



FICHE TECHNIQUE n° 61

Réduire l'empreinte environnementale de son assiette

Sommaire

Choisissez des produits locaux et de saison 3
Fiez-vous aux labels pour mieux consommer 4
Mettez plus de végétal dans votre assiette 5
Évitez le gaspillage alimentaire 6
Privilégiez les produits bruts, non transformés	7
Annexes 8
Ressources 10



... un équilibre fragile à préserver

L'alimentation n'est pas sans conséquences sur la planète. Ce que nous mangeons participe à l'émission de gaz à effet de serre, à la pollution de l'environnement, à la perte de la biodiversité, à la déforestation ou encore à l'épuisement des ressources naturelles. Il est urgent de s'orienter vers un mode d'alimentation plus respectueux de la planète et qui soit bénéfique pour notre santé. Un régime durable permet de garantir l'accès à tous à une alimentation de qualité.

L'alimentation durable, c'est l'ensemble des pratiques alimentaires qui visent à nourrir les êtres humains en qualité et en quantité suffisante, aujourd'hui et demain, dans le respect de l'environnement, en étant accessible économiquement et rémunératrice sur l'ensemble de la chaîne alimentaire.



Le saviez-vous ?

L'alimentation, de la production à la consommation, est responsable de ¼ des émissions anthropiques des gaz à effet de serre. Ce sont ces gaz qui, présents en excès dans l'atmosphère, occasionnent des dérèglements climatiques.



Des gestes simples permettent de réduire l'empreinte environnementale liée à l'alimentation.

CHOISISSEZ DES PRODUITS LOCAUX ET DE SAISON :



Les produits importés et transportés par avion, bateau ou camion ont recours à des modes de transport très polluants. Ils sont généralement cueillis avant maturité. Les produits locaux et de saison sont plus savoureux, car ils ont davantage de chances d'avoir mûri au soleil plutôt que pendant le transport. Ils sont également plus riches en vitamines et minéraux donc meilleurs pour la santé.

Les fruits et légumes de saison correspondent mieux aux besoins nutritionnels de notre corps. En hiver, notre corps réclame plus de nutriments et vitamines pour favoriser un bon système immunitaire. On retrouve les légumes riches en minéraux et vitamine C tels que les poireaux, les choux et les clémentines. En été, avec la chaleur, nous avons besoin de plus nous hydrater. Les fruits et légumes gorgés d'eau tels le melon, la tomate ou la courgette sont à privilégier.

Les fruits et légumes produits hors saison engendrent une surconsommation d'énergie due au chauffage des serres. L'empreinte environnementale est donc plus importante.

Manger local permet de soutenir l'activité économique des producteurs de notre territoire. Les circuits courts assurent la transparence et la traçabilité du produit en plus de renforcer le lien social.

Le saviez-vous ?

*Une tomate achetée en hiver qui est produite sous serre chauffée génère **10 fois plus de gaz à effet de serre** qu'une tomate achetée en pleine saison.*



Astuce

*Se référer en début de mois à un calendrier des fruits et légumes de saison.
Site de l'ADEME par exemple.*

FIEZ-VOUS AUX LABELS POUR MIEUX CONSOMMER

Qu'est-ce qu'un label ?

C'est une marque attribuée à un produit qui met en avant ses qualités spécifiques. Il repose sur un cahier des charges qui est par la suite vérifié. Il existe une variété considérable de labels alimentaires qui indiquent - par exemple - la provenance, la qualité, les conditions éthiques et le mode d'agriculture.

Se référer aux labels permet de choisir des aliments qui sont produits dans des conditions respectueuses de l'environnement, des hommes et des animaux. Certains certifient des pratiques durables, c'est le cas du label « Agriculture Biologique » ou « Bleu-Blanc-Coeur ».



« L'agriculture biologique repose sur une **gestion agricole durable** qui préserve la qualité des sols, de l'air et de l'eau et des écosystèmes naturels. Elle a recours à des pratiques de culture et d'élevage soucieuses du respect des équilibres naturels et ayant un impact limité sur l'environnement. Elle exclut notamment l'usage des OGM, restreint strictement l'utilisation des produits phytosanitaires et limite le recours aux intrants. »
Limite : les rendements de ces productions sont souvent inférieurs.

Les **pesticides** sont des substances chimiques destinés à lutter contre les ravageurs des cultures. Leur utilisation peut avoir un impact négatif sur la santé humaine, les sols et la contamination des eaux.

« Bleu-Blanc-Coeur est une démarche agricole et alimentaire durable visant à améliorer la qualité nutritionnelle et environnementale de notre alimentation, en diversifiant et équilibrant l'alimentation des animaux avec des fourrages et des graines d'intérêt nutritionnel naturellement riches en Omega 3 (herbe, luzerne, lin, féverole...). »

Limite : les petits producteurs n'ont pas forcément les moyens financiers pour avoir accès à ce label.

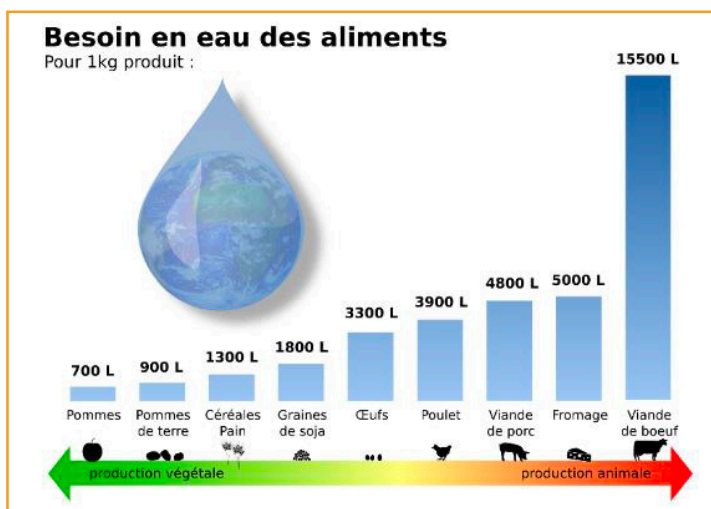
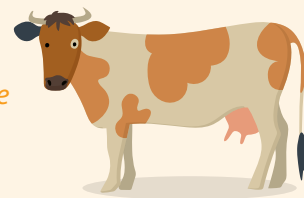


METTEZ PLUS DE VÉGÉTAL DANS VOTRE ASSIETTE

Les produits d'origine animale ont un impact important sur la planète. Le 6ème rapport du GIEC (Groupe d'experts intergouvernemental sur l'évolution du climat) préconise de réduire la consommation de produits carnés dans notre alimentation.

Le saviez-vous ?

De l'élevage à la production des aliments destinés au bétail, l'agriculture génère 14 % des émissions de gaz à effet de serre.

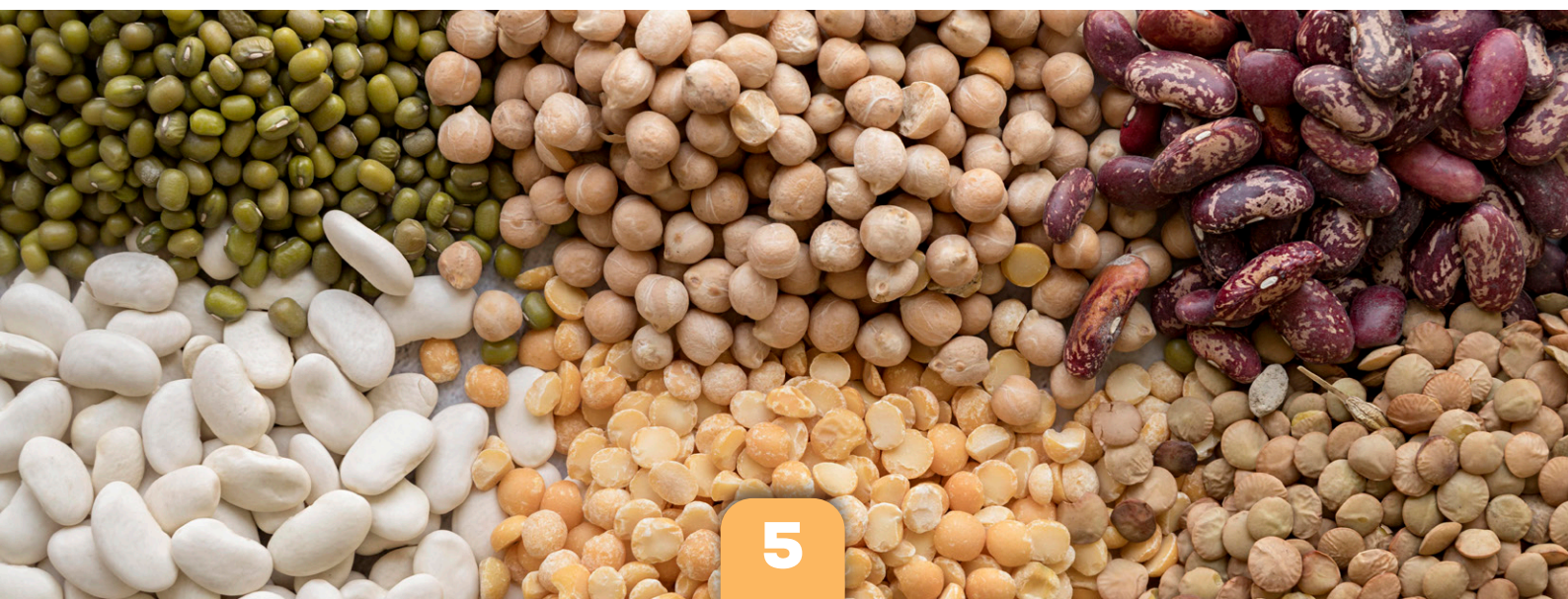


Les aliments que nous mangeons ont besoin d'une quantité d'eau pour être produits. « **L'empreinte eau** » de ces aliments permet de calculer ces consommations.

Des sources de protéines végétales existent. Il suffit de consommer plus régulièrement des légumes secs (haricots blancs, lentilles, pois chiches, haricots rouges, etc.) et de les associer avec des céréales pour obtenir des acides aminés essentiels complémentaires. Ils représentent une alternative aux protéines animales.

Les pratiques culinaires traditionnelles combinaient déjà des céréales (environ 2/3) et des légumes secs (environ 1/3) dans le même repas. En Amérique latine, on associe le maïs avec des haricots rouges ; au Moyen-Orient, on consomme de la semoule avec des pois chiches ; et en Asie, le riz est souvent accompagné de lentilles. Par ailleurs, les graines et oléagineux (noix, noisettes, amandes, etc.) possèdent également un taux élevé de protéines et ont des propriétés nutritionnelles intéressantes.

Le terme "**flexitarisme**" a commencé à être utilisé au début des années 1990. Il est une combinaison des mots "flexible" et "végétarisme" et désigne un régime alimentaire principalement végétarien, mais qui inclut occasionnellement la consommation de viande ou de poisson, pour sa santé et pour la planète.



EVITEZ LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE

Le saviez-vous ?

Un tiers de la production de nourriture est gaspillé chaque année dans le monde, alors que 1 personne sur 9 ne mange pas à sa faim.

En plus d'épuiser les ressources planétaires, les pertes économiques sont conséquentes. À la maison, portez une attention particulière aux DLC et DDM.

DLC : Date Limite de Consommation. Souvent précédée de la mention « à consommer jusqu'au... », l'aliment doit être consommé avant la date de péremption. Au-delà de la date, il présente un risque pour la santé.

DDM : Date de Durabilité Minimale. Souvent précédé de la mention : « à consommer de préférence avant le ... » **l'aliment peut être consommé une fois la date passée** et ne présente pas de risque pour la santé du consommateur. Des pertes de qualité organoleptiques (goût, texture, etc.) peuvent cependant être observées.

Les pertes sont estimées à 16 milliards d'euros chaque année en France.

D'autres astuces faciles à mettre en place existent !

- Dresser une liste de course
- Ne faites pas vos courses le ventre vide, cela évite des achats compulsifs.
- Privilégiez l'achat à la coupe et en vrac pour adapter les portions en fonction de vos besoins.
- Prenez les produits frais et surgelés en dernier pour ne pas rompre la « chaîne du froid ».
- Ranger les courses avec la règle du « 1er entré, 1er sorti », produits les plus anciens devant.
- Limiter les déchets lors de la préparation, ne pas tout éplucher si pas nécessaire.
- Pensez aux boîtes hermétiques pour récupérer les restes et éviter de les jeter et congeler vos surplus si vous n'êtes pas sûr de les manger rapidement.
- Cuisinez les restes et essayez la cuisine zéro déchet (Cf : Fiche technique n°38 "Un festin pour trois fois rien ! Apprenez à cuisiner les restes")

Un frigo bien rangé *Mieux conservés* *les aliments sont moins gaspillés*



Quelques conseils pour une meilleure conservation des aliments

- ✓ Rangez les aliments en respectant les températures mentionnées par les fabricants sur les étiquettes.
- ✓ Respectez la chaîne du froid.
- ✓ Assurez-vous que le frigo est réglé sur une température de +4°C et de -18°C pour le congélateur.
- ✓ Préférez un frigo à froid ventilé.

PRIVILÉGIEZ LES PRODUITS BRUTS, NON TRANSFORMÉS

C'est quoi un aliment ultra-transformé ?



Aliments bruts ou peu transformés et ingrédients issus de matières brutes par des procédés simples



Aliments transformés fabriqués à partir des denrées précédentes par des procédés simples



Aliments ultra-transformés fabriqués par des procédés industriels, à partir des denrées précédentes, de produits industriels et d'additifs



Aliments ultra-transformés :

ingrédients qui ont subi des procédés de transformation industrielle : fractionnement, soufflage, hydrogénation... auxquels ont été rajoutés des arômes et additifs alimentaires (texturants, conservateurs, exhausteurs de goût...) pour modifier la texture, le goût ou encore la durée de conservation.

Le saviez-vous ?

Les aliments ultra-transformés représentent 1/3 de nos apports caloriques journaliers

Pour assurer un faible coût, les matières premières utilisées sont souvent issues d'élevages intensifs et de monocultures (sucre, huile...), destinés à l'exportation et non à la consommation locale. Les pesticides et l'utilisation d'engrais sont utilisés dans ce mode de production qui participe à la perte de biodiversité et pollution de l'eau. La fabrication et la distribution implique de longs trajets qui génèrent également une utilisation importante d'énergie non renouvelable.

Des études mettent en évidence le lien entre la consommation élevée d'aliments ultra-transformés et leurs effets néfastes pour la santé, notamment sur le cerveau. Ils favorisent l'apparition de pathologies telles que l'hypertension artérielle, le diabète, la dépression ou encore l'anxiété.

Privilégiez le « fait-maison », meilleur pour la santé, la planète et plus économique. Vous éviterez le suremballage alimentaire et l'usage du plastique.

Cuisiner à la maison vous permettra d'éviter les aliments ultra-transformés mais aussi de vous faire plaisir ainsi qu'à ceux qui vous entourent ! La réalisation de recette est un moment ludique qui peut être partagé en famille.

Connaître les labels



Un label est un symbole qui met en avant les qualités spécifiques d'un produit. Il repose sur un cahier des charges qui est par la suite vérifié.



BIO



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

MARKETING



Ce sont des outils de communication à l'initiative des marques et distributeurs et ne reposent sur aucun cahier des charges.

QUALITE

Au moins une étape de la fabrication du produit est réalisée dans une zone géographique définie.




PROVENANCE

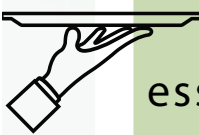
La viande doit être issue d'animaux nés, élevés, abattus, découpés et transformés en France.




Les légumineuses

SANTÉ

- Riches en fibres 
- Sources de protéines
- Contiennent des vitamines et minéraux

 Associées à des céréales, elles contiennent les acides aminés essentiels et peuvent remplacer un plat de viande.


ECONOMIQUE

- Peu coûteuse
- Conservation longue 

ENVIRONNEMENT

Les légumes secs fixent l'azote de l'air dans les racines. Ils l'utilisent pour leur croissance avant de le restituer au sol, le rendant disponible pour la culture suivante.
= moins d'engrais
= moins de gaz à effet de serre

Il faut les faire tremper pour améliorer leur digestibilité !

- Haricots rouges : 12 h
 - Haricots blancs : 12 h
 - Lentilles brunes : 4 h
 - Lentilles corail : 15 min
 - Pois cassés : 30 min
 - Pois chiches : 12 h
- 



Bibliographie

- Ademe PTC. (s. d.). <https://www.territoires-climat.ademe.fr/ressource/387-136>
- Aliments ultra-transformés : leur surconsommation semble associée à des troubles de la santé mentale · Inserm, La science pour la santé. (s. d.). Inserm. <https://www.inserm.fr/actualite/aliments-ultra-transformes-leur-sur-consommation-semble-associee-a-des-troubles-de-la-sante-mentale/>
- Bleu-Blanc-Coeur. (2023, 21 décembre). Bleu-Blanc-Coeur - **Association pour la Terre, les Animaux et les Hommes**. <https://bleu-blanc-coeur.org/>
- Bouger, M. (2021, 25 novembre). L'impact de l'alimentation sur la planète. Manger Bouger. <https://www.mangerbouger.fr/manger-mieux/s-informer-sur-les-produits-qu-on-achete/acheter-plus-responsable-ca-veut-dire-quoi/l-impact-de-l-alimentation-sur-la-planete>
- Des conseils pour bien ranger votre frigo. (s. d.). Ministère de L'Agriculture et de la Souveraineté Alimentaire. <https://agriculture.gouv.fr/des-conseils-pour-bien-ranger-votre-frigo>
- Gaspillage alimentaire | Ministère de la Transition écologique et de la Cohésion des territoires. (s. d.). Ministère de la Transition Écologique et de la Cohésion des Territoires. <https://www.ecologie.gouv.fr/politiques-publiques/gaspillage-alimentaire>
- La certification en agriculture biologique. (s. d.). Ministère de L'Agriculture et de la Souveraineté Alimentaire. <https://agriculture.gouv.fr/la-certification-en-agriculture-biologique>
- Pas si super – C'est quoi un aliment ultra-transformé ? · Inserm, La science pour la santé. (s. d.). Inserm. <https://www.inserm.fr/c-est-quoi/pas-si-super-cest-quoi-un-aliment-ultra-transforme/>
- Fardet, A., & Rock, E. (s. d.). Les aliments "ultra-transformés" sont aussi très mauvais pour la planète. The Conversation. <https://theconversation.com/les-aliments-ultratransformes-sont-aussi-tres-mauvais-pour-la-planete-140869>
- Rapport de l'ONU : la faim dans le monde persiste alors que l'obésité continue de croître | World Food Programme. (s. d.). <https://fr.wfp.org/communiqués-de-presse/rapport-de-lonu-la-faim-dans-le-monde-persiste-alors-que-lobesite-continue-de>

Pour aller plus loin

- Rémésy, C. (2020). La Nutriécologie - **Le seul futur alimentaire possible**. Thierry Souccar Éditions.
- Fardet, A. (2017). Halte aux aliments ultra transformés ! Mangeons vrai. **Thierry Souccar Éditions**.

