

# Tout le monde en parle: «Planetary Health Diet»



Tipp von Esther Kern



Spontanément, le régime évoque les calories, la perte de poids ou la santé. Mais il existe un nouveau régime, nettement plus sensé, puisqu'il concerne la santé de toute la planète. Le «Planetary Health Diet» fait parler de lui dans le monde entier: il s'agit de déterminer ce que l'être humain doit consommer s'il entend s'alimenter de manière durable tout en restant en bonne santé.

En principe, ce régime prône le flexitarisme, c'est-à-dire une alimentation presque exclusivement à base de produits végétaux, avec un peu de viande, de poisson ou de produits laitiers à l'occasion. Ce régime contient également très peu de sucres et de légumes riches en glucides, comme les pommes de terre. La moitié des aliments du «Planetary Health Diet» sont des légumes pauvres en glucides.

Pour la plupart d'entre nous, cette forme d'alimentation n'est pas nouvelle. Cependant, le «Planetary Health Diet» met désormais un nom sur ce que de nombreuses personnes souhaitent: s'alimenter de manière durable en ayant bonne conscience, sans renoncer au plaisir.

Le «Planetary Health Diet» a été développé par la célèbre publication médicale «The Lancet» et la



plateforme «EAT». «EAT» est une start-up à but non lucratif dont la mission consiste à faire évoluer le système alimentaire mondial en faveur du développement durable.

En savoir plus: [www.eatforum.org](http://www.eatforum.org)