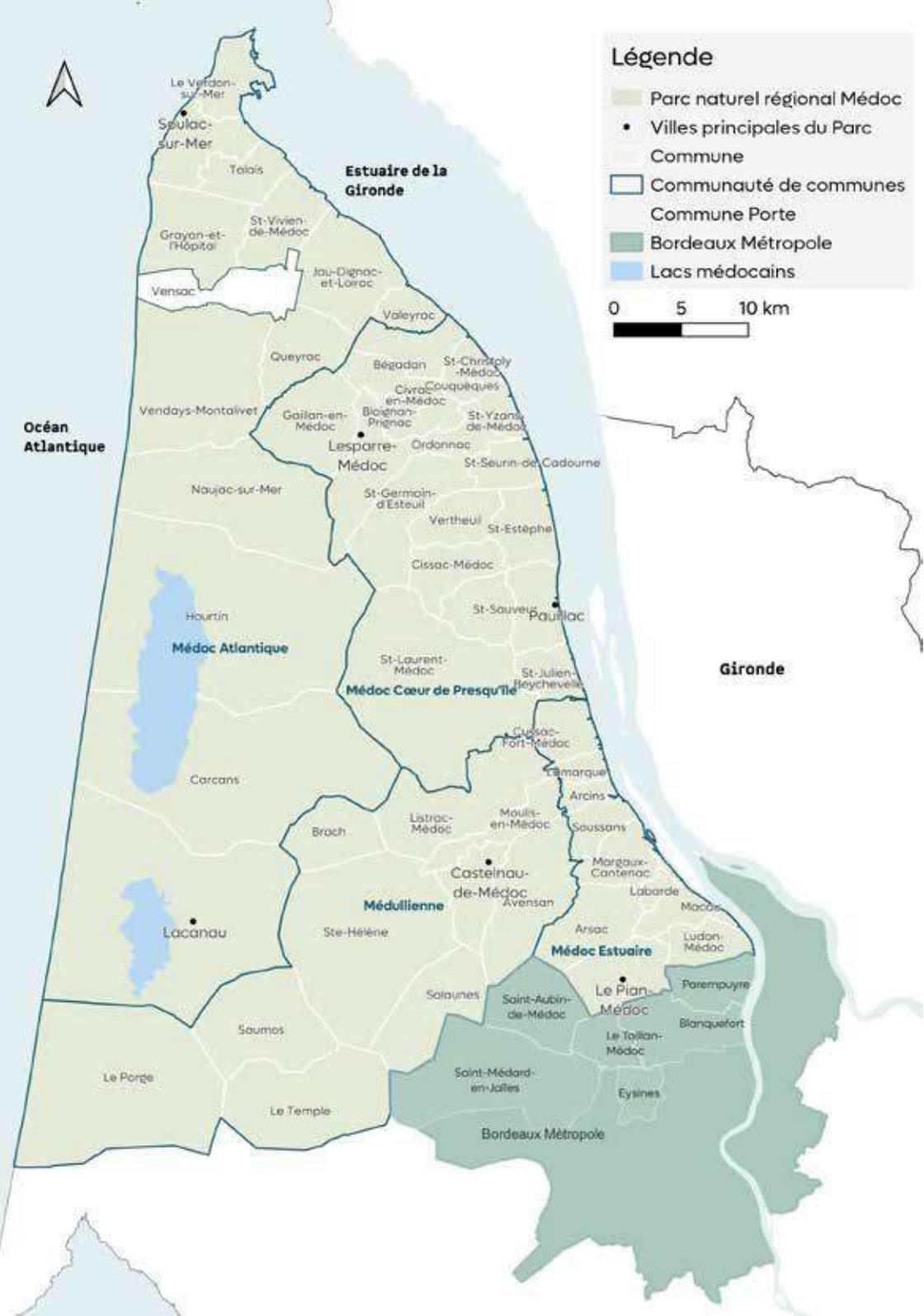
## A TOI DE JOUER !



1. Prune ; 2. Fraise ; 3. Kiwi ; 4. Pomme ; 5. Citron ; 6. Orange ;  
 7. Banane ; 8. Poire ; 9. Figue ; 10. Abricot

## COLORIE-MOI !





## Bien manger, c'est bon pour sa santé et celle de l'environnement !

Manger, ce n'est pas seulement se nourrir, c'est aussi prendre soin de soi et de la planète.

En choisissant avec attention ce que nous mettons dans nos assiettes, nous pouvons améliorer notre santé, réduire notre impact environnemental et prendre du plaisir à chaque bouchée.

Diversifier nos aliments, privilégier les produits de saison et locaux, c'est aussi soutenir l'agriculture locale. Bien manger, c'est possible pour tous les budgets, en adoptant des gestes simples au quotidien.

En anticipant nos repas, en cuisinant des quantités adaptées et en conservant correctement nos aliments, nous limitons le gaspillage et faisons des économies. Et n'oublions pas le plaisir ! Cuisiner est un moment privilégié pour expérimenter de nouvelles saveurs et partager des repas conviviaux.

Comme pour les précédentes éditions, ce 5ème calendrier, « Mon alimentation en Médoc », allie informations et partages de bonnes pratiques.

Il a été réalisé par le Parc avec des habitants et des professionnels. Il s'inscrit dans le Contrat Local de Santé (CLS), le Projet Alimentaire Territorial (PAT) et la Charte de Parc.

C'est avec plaisir que le Parc vous offre ce calendrier aujourd'hui.

Henri SABAROT

Président du Parc naturel régional Médoc



Le Parc naturel régional Médoc, c'est :

+ DE 110 000 HABITANTS

234 000 HECTARES

4 ENSEMBLES PAYSAGERS

51 COMMUNES

4 COMMUNAUTÉS DE COMMUNES

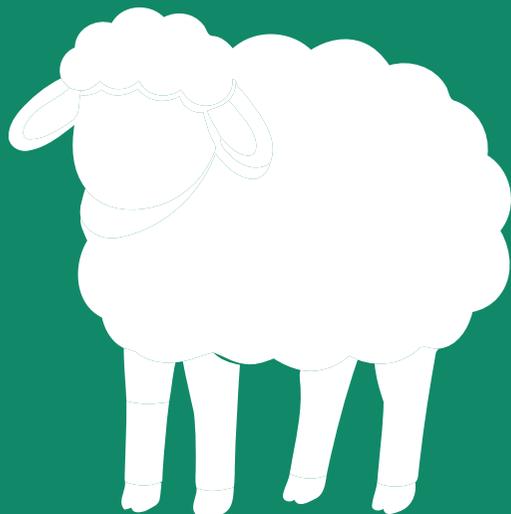
Directrice de la publication  
Aurélie Hocheux  
Directrice du Parc naturel régional Médoc

Conception graphique  
Promotion Santé Nouvelle-Aquitaine

Impression  
Korus imprimerie  
33320 Eysines

Crédits photos  
Pnr Médoc, Pixabay, @ecocotte.fr, iStock,  
Freepick Premium

Retrouvez le contenu des calendriers précédents dans une collection de livrets à télécharger sur le site du Parc, à recevoir par mail ou à venir retirer au siège à Saint-Laurent-Médoc.  
[info@pnr-medoc.fr](mailto:info@pnr-medoc.fr)  
05.57.75.18.99



## Nous remercions tout particulièrement

Bernadette Costes, Akilo Dufresne, Sandra Gardereau, Annie Guibert, Henri Laurent, Éloïse Leloup, Marie-Jo Monrocq, Sophie Moulin, Béatrice Quillaud et Jacques Rocher, habitants et bénévoles du Parc naturel régional Médoc, **qui ont participé à la création de ce calendrier.**

## Nous remercions également

Promotion Santé Nouvelle-Aquitaine pour son accompagnement dans la démarche et la conception graphique.



 [pnr-medoc.fr](http://pnr-medoc.fr)

 [@parcnaturelmedoc](https://www.facebook.com/parcnaturelmedoc)

 [Parc naturel régional Médoc](https://www.instagram.com/Parc_naturel_régional_Médoc)

