

# Vers une alimentation durable

## DEFI ECO-CITOYEN



Selon une étude GreenFlex-ADEME publiée en 2019, 86% des français disent vouloir vivre dans une société où la consommation prend moins de place. Ce même baromètre indique que 80% des français ont changé, tout ou en partie leurs habitudes au quotidien pour diminuer l'impact de leur consommation.

C'est plutôt positif, donc, de savoir que dans la tête d'autant de français, il est important de prendre en compte l'impact que vont avoir leurs achats sur l'environnement qui les entoure. Le sujet de l'alimentation durable joue ici un rôle très important puisqu'il touche tout le monde (parce que tout le monde mange effectivement) et qu'il n'est pas difficile d'imaginer la pollution que génère la production de notre nourriture à ces différentes étapes. On vous donne des pistes pour une alimentation plus durable !



### Niveau



### Matériel

Une dose de bonne volonté, une pincée de courage et quelques grammes d'inventivité

### Temps

Le temps de changer ses mauvaises habitudes

## Les étapes de la chaîne de production

### 1 La production agricole et la pêche

- Emission de gaz à effet de serre
- Consommation d'énergie
- Pollution de l'air et de l'eau
- Perte d'une part de la production (mauvais calibres, surproduction, etc.)

### 2 La transformation

Plus un produit est transformé, emballé et réfrigéré, plus son impact est fort.

### 3 Le transport et la distribution

Par avion, par bateau ou par camion, la consommation d'énergie est plus ou moins élevée, de même pour le stockage en magasin.

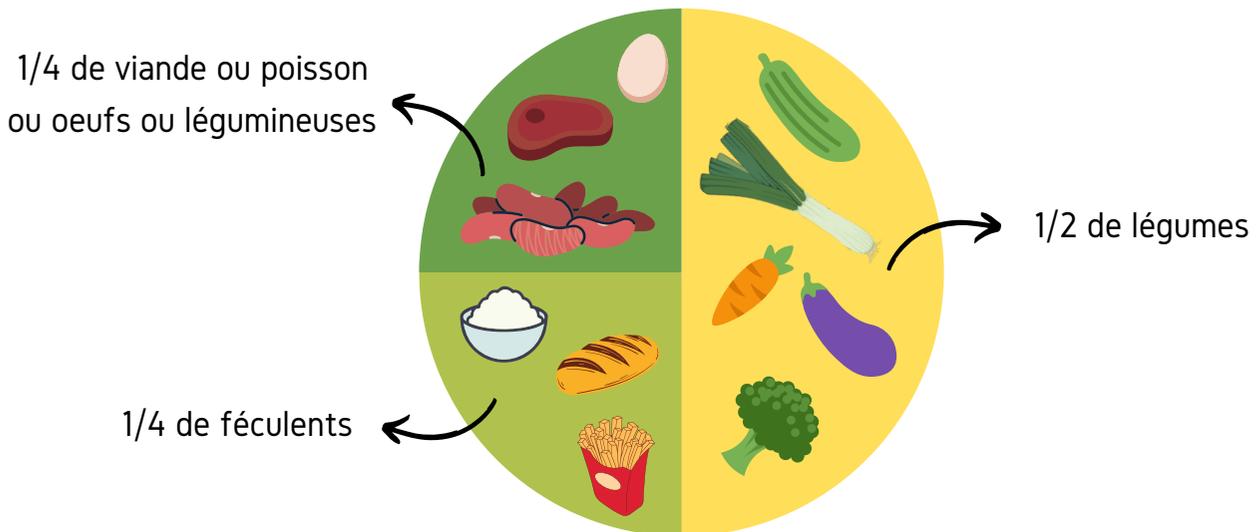
### 4 La consommation

Aller faire ses courses en voiture est déjà une manière de polluer, on se doit donc de faire encore plus attention à ce que l'on achète.

## Les conseils pour manger mieux



Diversifier son alimentation et augmenter la part de céréales, de légumes secs et de fruits et légumes frais dans son assiette



Remplacer plusieurs jours de la semaine les protéines animales par des légumineuses est une bonne opportunité pour diminuer son impact environnemental. En plus les haricots rouges, lentilles et autres légumineuses se conservent très longtemps et peuvent être achetés en vrac.



Consommer moins de viande et de poisson, en privilégiant la qualité et le local

On vous l'indiquait dans nos 5 règles pour un repas de Noël plus responsable : privilégier la qualité plus que la quantité. Cela va de paire avec notre premier conseil. Sur une semaine, on peut prévoir plusieurs repas végétariens et miser sur des repas avec viandes et poissons qui ont été élevés/pêchés près de chez nous, le reste du temps. Pour vous donner une idée, la production d'un kilo de viande émet 5 à 10 fois plus de gaz à effet de serre que la production d'un kilo de céréales. Il faut donc savoir être raisonnable et se renseigner sur la provenance et la qualité de la viande ou du poisson que l'on veut consommer.



Privilégier les fruits et légumes de saison et locaux

De même ici, on vous a déjà parlé de ce sujet pour votre repas de fête. Consommer de saison, c'est simple (et basique). On peut vous dire où les acheter par contre (comme vos autres aliments d'ailleurs). Alors, vers quelles enseignes il est plus intéressant de se tourner ?

- Pas une enseigne, d'abord, mais plutôt les systèmes de ventes directes auprès des producteurs : on se rend dans son exploitation pour acheter directement ses produits. On peut ainsi parler plus facilement de sa manière de produire et même voir comment nos légumes, notre viande ou encore notre fromage sont produits.
- Les marchés de producteurs et les marchés bio : pour trouver des produits frais locaux, voire venant de l'agriculture biologique et soutenir, ici aussi, directement le producteur, sans intermédiaire.
- Les AMAP (associations de maintien de l'agriculture paysanne) : une action groupée entre consommateurs et des producteurs pour acheter et vendre local avec des paniers de produits frais et de saison en fonction des récoltes.
- Les magasins bio et les magasins de vrac : permettent de trouver des produits issus de l'agriculture biologique, transformés ou pas et de dire non aux emballages en amenant ses contenants en magasin.



Préférer l'eau du robinet aux boissons sucrées et à l'alcool

Rien de mieux que de boire de l'eau. Et non, l'alcool n'est d'ailleurs pas de l'eau et, en plus de ça, il pollue. Alors, on ne vous demande pas d'arrêter le soda ou le verre de vin rouge à l'occasion mais bien de limiter votre consommation. Le transport et l'emballage de ces boissons est beaucoup trop impactant pour en abuser.

## Les courses zéro déchet

On termine en vous apprenant comment faire vos courses en zéro déchet ! D'abord, vers quoi se tourner : des produits en vrac, des produits frais à la coupe et des contenants recyclables si il n'est pas possible de prendre ses propres contenants. Sinon voici à quoi doit ressembler votre attirail pour partir en course zéro déchet :



Un grand sac cabas



Plusieurs sacs de vrac en tissu



Une liste de course pour n'acheter que le nécessaire



Des tupperwares pour le frais

Psssst ! Ici des idées recettes de saison et zéro déchet :

[20 recettes zéro déchets](#)

[Recettes des 4 saisons](#)

Et ici une application qui vous aide à trouver les fruits et légumes de saison, des recettes durables ou encore les poissons menacés



Liens utiles :

[Famille zéro déchet](#) - ze guide (livre)

[Zéro déchet](#) - le manuel de l'écologie quotidienne

[Manger mieux gaspiller moins](#) - ADEME

[Consommation Responsable : le "Consommer moins" en progression chez les Français](#) - ADEME

[Consommer mieux sans plus dépenser ?](#) - ADEME

[Enjeu planétaire - l'alimentation durable](#) - ADEME

Pensez qu'en tant que consommateur, choisir un produit plutôt qu'un autre, adapter ses achats à ses besoins vous permettra de réduire votre impact et d'influer sur tous les acteurs de la chaîne alimentaire pour faire évoluer l'offre !