



UN COUP DE FOURCHETTE POUR LE CLIMAT

7 fiches pratiques pleines
d'astuces pour réduire les
gaz à effet de serre de notre
alimentation !

SOMMAIRE

- P.3 *Introduction*
- P.4 *Pourquoi notre alimentation émet-elle des gaz à effet de serre ?*
- P.5 **Geste 1** - *Manger moins et moins riche*
- P.6 **Geste 2** - *Manger moins de viande et de produits laitiers*
- P.8 **Geste 3** - *Manger de saison*
- P.10 **Geste 4** - *Manger bio*
- P.12 **Geste 5** - *Lutter contre le gaspillage*
- P.14 **Geste 6** - *Manger local*
- P.16 **Geste 7** - *Acheter moins transformé et moins emballé*
- P.17 *Quoi faire auprès de ma cantine, de mon restaurant d'entreprise ou au restaurant ?*
- P.18 *Mais comment connaître l'impact climat de mon repas ?*

Octobre 2015

Réalisation

Réseau Action Climat (Cyrielle Denhartigh)

Graphisme

solennmarrel.fr

Impression

Galaxy - Le Mans

Avec les conseils et relectures de Philippe Quirion (RAC), Diane Vandaele (RAC), Anna Laurent (ZéroWaste France), Agathe Gignoux (CIWF), Geneviève Lapauw (Nouveaux Robinson), Muriel Wambach mais aussi la FNAB, le WWF, etc.

Cette publication a été réalisée avec le soutien de:



L'alimentation témoigne de notre culture et de nos traditions, de nos plaisirs et de nos goûts, affecte notre santé mais aussi le bien-être animal et notre environnement. Du champ à la poubelle, en passant par l'assiette, notre système agricole et alimentaire a d'importants impacts environnementaux et sanitaires. D'un simple point de vue climatique, l'alimentation représente 36% des émissions de gaz à effet de serre en France, sans compter les importations.

Il est devenu incontournable et urgent de mener des politiques agricoles et de faire des choix alimentaires pour lutter contre les changements climatiques alors que la France doit diviser par 4 ses émissions de gaz à effet de serre d'ici 2050¹. Pour cela, il faut sans tarder privilégier les modes de production agricoles qui émettent moins de gaz à effet de serre (l'agriculture biologique par exemple), tout comme certains aliments (la production de viande émet beaucoup plus que celle des légumes secs).

Ce guide a pour objectif de permettre aux consommateurs que vous êtes de comprendre les grands enjeux en matière de climat et d'alimentation. Vous trouverez une sélection de gestes faciles à mettre en place à la maison et lors de vos achats, ainsi que des recettes. Et parce qu'une bonne nouvelle n'arrive jamais seule, ces gestes en faveur du climat bénéficient souvent à d'autres enjeux globaux (santé, solidarité avec les pays du Sud, rémunération juste des producteurs, etc.).

Au-delà de ces gestes individuels, vous pouvez aussi interpellier les collectivités, les écoles et les entreprises pour que soient servis des menus moins émetteurs de gaz à effet de serre.

*Alors...
à vos fourneaux
pour le climat et
soyez les porte-voix
auprès d'autres
cuisiniers !*

La lutte contre les changements climatiques est l'affaire de tous !

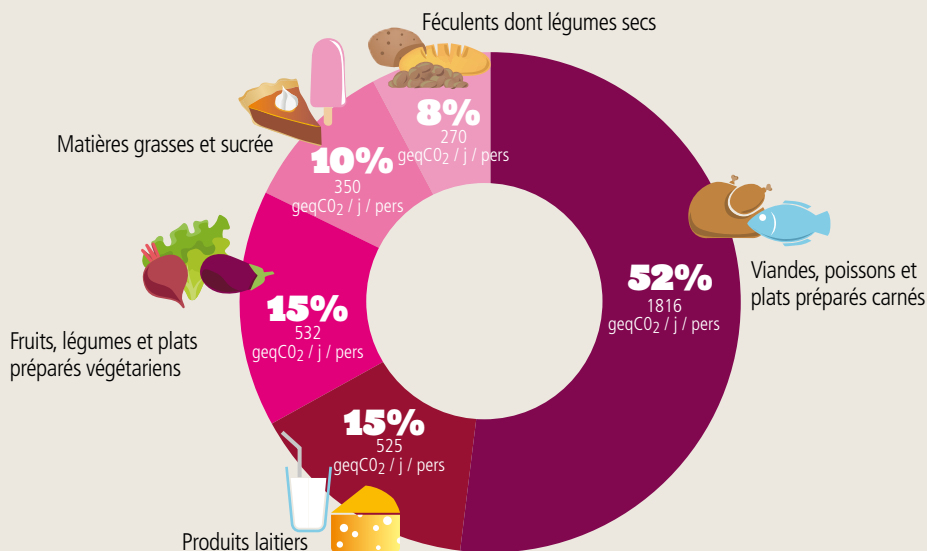
Les consommateurs ont un rôle primordial à jouer. Ce sont eux qui peuvent orienter les tendances de consommations et non l'inverse... Bien sûr, ces actions individuelles doivent être appuyées par la mise en place de politiques publiques cohérentes et ambitieuses aux échelles internationales, nationales et locales. Et sur ça aussi, le consommateur-citoyen peut faire entendre sa voix !

Pourquoi notre alimentation émet-elle des gaz à effet de serre ?

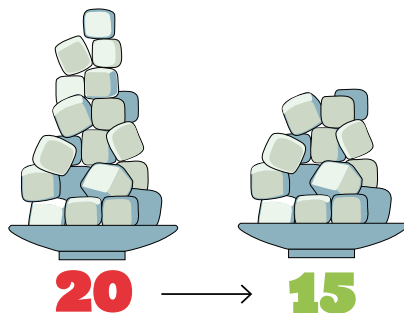
Le secteur agricole et alimentaire émet **36%**² des émissions de gaz à effet de serre françaises (soit 171 millions de tonnes équivalent CO₂), loin devant les émissions liées à l'habitat. **La moitié est due à la production agricole**: utilisation d'engrais, déjections animales, rôtis des vaches, utilisation d'énergie. Le reste est lié à la fabrication d'emballage, à la transformation, au transport et à la commercialisation alimentaire (**20%**), au déplacement des clients jusqu'au magasin (**11%**), au traitement des déchets alimentaires (**7%**), etc.

Il faut ajouter à ces chiffres, les émissions de gaz à effet de serre liées aux **importations** de produits utilisés pour la production agricole française, notamment les aliments pour les animaux et les engrais azotés (fortement importés d'Amérique latine). En 2007, la France a importé 57 millions³ de tonnes équivalent CO₂ liés aux produits agricoles et alimentaires (hors produits azotés et machines agricoles). En forte augmentation depuis 50 ans, les émissions de notre assiette varient néanmoins beaucoup en fonction des types d'aliments consommés.

Émissions de gaz à effet de serre du régime alimentaire moyen d'un individu français (hors boisson)⁴



Tous les nutritionnistes le disent : nous mangeons aujourd'hui trop et trop riche. Nous mangeons en moyenne l'équivalent de 20 morceaux de sucre par jour et par personne alors que les conseils nutritionnels sont de 15. Idem pour les protéines (voir page 6). Ce sont autant d'aliments dont la production émet des gaz à effet de serre.



ASTUCES

- **Penser à servir des portions moins grosses** (il est prouvé que plus l'on se sert de nourriture plus l'on mange). Ces dernières sont en constante augmentation depuis les années 70 (à la maison, dans les restaurants et les fast-food) : c'est le phénomène « King Size ».
- **Les légumes secs et les fruits secs apportent de bonnes graisses**, comparativement aux graisses saturées de la viande, et augmente la sensation de satiété.
- **Écouter son sentiment de satiété pendant un repas**, garder pour le repas suivant les restes alimentaires.
- **Résister à la pub !** Présente partout (dans les promotions des magasins, sur les produits eux-mêmes, à la télé, la radio, les journaux, sur Internet, dans la rue, la boîte aux lettres, etc.), il est difficile de s'y soustraire.



Le + Solidarité Nord-Sud

La production agricole mondiale peut nourrir 12 milliards de personnes. Pourtant, 795 millions de personnes souffrent de la faim dans le monde. Cela est notamment dû à une concurrence déloyale des productions subventionnées du nord sur les marchés des pays du sud... mais aussi au fait que près de la moitié des céréales cultivées dans le monde sert à nourrir les animaux d'élevage !¹⁶



Le + Santé

Notre alimentation actuelle occidentale participe à l'augmentation de la prévalence des maladies chroniques d'origine nutritionnelle considérées comme évitables : certaines formes d'obésité, de diabète, de maladies cardio-vasculaires, de cancers et d'ostéoporose principalement. Adopter une alimentation moins riche participe à leur diminution⁵.

Manger moins de viande et de produits laitiers

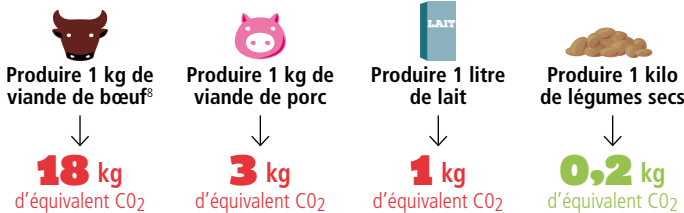
La production de viande représente la moitié des émissions de gaz à effet de serre agricoles en France. Or il est tout à fait possible d'en réduire notre consommation. Les besoins nutritionnels journaliers en protéines sont de **52 gr** alors que nous en consommons **90 gr** par jour en moyenne.

Régime	Émission de gaz à effet de serre (en kgCO ₂ eq/jour) ¹
Gros mangeur de viande (plus de 100 gr par jour)	7,2
Faible mangeur de viande (moins de 50 gr par jour)	4,7
Végétarien	3,8

Les apports protéiques peuvent être comblés par d'autres sources que la viande : l'ensemble des acides aminés présents dans les protéines animales se trouvent également dans les **légumes secs** et les **céréales complètes**. Diminuer notre consommation de produits laitiers participe également à la baisse de nos émissions de gaz à effet de serre ; le calcium peut être apporté par d'autres sources alimentaires.

Le + Santé

Diminuer notre consommation de viande, riche en graisses saturées, permet de lutter contre les maladies cardio-vasculaires, le diabète, ou encore la progression de l'obésité.



ASTUCES

➤ Réduire ou arrêter sa consommation de viande

- Sources de protéines végétales : céréales complètes (blé, avoine, maïs, seigle, riz, sarrasin, boulgour, etc.) et légumes secs (pois cassés, lentilles, pois chiches, haricots rouges ou blancs, flageolets, fèves, etc.).
- Encore d'autres sources de protéines : noix, produits à base de soja, brocoli, ortie, graines de courge, etc. Une règle de base est de varier les différentes sources de protéines.

➤ Réduire ou arrêter sa consommation de produits laitiers

Sources végétales de calcium : épinard, brocoli, noix, orange, amande, noisette, datte... sans oublier l'eau !

➤ Diminuer la quantité au profit de la qualité

en privilégiant des viandes sous signes de qualité (voir page 10), les élevages en plein air et les pâturages, et l'origine locale.



Le + Bien-être animal

Choisir des élevages en plein air, c'est choisir des conditions d'élevage qui permettent un meilleur respect du bien-être animal, et notamment l'expression des comportements naturels des animaux.



Le + Solidarité Nord-Sud

Diminuer la consommation de viande permet de baisser les importations d'aliments pour les animaux dont une grande partie provient aujourd'hui d'Amérique du Sud (soja), participant ainsi à la lutte contre la déforestation et la concurrence pour les terres vivrières.

Si si,
les lentilles,
c'est facile à cuisiner,
et c'est bon !

Recette



© Séverin Marnel

LA DIJONNAISE⁹

Une pâte à tartiner à base de lentilles vertes, très simple, pour l'apéro ou en accompagnement de légumes sautés en plat principal.

Préparation

Passer au mixer une boîte de lentilles vertes cuites, une cuillère à soupe de moutarde forte, un gros oignon frais avec ses fanes, un peu de vinaigre de vin, sel et poivre. Étaler sur des petites tartines de pain complet. C'est déjà prêt !

Et pleins d'autres idées !



Un petit menu simple et rapide : lentilles corail (cuisson très rapide, sans pré-trempage), crème fraîche, sel, poivre, curry, accompagné de riz complet et d'une courgette sautée.



Une salade rapide de lentilles vertes (sans pré-trempage, cuisson 20 à 30 minutes, ou bien une boîte de lentilles déjà cuites), tomates, oignons frais, herbes fraîches... et tout ce qui vous fait envie !



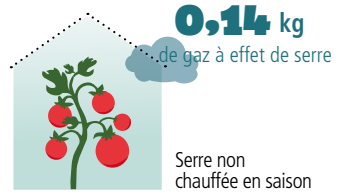
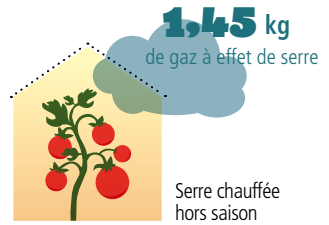
Un Houmous pour l'apéro ? Une boîte de pois chiches (ou des pois chiches trempés puis cuits), quelques cuillères de tahin (facultatif), jus de citron, huile d'olive, ail, un peu de cumin et sel. Mixer le tout. À manger avec des petites tranches de pain complet.

Si vous souhaitez conserver la viande au menu, il est aussi possible de diminuer les portions... en toute discrétion !

Pour aller plus loin

- Savez-vous goûter les légumes secs ? Bruno Couderc, Gilles Daveau, Danièle Mischlich, Caroline Rio, Presses de l'EHESP, 2014.
- Guide du Consommateur Responsable pour les produits animaux : www.civf.fr/alimentation/guide-du-consommateur-responsable
- Un site regroupant plusieurs dizaines de blogs culinaires végétariens : www.veganwiz.fr

On trouve de tout en toute saison : des tomates et des pêches, des pommes au printemps, etc. Pourtant, manger hors saison a deux conséquences : **importer des légumes de l'autre bout du monde et consommer des légumes ou des fruits cultivés sous serre chauffée.** Une tomate produite hors saison sous serre chauffée émet jusqu'à **10 FOIS** plus de gaz à effet de serre qu'une tomate produite sous serre non chauffée en saison !¹⁰



non, la tomate ne pousse pas en hiver !



ASTUCES

- **Privilégier les approvisionnements locaux et éviter les légumes sous serre chauffée.**
- **Ré-approvisionner les légumes d'hiver :** poireaux, pommes de terre, carottes, navet, citrouille, mais aussi choux, topinambours, panais, etc.
- **Cuisiner les légumes secs :** lentilles, fèves, haricots, etc. (voir page 7).
- **Ne pas oublier la choucroute !**
Le chou, bien conservé grâce à un processus de lactofermentation, est une bonne source de vitamine C en hiver.
- **Avocat, ananas, agrumes, etc. :** les fruits de l'hémisphère sud sont à réserver pour les grandes occasions. Leur transport nécessite une consommation d'énergie : privilégier le transport par bateau plutôt que par avion. **Un produit transporté par bateau émet jusqu'à 30 fois moins que par avion¹¹.**
- **Tout existe en conserve ou bocal pour combler nos envies.** Certaines avec beaucoup d'additifs, d'autres pas du tout.
- **Conserver ses aliments :** confitures, conserves maison, congélation de portions de gros plats préparés (même si la congélation consomme aussi de l'énergie — à utiliser avec discernement — la préparation d'un gros plat permet des économies d'échelle).

Le + Santé

Les aliments hors saison subissent des traitements pour la conservation pendant le transport et sont cueillis verts pour pouvoir parcourir de longues distances, perdant de leur qualité gustative et nutritionnelle.

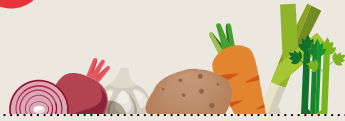


**Faire ses
cours avec
les saisons**



Hiver

Pomme, poire, kiwi, citron, clémentine, noix, pomelos, etc.



Épinard, courge (potiron, potimarron, citrouille, butternut, etc.), blette, cardon, carotte, pomme de terre, céleri, navet, poireau, panais, betterave, radis noir, endive, topinambour, salsifis, choux, fenouil, échalote, oignon, ail, etc.



Printemps

Pomme, poire, rhubarbe, fraise, cerise, pomelos, etc.



Épinard, blette, poireau, fève, céleri, oignon blanc, radis noir et rose, asperge, carotte, pommes de terre, choux fleur, ail, artichaut, petits pois, fenouil, carotte, navet, etc.



Été

Fraise, framboise, cerise, abricot, melon, pêche, pomelos, brugnion, cassis, prune, figue, myrtille, raisin, nectarine, pastèque, poire, pomme, etc.



Concombre, tomate, haricot vert, petits pois, haricot à écosser, courgette, aubergine, poivron, blette, poireau, fève, céleri, oignon blanc, radis noir et rose, asperge, carotte, pomme de terre, choux, choux fleur, ail, artichaut, fenouil, carotte, navet, brocoli, maïs doux, échalote, etc.



Automne

Coing, figues, raisins, noix, noix fraîche, pêche de vigne, prune, poire, pomme, mûre, châtaigne, myrtille, kaki, clémentine, mandarine, etc.



Concombre, courge (potiron, potimarron, citrouille, butternut, etc.), haricot vert, maïs doux, épinard, petit pois, céleri, poivron, courgette, tomate, aubergine, échalote, oignon sec, ail, haricot à écosser, artichaut, fenouil, carotte, poireau, blette, navet, choux, radis, brocoli, panais, etc.

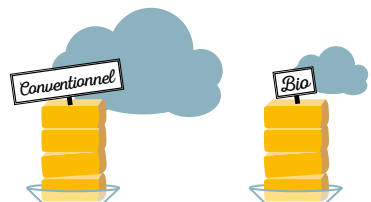


Manger bio

L'augmentation de l'agriculture biologique participe à la réduction des émissions de gaz à effet de serre. Cette pratique interdit notamment d'utiliser des produits de synthèse comme les pesticides et les engrais azotés (dont la production, l'importation et l'utilisation représentent une très grosse part des émissions de gaz à effet de serre de l'agriculture conventionnelle).



1 kilo de bœuf bio = **1/3** de moins de gaz à effet de serre qu'un kilo en production conventionnelle.¹²



1 kilo de beurre bio = **1/4** de moins de gaz à effet de serre qu'un kilo en production conventionnelle.

D'autres signes de qualité (appellations d'origine contrôlée, label rouge, etc.) ou encore les pratiques d'agroécologie (agroforesterie, haies, pâturage, etc.) permettent également de baisser les émissions de gaz à effet de serre en séquestrant du carbone dans les sols, en incitant à une baisse des produits chimiques ou encore en encourageant des filières locales.

S'y retrouver avec les labels



Le Label Agriculture Biologique européen (devenu obligatoire sur tous les produits, le logo AB français étant devenu facultatif).



Le label Agriculture Biologique français certifie un produit issu de l'agriculture biologique et respectant le cahier des charges.



Nature et Progrès, Demeter et Bio-cohérence sont des marques privées certifiant des pratiques allant plus loin que l'agriculture biologique sur certains aspects. Chacune a ses spécificités.



L'Appellation d'Origine Contrôlée (AOC) désigne un produit tirant son authenticité et sa typicité de son origine géographique (l'Appellation d'Origine Protégée, AOP, est son équivalent européen).



Le Label Rouge est un label agricole qui atteste qu'un produit possède un ensemble de caractéristiques spécifiques concernant surtout la qualité gustative. Son cahier des charges varie selon les produits.



Le + Bien-être animal

Le bien-être animal est l'un des piliers de l'Agriculture Bio, qui atteste de pratiques agricoles garantissant l'accès au plein air, des densités d'animaux moins importantes et l'interdiction de certaines pratiques douloureuses.



Le + Santé

Le Bio permet de manger des aliments sans trace de pesticide et dont on peut sans risque manger la peau ! Des aliments cultivés sur des sols vivants, à croissance lente, cueillis à maturité, ont de meilleurs taux de vitamines et minéraux (vitamines C, A, fer, calcium, magnésium, phosphore, etc.).



ASTUCES

Où trouvez des produits bio ?

- **Grandes et moyennes surfaces, marchés et magasins spécialisés en produits biologiques.**
- **Achats en circuits courts** (permettant souvent d'avoir des prix réduits tout en apportant une rémunération juste à l'agriculteur) : achat à la **ferme** ou dans des **magasins collectifs d'agriculteurs**, s'organiser à plusieurs pour **acheter en gros, paniers Bio** (de plus en plus de solutions existent pour être livré en paniers bio hebdomadaires) ou encore adhérer à une **AMAP** (voir page 14).

- **Cultiver soi-même**, sans produits de synthèse, sur son balcon, son jardin, ou via un jardin familial ou collectif.

● **Manger Bio ne coûte pas forcément plus cher !**

Dans le cadre d'un régime moins carné, basé sur des produits peu transformés et de saison, et en s'approvisionnant via des circuits courts, le porte-monnaie se porte bien !

Trop de topinambours dans votre panier d'AMAP l'hiver ?
Essayez
LA TOPIMOUSSE

Recette



Préparation

Mixez ensemble un kilo de topinambours cuits (non pelés), de l'huile d'olive, du vinaigre ou du citron, 2 ou 3 gousses d'ail, persil, piment, curry, cardamome, sel et poivre. Dosez les ingrédients en fonction de vos goûts. Servez à l'apéro avec des petites tranches de pain ou des bâtonnets de carotte : effet garanti !

© Sabrina Mériel



Le + Environnement

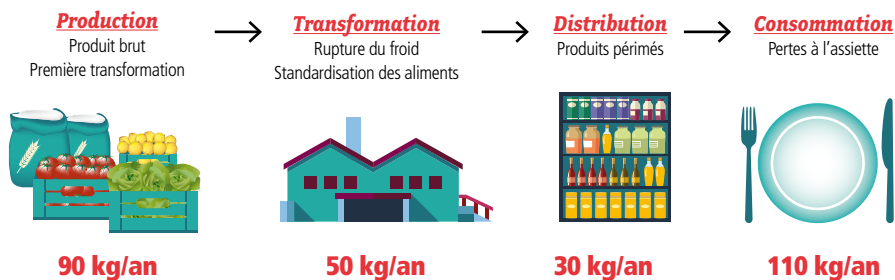
L'agriculture biologique a des impacts positifs également sur la préservation des sols, de l'eau et de la biodiversité.

Pour aller plus loin

- ➔ Plus d'info sur la bio : www.bioconsomacteurs.org
- ➔ Le site du réseau des AMAP : www.reseau-amap.org
- ➔ Des informations pratiques pour cultiver près de chez soi : www.jardins-partages.org
- ➔ Fédération nationale d'agriculture biologique : www.fnab.org

En Europe et en Amérique du Nord **280 kg¹³** de produits alimentaires sont jetés en moyenne par an et par personne entre la ferme et l'assiette. Au niveau mondial, c'est un tiers des aliments qui est jeté chaque année !

Pertes alimentaires par personne et par an¹⁴



Ces aliments qui finissent à la poubelle représentent des émissions de gaz à effet de serre émises pour rien (principalement lors de la production, mais aussi la distribution et la conservation et lors du traitement des déchets). La majorité des émissions de gaz à effet de serre liées aux déchets en France sont dus au traitement des déchets alimentaires (émission de méthane des décharges, gaspillages d'énergie liés à l'incinération de déchets humides).



ASTUCES

- Les grandes surfaces réclament des produits standards aux producteurs, les obligeant à jeter ce qui ne rentre pas dans la norme !
En s'approvisionnant en circuit court, il est possible d'acheter des produits aux formes non calibrées.
- Chez soi**, ne pas acheter plus que ce dont on a besoin, bien conserver les aliments, être attentif aux dates limites de consommation.
- Une fois que l'on a réduit le gaspillage au maximum : mettre en place un **compost** individuel, ou un **lombricompost** si l'on est en appartement. Dans sa cantine ou son quartier, il est aussi possible de participer ou d'inciter à la mise en place d'un compost collectif.

Chaque tonne de nourriture gaspillée dans les pays développés émet en moyenne **4,3 tonnes de gaz à effet de serre¹⁵**

Ne jetez plus
à la poubelle
vos fanes !

VELOUTÉ DE FANES

Recette

Préparation

Toutes les fanes sont bonnes à prendre : de radis, de carottes, de navet, de betteraves, etc. Enlever les tiges trop épaisses et les feuilles vraiment abîmées. Plonger tout ça dans une marmite remplie d'eau. Ajouter deux patates. Assaisonner comme vous voulez (curry, muscade, bouillon cube, menthe, oignon, etc.).

On peut également ajouter les fanes à une purée, à une salade (pour les feuilles les plus jeunes), à une quiche, un gratin, une omelette, dans une papillote de poisson, etc.



© Soferm Maref

● **Date limite de consommation (DLC) et date limite d'utilisation optimale (DLUO) ?**

Les DLC (« à consommer avant le... ») et DLUO (« à consommer de préférence avant le... ») sont de plus en plus pointés du doigt comme étant une partie de la cause du gaspillage alimentaire. Les DLC sont fixées bien avant que le produit soit réellement périssable. Quant à la DLUO, elle n'a aucune fonction sanitaire.

Encore plus d'astuces pour éviter le gaspillage

- **Ne jetez pas les restes !** Pensez à des « tartinades » (par exemple avec un reste de ratatouille étalé sur de petites tranches de pain, saupoudré de fromage et passées au grill).
- **Pour le pain rassis**, il y a le pain perdu, certes, mais il existe aussi des recettes de pain perdu salé, certains gâteaux qui se cuisinent à partir de pain dur, etc.
- **Cuisiner les restes, les épluchures (bio), etc.**
La meilleure façon de consommer les épluchures est encore de les garder sur les légumes : faire sauter des carottes à la poêle en gardant un tiers des fanes, hachées, ou faire des gâteaux aux pommes avec leur peau.

Pour aller plus loin

- ➔ Un site internet plein d'astuces pour éviter les gaspillages alimentaires des Amis de la Terre Québec : www.sauvetabouffe.org
- ➔ Plus d'info sur le compostage : www.lescompostiers.org



Le « Manger local » est souvent mis en avant pour des raisons environnementales, et notamment d'économie d'énergie liée au transport des marchandises. Pourtant, ce n'est pas toujours le cas. Dans les circuits de proximité, le transport se fait par petits utilitaires, pas toujours bien remplis, et les consommateurs utilisent souvent leur voiture : rapporté au kilo de produit transporté, les émissions de gaz à effet de serre peuvent être importantes ! Mais il est possible d'optimiser la logistique.

● Le circuit court

C'est un circuit avec zéro ou un intermédiaire entre le producteur et le consommateur. Un circuit de proximité est caractérisé par une faible distance entre le producteur et le consommateur.¹⁶



ASTUCES

- **Préférer les denrées alimentaires acheminées par train ou par bateau** (que ce soit en circuit long ou court).
- **Dans les lieux de distribution** (grande surface, boutiques bio, etc.) : privilégier les produits issus de productions locales.
- **S'approvisionner en vente directe** à la ferme, dans des magasins collectifs d'agriculteurs (voir page 11) ou via une AMAP.

● L'AMAP

L'Association pour le Maintien d'une Agriculture Paysanne est une association entre un groupe de consommateurs et un agriculteur : les deux parties s'engagent pour 6 mois à un an. Le consommateur paye en avance son panier hebdomadaire et l'agriculteur s'engage à le fournir en légumes et fruits bio. Ce système apporte une garantie de salaire à l'agriculteur. Il existe aujourd'hui des AMAP dans toute la France. Il est possible de se rapprocher d'une AMAP existante ou d'en créer une, à plusieurs.

€ Le + Social et économique !

Revenu de l'agriculteur, contact entre le consommateur et le producteur, ou encore maintien de ceintures maraîchères autour des grandes villes. Les circuits courts apparaissent aussi comme des vecteurs de l'évolution des rapports de pouvoir au sein des systèmes alimentaires et privilégient souvent des modes de production alternatifs.

Le + Solidarité Nord-Sud

Les exportations subventionnées des pays riches vers les pays pauvres sont néfastes pour les paysannes locales et les cultures vivrières. Relocaliser les productions agricoles est nécessaire pour combattre les déséquilibres alimentaires dans le monde. Et pour importer des denrées non produites en France (café, chocolat, etc.), privilégier le commerce équitable.



Les magasins collectifs producteurs sont des lieux de vente collectifs gérés par les agriculteurs eux-mêmes. On y trouve des produits en vente directe, locaux et de saison : fruits et légumes, viandes, produits laitiers, etc. Ces magasins permettent aux producteurs de mutualiser un lieu de vente et au consommateur de trouver plusieurs types d'aliments au même endroit et ainsi de réduire les distances parcourues par kilo de produit acheté.

Et pour diminuer les émissions de gaz à effet de serre liées aux circuits de proximité ?

- Pour limiter les émissions de gaz à effet de serre liées au déplacement du consommateur rapporté au kilo (liées à la fois à la distance parcourue, au moyen de transport et à la quantité de produits achetés), un bon indicateur est d'acheter au moins **2,5 kg** de produits par kilomètre parcouru en voiture pour se rendre sur le lieu de vente¹⁷.
- **Regrouper des ventes de type AMAP** sur un même lieu de distribution.
- **Privilégier les ventes regroupées** comme les marchés ou les magasins collectifs de producteurs.
- **Préférer des modes de déplacement doux** pour aller faire ses courses (pied, vélo, etc.) ou privilégier les transports en commun ou le co-voiturage.



Le chariot de course revient à la mode !



Acheter moins transformé et moins emballé

La fabrication des emballages et la transformation alimentaire représentent **9%**² des gaz à effet de serre émis par le secteur agro-alimentaire. **1 kilo** d'emballage plastique correspond à environ **1 kilo** d'émissions de gaz à effet de serre (fabrication et incinération).



© Soferm Mareel

Les étapes de transformation des produits par les industries agro-alimentaires sont, en plus d'être émettrices de gaz à effet de serre, fortement consommatrices d'énergie et polluent les milieux aquatiques. La fabrication des emballages pèse aussi sur les ressources de matière première, à commencer par le pétrole pour la fabrication des plastiques, mais aussi sur les productions agricoles pour les plastiques à base de maïs par exemple.

À la maison, il est également possible de faire attention aux dépenses d'énergie liées à la cuisson et à la conservation : couvrir les casseroles, attendre que les produits refroidissent avant de les mettre au frigo, etc.



ASTUCES

- **Préférer les produits frais.**
- **Préférer les produits en vrac** ou au moins peu emballés (bannir les produits sur-emballés : doses individuelles, paquets renforcés, etc.).
- **Préférer les grosses portions**, mais en faisant attention à ne pas gaspiller !
- **Préférer l'eau du robinet.**
- **Préférer les produits en bocaux** plutôt que congelés (les produits congelés ont un fort impact en terme de gaz à effet de serre à cause de la chaîne du froid qui peut émettre en particulier des gaz frigorigènes ayant un très fort impact en terme de réchauffement).
- **Venir avec son cabas** pour faire ses courses et éviter les sacs plastiques.



Le + Santé

Les produits transformés comprennent de nombreux additifs, tel que le sel. Dans de nombreux pays, environ 80% de sel dans l'alimentation provient des aliments transformés.



Le + Goût

Les produits transformés ont souvent perdu de leurs goûts, ou bien sont rehaussés d'additifs.

Quoi faire auprès de ma cantine, de mon restaurant d'entreprise ou au restaurant ?

Les français prennent un repas sur 6¹⁸ hors du domicile, et cette tendance est en hausse.

Restaurants, cantines scolaires, restaurants d'entreprise, autant de lieux où il est aussi nécessaire de changer les habitudes. N'hésitez pas à apporter votre grain de sel pour que ça change !

- Les plats végétariens dans les restaurants sont encore trop rares : n'hésitez pas à en demander pour influencer, petit à petit, les choix du restaurateur.
- Demandez au restaurateur d'être servi selon sa faim.

● Un bon conseil pour faire manger des protéines végétales aux enfants !

La cuisine centrale de Manduel (30) diminue les protéines carnées des menus des enfants pour faire des économies et pouvoir s'approvisionner d'avantage en produits bio et locaux.

Le plat¹⁹ préféré des enfants de Manduel est la galette de céréales :

Mélanger au fouet lait, farine et un œuf, y ajouter du boulgour complet, et compléter, selon votre goût, d'herbes fraîches, d'un oignon émincé, de fruits secs concassés, de fromage, etc. Faire frire en galettes dans une poêle. Accompagner les galettes d'un curry de lentilles corail.

- Demandez auprès de votre cantine ou restaurant d'entreprise de prendre davantage en compte les impacts climat de leurs menus, et notamment de proposer des repas végétariens, de s'approvisionner en bio et local, d'adapter les portions à la faim des gens, etc. De plus en plus de restaurants collectifs s'y mettent ! **Même si l'introduction de produits bio et locaux peuvent augmenter le budget, la réduction des portions de viande permet de faire des économies.**



© Ville de Charleville-Mézières

● Des produits bio et locaux sans que ça coûte plus cher !

La municipalité de Charleville-Mézières (08) a introduit les produits bio et locaux dans les repas servis dans ses écoles et aux personnes âgées. Fruits, compotes, yaourts, pain, pommes de terre, lentillons de la Champagne, huile de colza, pâtes, etc. 20% des produits sont en bio. Pour pallier à une légère augmentation des prix, la ville réduit ses achats de produits sans intérêt nutritionnel (nuggets, pâtisseries industrielles, etc.) ou pouvant être préparés en cuisine (sauces). Elle diminue également les portions de viande en les remplaçant par des protéines végétales.

Pour aller plus loin

- Des associations peuvent accompagner des projets, former ou sensibiliser les personnels : www.unplusbio.org - www.repasbio.org - www.restaurationbio.org
- www.bonpourleclimat.org

Mais comment connaître l'impact climat de mon repas ?

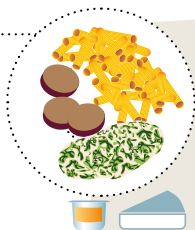
Ce tableau²⁰, très simple d'utilisation, permet de calculer les émissions de gaz à effet de serre de chaque plat. Très pratique !

	Émission de gaz à effet de serre* pour un gramme de produit	ENTRÉE		PLAT		DESSERT	
		Quantité de produit (en g)	Calcul émissions de GES	Quantité de produit (en g)	Calcul émissions de GES	Quantité de produit (en g)	Calcul émissions de GES
Boeuf, production locale	17,7						
Agneau, production locale	14,4						
Porc, production locale	4,8						
Dinde fermière, production locale	3,3						
Poulet, canard ou oie fermiers, production locale	2,6						
Lapin, production locale	2,5						
Beurre, production locale	12						
Fromage de vache à pâte cuite, local	12						
Crème fraîche, production locale	6,1						
Fromage local de vache (pâte crue), de brebis ou chèvre	5,9						
Œuf frais, production locale (1 œuf = 60 g environ)	3,2						
Lait, production locale	1,4						
Crustacés frais issus de pêche locale	2,6						
Poisson frais issu de pêche locale	1,9						
Riz, importé	3						
Céréale, production nationale	0,5						
Légumineuse, légume sec (Europe ou Méditerranée)	0,4			120g	120g x 0,4		
Fruit ou légume frais hors saison importé	3						
Fruit ou légume frais de saison produit localement	0,15						
Huile, production nationale	1,1						
Sucre, importé	1,2						
		Total émissions de l'entrée		Total émissions du plat	48g eq CO ₂	Total émissions du dessert	

*Émissions en gramme équivalent CO₂.

Avertissement : ce tableau propose des valeurs volontairement simplifiées afin d'en faciliter l'usage. Il sert surtout à donner des ordres de grandeurs sur les émissions de gaz à effet de serre de certains aliments consommés.

Exemples de menus

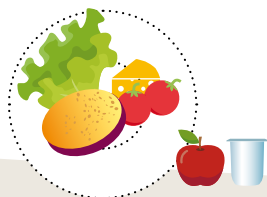


menu 2

à dominante végétale et locale

- Salade de pâtes (80g)
- Croquettes de tofu (100g)
- Épinards à la crème (100g)
- Un fromage local (20g)
- Compote de poire (120g)

= 301 g de gaz à effet de serre

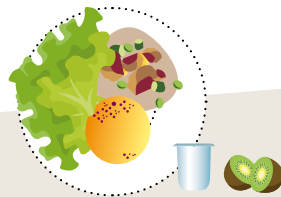


menu 1

à dominante végétale et locale, avec produits laitiers

- Salade verte, tomates, emmental (80g)
- Galette de boulgour (100g)
- Lentilles vertes avec moutarde et oignons (100g)
- Un yaourt (120g)
- Une pomme (110g)

= 520 g de gaz à effet de serre



menu 3

avec un plat viande

- Salade Verte (50g)
- Sauté de porc à la provençale (100g)
- Polenta gratinée (100g)
- Un yaourt (120g)
- Un kiwi (80g)

= 1162 g de gaz à effet de serre

1 - Objectif de la France inscrit dans la loi de programme fixant les orientations de la politique énergétique, 2005.

2 - Les ménages acteurs des émissions de gaz à effet de serre, 4 pages n° 115, IFEN, 2006.

3 - Réduire les émissions liées à la consommation, quelles politiques publiques ? RAC, 2014.

4 - Alléger l'empreinte environnementale de la consommation des français, INRA-ADEME, novembre 2014.

5 - Alimentation, nutrition et prévention des maladies chroniques, FAO et OMS, 2012.

6 - L'Atlas de la viande, la réalité et les chiffres sur les animaux que nous consommons, Heinrich-Böll-stiftung et Friends of the earth Europe, 2014.

7 - Dietary greenhouse gas emissions of meat-eaters, fish-eaters, vegetarians and vegans in the UK, Scarborough and al. 2013.

8 - Attention, les ruminants (ceux mis en pâturage) participent en revanche à la préservation des prairies et au stockage de carbone dans les sols. Calculs effectués à partir des chiffres de la base de données Agribalyse, ADEME.

9 - Savez-vous goûter les légumes secs ? Bruno Couderc, Gilles Daveau, Danièle Mischlich, Caroline Rio, Presses de l'école des Hautes études en santé publique, 2014.

10 - Synthèse des ACV des produits agricoles : filière tomates, étude réalisée pour le compte de l'ADEME par ECOINTESYS, 2008.

11 - Le point sur, n° 158, CGDD, 2013.

12 - Les ménages acteurs des émissions de gaz à effet de serre, 4 pages n° 115, IFEN, 2006.

13 - Global food losses and food waste, FAO, mai 2011.

14 - Moyennes (Europe, Amérique du Nord) à partir des données du rapport FAO 2011.

15 - Reducing food waste could save global economy \$300 billions a year, p.42, WRAP, february 2015.

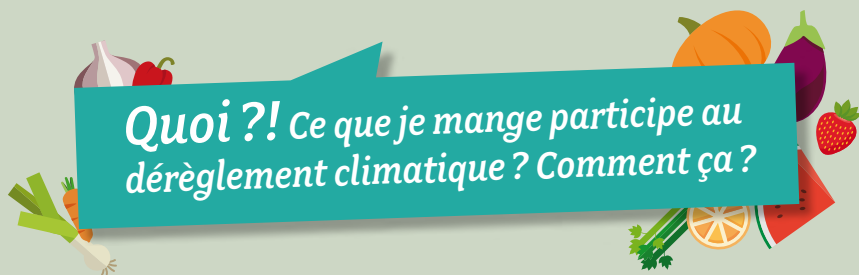
16 - Définition donnée par le plan d'actions pour développer les circuits courts lancé par le Ministère de l'agriculture en 2009.

17 - Ce repère indicatif permet de ne pas dépasser 110g équivalent CO₂ par kilo acheté. Les circuits courts maraîchers de proximité en Midi-Pyrénées et la lutte contre le changement climatique. Tercia Consultants et Solagro pour l'ADEME, 2011.

18 - Cabinet conseil Eurogroup Consulting, 2014.

19 - Recette proposée par Lionel Senpau, chef de la cuisine centrale de Manduel, Gard.

20 - Créer un menu économe en carbone : pourquoi et comment ?, CCI Centre et Sud Manche et ADEME Basse-Normandie.



Quoi ?! Ce que je mange participe au dérèglement climatique ? Comment ça ?

Oui, il est possible de cuisiner les épluchures de légumes ! Manger moins de viande permet aussi de faire des économies et donc de manger des produits de meilleure qualité ! Pleins d'idées pour manger des lentilles... et le lien avec notre santé ?

Cette publication vous donne les chiffres clefs pour comprendre, et surtout une floraison d'astuces pratiques pour diminuer l'impact de notre alimentation sur le climat. À la maison, lors de nos achats, à la cantine, au restaurant, etc. Et peut-être que certaines de vos habitudes alimentaires participent déjà à la lutte contre les changements climatiques sans que vous le sachiez ?

Le Réseau Action Climat - France est une association spécialisée sur le thème des changements climatiques, regroupant 16 associations nationales de défense de l'environnement, de la solidarité internationale, d'usagers des transports et d'alternatives énergétiques.

Toutes les informations sur www.rac-f.org



Pour développer nos actions, nous avons besoin de votre soutien ! Rendez-vous sur : macop21.fr/nous-soutenir

ISBN : 978-2-919083-04-6

