

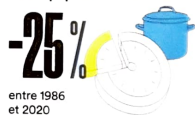
Miam, le beau poulet doré, les lasagnes fumantes, le steak saignant, la soupe onctueuse, les raviolis farcis... Manger est une joie pour les papilles mais moins pour la planète ! Notre alimentation pose de 20 à 30 % des émissions de gaz à effet de serre dans le monde. Plus d'un tiers des émissions de gaz à effet de serre dans le monde. Plus d'un tiers de la surface terrestre émergée est dédiée à la production d'aliments, et l'océan est en train d'être vidé de tous ses habitants pour remplir nos estomacs... **Aujourd'hui, la façon dont nous produisons ce que nous mangeons est une des premières causes de perte de biodiversité.**

Pourtant, en changeant quelques-unes de nos habitudes et en s'attaquant à beaucoup de gaspillage et de pertes inutiles, on pourrait inverser la tendance. C'est possible, si on y met les bouchées doubles ! Pour bien comprendre ce qu'il se passe, il faut revenir un tout petit peu en arrière. **Car depuis 50 ans...**

NOUS NE MANGEONS PLUS DU TOUT DE LA MÊME MANIÈRE

ON MANGE TOUJOURS PLUS VITE

Nous prenons moins de temps pour cuisiner



Et, pour aller plus vite, nous mangeons aussi moins souvent à la maison



Mais bon, certaines choses ne changent toujours pas. Le temps passé en cuisine est toujours réparti de façon inégale :



ON MANGE TOUJOURS PLUS TRANSFORMÉ

Plus sucré... En 2017, un Français consommait en moyenne



Moins frais...



de fruits transformés consommés (en purée, en compote, en confiture, en conserve, surgelés, déshydratés, jus) entre 1995 et 2008

Plus gras...



de matières grasses entre 1950 et 1996



ET MÊME ULTRA TRANSFORMÉ !

Les ingrédients sont fractionnés, recombinaison et surtout mélangés à tout un tas d'additifs et autres produits artificiels.

Un flacon de ketchup Heinz® contient



Certains yaourts aux fruits contiennent jusqu'à



des sucres sont ajoutés et cachés... ces petits sournois !



du sel absorbé par les Français provient des aliments transformés

Pendant, il existe un lien avéré entre nourriture ultra transformée et risque de cancer. **Heureusement, depuis peu, quelques tendances positives émergent !**

ON MANGE MOINS DE VIANDE (OUF!)...

En France, la consommation de viande a bondi au lendemain de la Seconde Guerre mondiale avec



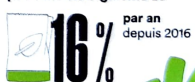
de viande consommés par an et par personne, toutes viandes confondues.

On atteint un pic en 1990. Depuis, elle baisse de manière continue à cause des différents scandales sanitaires.



... ET PLUS BIO

Notre consommation de produits bio augmente de



ET, FINALEMENT, GERISE SUR LE GÂTEAU, ON GASPILLE TOUJOURS PLUS !

10 Millions

de tonnes d'aliments consommables partent chaque année à la poubelle en France



La faute à qui? Autant aux producteurs qu'aux consommateurs. Mais aussi à tous les acteurs de notre chaîne alimentaire: les transformateurs et les distributeurs.

Producteurs



Si on compte l'ensemble de la filière, depuis le producteur jusqu'au consommateur, on arrive à

Transformateurs



Distributeurs



Consommateurs



155 KG

d'aliments gaspillés par an et par personne!

TANDIS QUE L'ON ACCORDE MOINS DE VALEUR À NOTRE ALIMENTATION, SON IMPACT ENVIRONNEMENTAL AUGMENTE

Producteurs

Impacts de la consommation d'énergie (fioul, électricité) dans les exploitations et de l'eau pour l'irrigation, pollution de l'eau et de l'air par les engrais et pesticides, éjections animales, poussières et particules.

L'agriculture, c'est



des émissions de gaz à effet de serre en France

Transformateurs

Impacts de la transformation des ingrédients bruts en aliments industriels, de l'emballage, de la réfrigération.

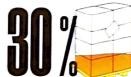


du marché de l'emballage en France concerne l'alimentation

Distributeurs

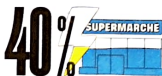
Impacts des modes de transport (camion, avion), souvent non optimisés, de l'électricité et du stockage réfrigéré en supermarché.

Les denrées agricoles et alimentaires, c'est



du transport de marchandises en France

La réfrigération, c'est



de la consommation d'énergie des grandes surfaces

Consommateurs

Impacts de l'approvisionnement (souvent en voiture), la réfrigération et la cuisson des aliments à la maison, du gaspillage et du traitement des déchets.



des déchets jetés par les ménages sont alimentaires

BONNE NOUVELLE, ON PEUT REDONNER DE LA SAVEUR À NOTRE ALIMENTATION EN CHANGEANT QUELQUES COMPORTEMENTS!

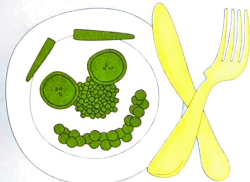
L'objectif 2025 des pouvoirs publics est de réduire de 50 % le gaspillage sur l'ensemble de la chaîne alimentaire. Tous les acteurs sont aujourd'hui impliqués, agriculteurs, industriels, enseignes de distribution et nous, consommateurs.

Qu'est-ce qu'on fait ?!

ON ADAPTE NOTRE RÉGIME ALIMENTAIRE

ON RÉDUIT ENCORE LES PROTÉINES ANIMALES (VIANDE, FROMAGE, LAIT)...

Le calcul est simple. Il faut 100 calories végétales, issues des plantes, pour produire 10 calories animales. Si l'on mange directement des légumes ou des céréales, on retire une étape et on réduit ainsi de beaucoup l'impact de son alimentation.



... AU PROFIT DES PROTÉINES VÉGÉTALES!

Les légumineuses par exemple (lentilles, fèves, pois et haricots secs) n'ont que des atouts. Elles sont bonnes pour la santé, riches en protéines, et leur culture nécessite peu d'engrais!

ON LIMITE LES BOISSONS SUCRÉES ET SODAS

Elles font grimper notre taux de cholestérol et sont volumineuses à transporter... tout comme l'eau minérale en bouteille.

ON MANGE DE SAISON

Pour éviter de sucrer des fraises en hiver, on peut télécharger un calendrier des fruits et légumes de saison, il y en a plein sur Internet! Et on l'accroche dans sa cuisine pour éviter d'acheter des produits hors saison très consommateurs d'énergie (chauffage des serres, transport longue distance).

ON SÉLECTIONNE NOS MODES D'APPROVISIONNEMENT

ON CONSOMME DES PRODUITS DE L'AGRICULTURE RAISONNÉE OU BIO

On minimise notre impact énergétique en privilégiant les agriculteurs aux pratiques vertueuses: cultures sans pesticides, développement des légumineuses, diversification des cultures, plantation de haies, amélioration de l'alimentation animale, modes d'élevage respectueux des conditions animales.

Ces produits sont reconnaissables grâce à des logos officiels:

AB Agriculture biologique

La charte européenne impose une interdiction totale des pesticides et engrais chimiques de synthèse. Elle tolère l'utilisation de produits d'origine naturelle à certaines conditions. Le label français AB possède aujourd'hui les mêmes garanties que son semblable européen.

Demeter Agriculture biologique

Cette certification est plus stricte car le cahier des charges exige que les denrées bio soient cultivées, produites et transformées sur le sol français.

Demeter

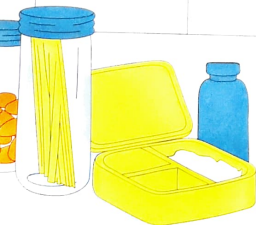
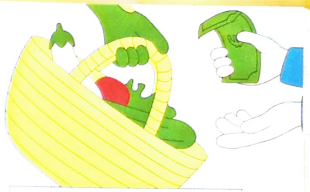
C'est le label de l'agriculture biodynamique. Un système de production agricole inspiré d'un courant spirituel nommé l'anthroposophie (certains le disent sectaire). Il s'agit, entre autres, d'adapter son mode de production aux cycles lunaires et planétaires...

Nature & Progrès

L'organisme se base sur une agroécologie paysanne et locale. Son cahier des charges ne cesse d'évoluer pour mieux se concentrer sur les enjeux écologiques actuels.

Fairtrade

L'association assure un revenu juste aux producteurs du monde entier. Les produits labellisés ne sont cependant pas forcément issus de l'agriculture biologique.





Attention

Il existe de plus en plus de labels. Il faut être vigilant et regarder ce qu'il y a derrière. Certains comme MSC et HVE sont fortement critiqués pour ne pas être assez fiables ou contraignants.

ON PRÉFÈRE LES CIRCUITS COURTS

En adhérant à une AMAP (Associations pour le maintien de l'agriculture paysanne), par exemple. Ces associations favorisent l'agriculture paysanne et biologique, en créant un lien direct entre paysans et consommateurs.

Un achat de 10 € en circuit court permet de redistribuer

25 € dans l'économie locale,

alors que la même somme dépensée dans une grande surface n'injecte que

14 € dans l'économie locale.

ON LIMITE LES PRODUITS EMBALLÉS ET/OU ON ACHÈTE EN VRAC



L'association Réseau Vrac publie sur son site une formidable carte interactive des épiceries vrac en France. Et la bonne nouvelle, c'est qu'il y en a de plus en plus ! Il y a aussi le réseau d'épiceries en vrac Day by Day qui compte désormais plus de 70 magasins à travers la France.

ON LUTTE CONTRE LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE

De multiples solutions existent au quotidien, pour limiter les impacts du gaspillage.

A LA MAISON

- On cuisine les bonnes quantités.
- On fait un inventaire de ses placards avant de faire ses courses.
- On accommode les restes.
- On fait la différence entre la date limite de consommation (DLC), qui indique une limite impérative, et la date de durabilité minimale (DDM), indiquée par la mention « à consommer de préférence avant ». Elle permet de ne pas jeter inutilement les produits même une fois la date dépassée.



A L'EXTERIEUR

- A la cantine, on ne surcharge pas son plateau.
- Au restaurant, on opte pour des plats végétariens, des plats du jour et des produits de saison.
- Si on ne finit pas son assiette, on demande un Gourmet bag® pour emporter ses restes à la maison. Les restaurateurs sont même obligés de le faire depuis 2021. Espérons que les contenants recyclables ou compostables seront plus nombreux que ceux à usage unique !



Le saviez-vous ?

Les grandes enseignes font désormais la chasse au gaspi. On repère les stickers **Les Gueules cassées** au supermarché pour profiter de fruits et légumes « moches » à prix réduit. Dès la première année en France, plus de 10 000 tonnes ont été sauvées du gaspillage dans 5 000 points de vente.

Meal Canteen, une application, propose de commander la veille ce que l'on veut manger le lendemain à la cantine. Disponible partout en France, cela a été mis en place pour des gendarmes, des collèges et des lycées, ou encore les restaurants municipaux de Saint-Étienne et de la métropole de Lyon.

AVEC SON TELEPHONE

Ces start-up créent un lien entre commerçants et consommateurs pour distribuer à bas prix les invendus.

Phénix

44 Millions

repas sauvés en 2020

Zéro Gâchis

2,13 Millions

repas sauvés par mois

Too Good To Go

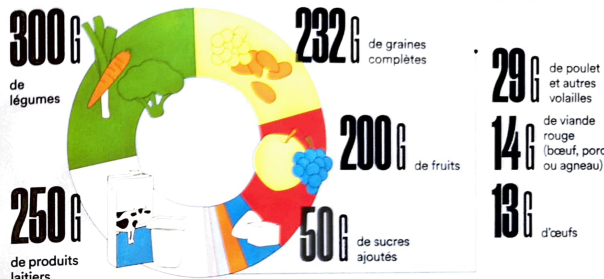
Plus de

100 000

repas sauvés par jour

ON MANGE LE MENU IDÉAL !

Des chercheurs ont trouvé un menu qui peut répondre aux grands défis de notre époque. Il est écologique. Il peut nourrir 10 milliards de personnes en 2050. Et il est bon pour la santé. **Très précis, il propose de manger chaque jour :**



PAR RAPPORT À LA CONSOMMATION MOYENNE EN FRANCE, CELA REVIENT À :

Manger en moyenne

2x

plus de noix, de fruits, de légumes et de légumineuses.



Réduire de

50%

notre consommation de sucres ajoutés et de viande rouge.

Pour arriver à cet ordre de grandeur : un steak de 100 g de viande rouge par semaine. Un steak par semaine uniquement ? Oui !

ON CHERCHE DES ALTERNATIVES LOCALES

Certains aliments consommés régulièrement ne possèdent pas (encore) sous nos latitudes : l'avocat, le café, le thé ou le chocolat. Ils parcourent donc plusieurs milliers de kilomètres avant d'arriver dans nos cuisines et peuvent avoir des conséquences environnementales et sociales dramatiques. Au Mexique, premier producteur mondial d'avocats, la culture du fruit rapporte plus d'un milliard de dollars par an. Dans la province du Michoacán, où sont produits un tiers des avocats du monde, le crime organisé réclame sa part du gâteau. Entre menaces et racket, les cartels font pression sur les producteurs. C'est « or vert » provoque aussi une déforestation massive et une consommation importante d'eau (1 000 litres pour 2 avocats et demi). Sans parler de l'utilisation de pesticides pour soutenir la culture. **Or, la consommation d'avocats, rois de nos toasts, salades, et feed**

Instagram a explosé en une décennie avec + 220 % entre 2008 et 2018 en Europe. On peut donc parfois (ou souvent) tenter de remplacer certains aliments qui nous semblent incontournables par des alternatives plus ou moins acceptables. Le café du matin devient une infusion de chicorée – la France en est le premier producteur mondial – ou du café d'orge, une boisson très courante en Italie. Le thé est remplacé par des infusions de plantes locales (menthe, thym, romarin ou feuilles de framboisier). Pour le chocolat, il faut l'avouer, nous n'avons pas trouvé aussi bon ! Et pour le fameux guacamole, on innove avec le brocolome, une version revisitée avec de l'avocat et du brocoli.

