



ENSEMBLE VERS UNE ALIMENTATION  
SAINE ET DURABLE POUR SA SANTÉ

# **1- COMMENT NOTRE ALIMENTATION IMPACTE L'ENVIRONNEMENT ?**

# IMPACT DE L'ALIMENTATION SUR L'ENVIRONNEMENT

En France, l'alimentation génère autant de Gaz à effet de serre (GES) que les transports ou les logements (ADEME, 2016).

Les impacts sont présents à toutes les étapes de notre modèle alimentaire :



## **2- COMMENT CHOISIR DES PRODUITS DONT L'IMPACT ENVIRONNEMENTAL EST MOINS IMPORTANT ?**

# QUIZ

Un légume cultivé sous serre chauffée émet :

1. 2 à 3 fois plus de gaz à effet de serre qu'une culture en plein champ
2. 5 à 10 fois plus de gaz à effet de serre qu'une culture en plein champ
3. 10 à 20 fois plus de gaz à effet de serre qu'une culture en plein champ

# QUIZ

Un légume cultivé sous serre chauffée émet :

3. 10 à 20 fois plus de gaz à effet de serre qu'une culture en plein champ.

Source : ADEME, 2016

Les fruits et légumes de saison cultivés en champ seront aussi plus gouteux, plus riches en vitamines et minéraux et moins couteux !



# LA PROVENANCE DES ALIMENTS

## Favoriser :

- **les produits locaux**

- **les circuits courts**

- Plus goûteux et plus riches en vitamines et minéraux car plus rapidement arrivés dans l'assiette.
- Moins d'intermédiaires pour une valorisation des producteurs.
- Pour réduire l'impact des transports et du stockage des aliments.
- A favoriser : marchés (producteurs), GAEC (groupement agricole d'exploitation en commun) et AMAP (Association pour le Maintien de l'Agriculture Paysanne)...
- L'application « Etiquettable » permet de repérer les lieux d'approvisionnement engagé près de chez soi.



**5 par jour**



**Les légumes en conserve sont riches en vitamines**

# 5 par jour



Faux : Par contre les légumes surgelés sont riches en vitamines.



**5 par jour**



Les compotes de pommes contiennent toute la même quantité de sucres

# 5 par jour



Faux : attention à l'étiquetage (pas de précision, allégée en sucre, sans sucres ajoutés).



# LE CHOIX DES ALIMENTS

## Favoriser :

- **Les produits de saison**
- **Les produits bruts (non transformés)**

→ Moins d'énergie pour transformer, conditionner, réfrigérer et traiter les déchets d'emballage.  
Et meilleurs pour ses papilles et sa santé !

- **Les légumes secs**

→ Comme alternative pour réduire la viande, qui émet bien plus de gaz à effet de serre que les légumes secs.



*1 à 2 fois par jour*



**Il existe d'autres protéines que celles apportées par la viande**



**1 à 2 fois par jour**



**Vrai, les protéines végétales.**

**Attention, il faut les associer avec des féculents pour couvrir les besoins en acides aminés.**



# LES PROTÉINES VÉGÉTALES

Réponse : Faux

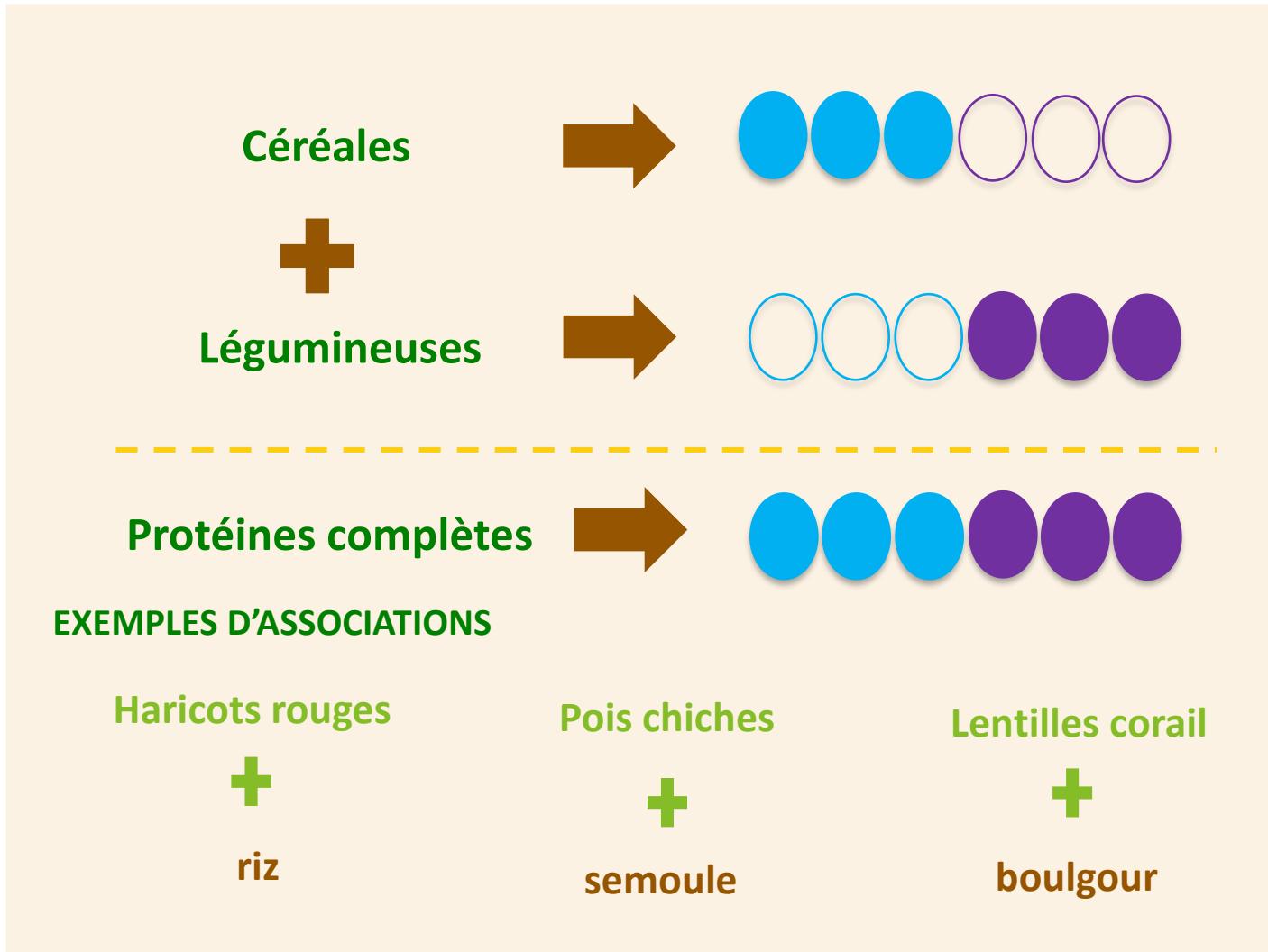
Protéines animales : protéines complètes qui sont facilement assimilables par notre corps.

Protéines végétales : incomplètes. Elles ne contiennent pas tous les éléments nécessaires pour être assimilées de manière optimale par l'organisme.

Il est nécessaire : de compléter les légumineuses avec les céréales (au sein du même repas ou de la même journée) afin d'apporter les éléments manquants et d'avoir des protéines complètes.



# LA COMPLÉMENTARITÉ DES PROTÉINES



# **LES PROTÉINES D'ORIGINE VÉGÉTALE**

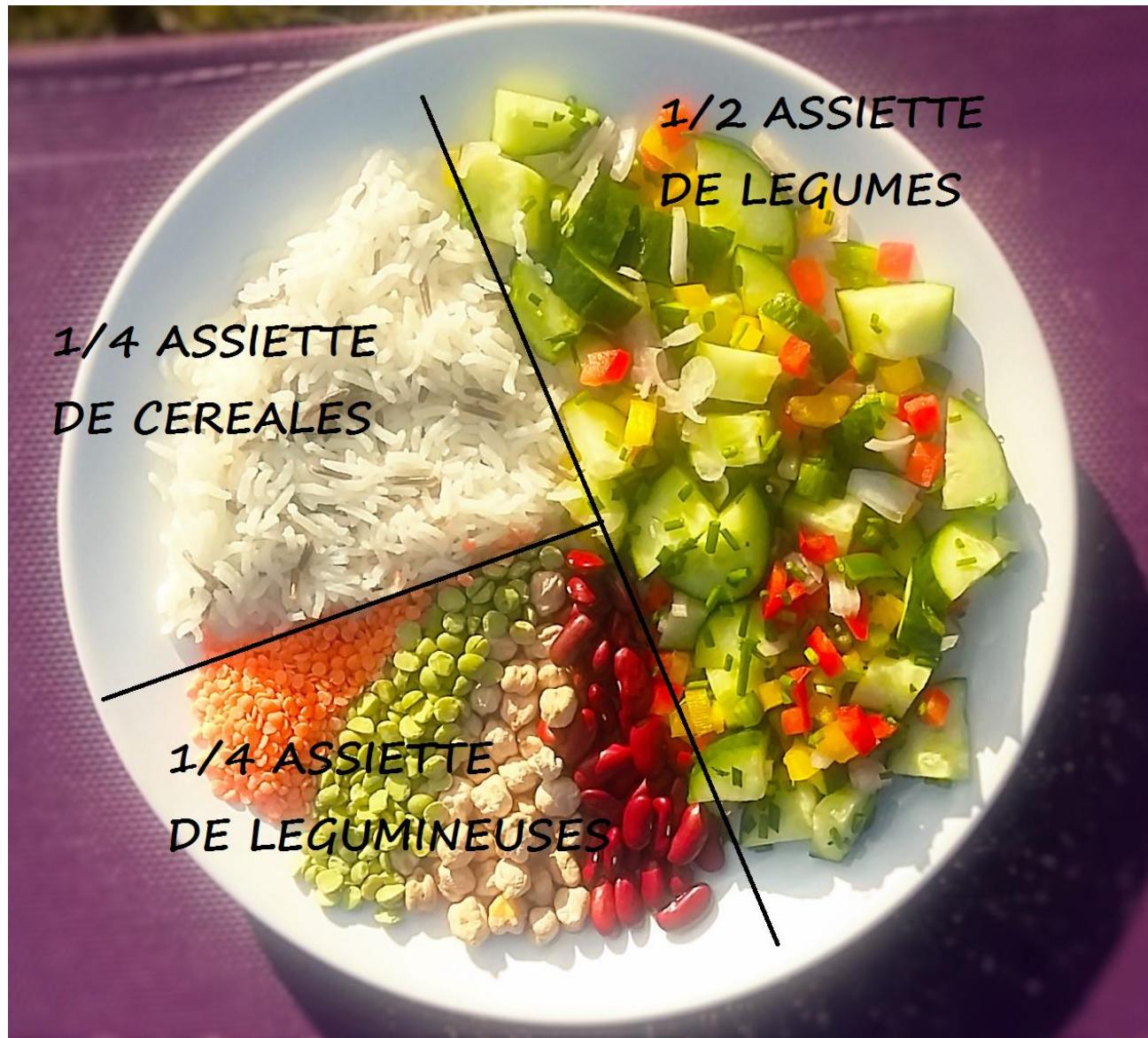
## **2 FOIS PAR SEMAINE**

**Les atouts des légumineuses et céréales peu raffinées :**

- Diversifier les apports en protéines
- Consommer plus de micronutriments (vitamines, oligoéléments)
- Consommer plus de fibres
- Réduire la consommation de graisses saturées
- Faciliter la satiété
- Economique et bon pour l'environnement



## LE VISUEL

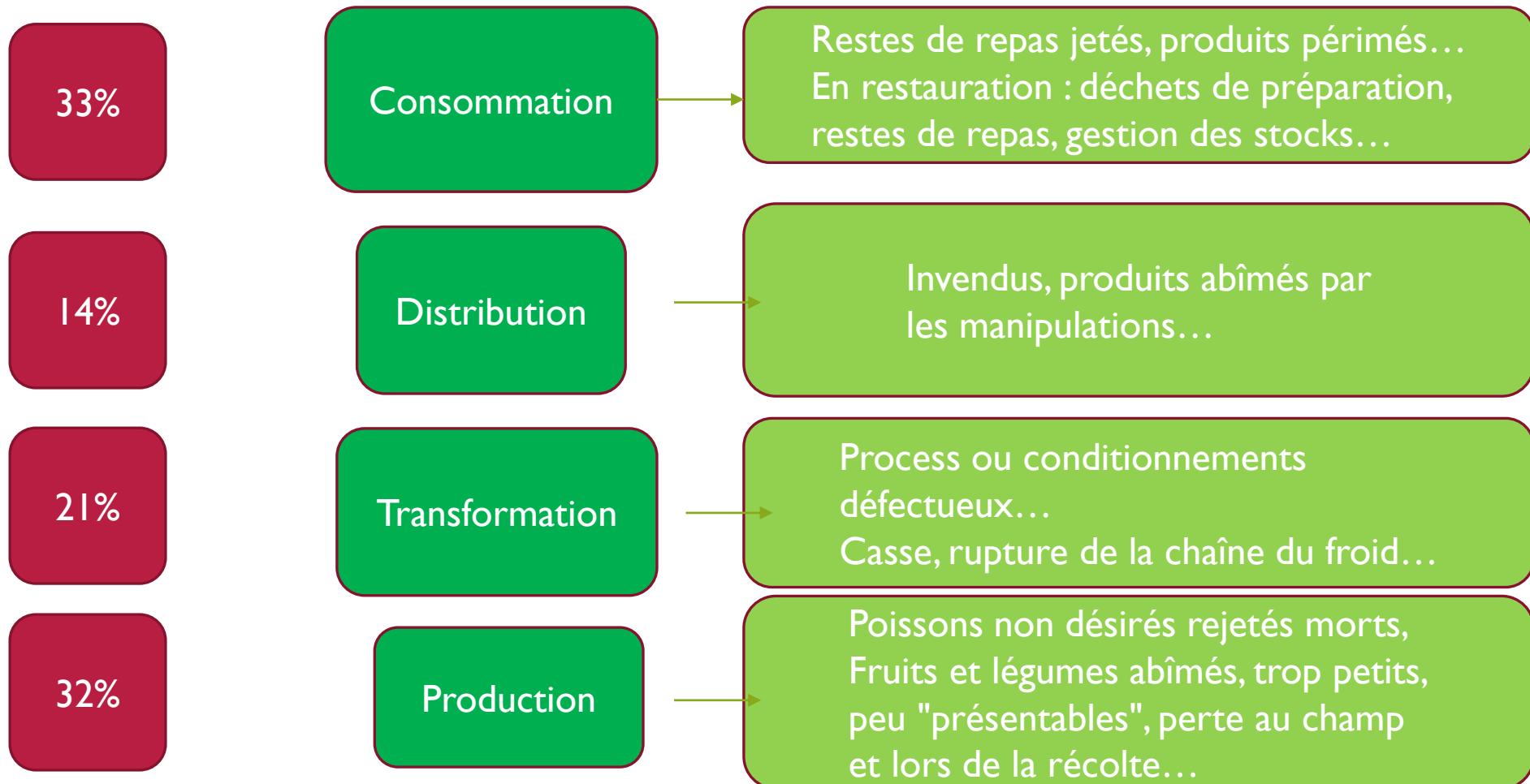


### **3 COMMENT LIMITER LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE ?**

# EXEMPLE DU GASPILLAGE ALIMENTAIRE AUX DIFFERENTES ETAPES

Sur les 10 millions de tonnes de produits alimentaires perdus et gaspillés par an, quelle est la répartition par étapes, du champ à l'assiette ?

Source : Etude ADEME « *Pertes et gaspillages alimentaires : état des lieux et leur gestion par étapes de la chaîne alimentaire* » Mai 2016



# Participer à la réduction du gaspillage des magasins et producteurs.

- **Produits « dates courtes »**
- **Fruits et légumes moches.**
- **Applications « Too good to Go”, “Phenix”, “Karma”...**



# QUIZ

Nous gaspillons par an et par habitant au domicile...

1. 20kg de nourriture
2. 30kg de nourriture
3. 50kg de nourriture



# QUIZ

Nous gaspillons par an et par habitant au domicile...

## 2. 30kg de nourriture

À la maison, les ménages gaspillent 29 kg par an et par personne de nourriture, soit l'équivalent d'un repas par semaine ! Sur ce total, 7 kg de produits n'ont même pas été déballés. À ce gaspillage s'ajoutent 21 kg de nourriture jetée par an et par habitant lors de repas pris à l'extérieur du foyer.

Source : ADEME

### Poids et coût du gaspillage alimentaire (par habitant et par an)

**33 %** DU GASPILLAGE EST DOMESTIQUE



# Réduire le gaspillage de ma consommation personnelle.

## ➤ **Avant et au moment des courses**

- Regarder les placards, menus, liste de courses.
- Méfiance vis-à-vis des promotions.
- DLC, DDM.

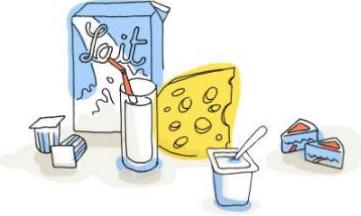


# Dates de conservation : comment s'y retrouver ?

- **La Date Limite de Consommation (DLC)** est la date jusqu'à laquelle l'aliment peut être consommé. Elle se traduit par la mention « **A consommer jusqu'au...** ». Elle concerne uniquement des denrées périssables et susceptibles de devenir dangereuses pour la santé au-delà de cette date : charcuteries, viandes, poissons frais...
- **Date de durabilité minimale (DDM)** figure sur tous les produits d'épicerie, les conserves les boissons et les produits surgelés. Elle se traduit par la mention : « **A consommer de préférence avant** ». Une fois la date passée, la denrée peut avoir perdu une partie de ses qualités spécifiques, sans pour autant présenter un risque pour celui qui le consommerait.



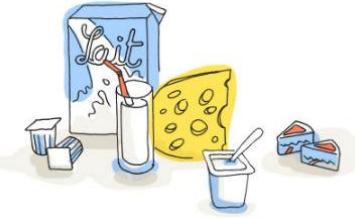
**3 par jour**



**Les produits laitiers sont bons pour ma santé**



# 3 par jour



Vrai : par contre attention au sucre contenu dans les produits laitiers, desserts lactés.

X 2



X 2



X ½



X 0



X 3



X 3



# Réduire le gaspillage de ma consommation personnelle.

## ➤ Au retour des courses

- Ranger par ordre de priorité, je respecte les recommandations de conservation des aliments.

## ➤ Lorsque je cuisine et consomme

- Cuisiner en quantité suffisante sans excès, surgeler le surplus, accomoder les restes, offrir plutôt que jeter...



# Réduire le gaspillage de ma consommation personnelle.

## Des applis « coaching » pour vous aider :

Pour gérer vos stocks et être prévenu lorsque vos aliments arrivent à péremption : [Green code](#), [Frizor](#) et [Frigloo](#).

Pour trouver des recettes avec ce qu'il vous reste dans le frigo : [Frigo Magic](#).

Pour trouver des recettes et des astuces anti-gaspi : [Etiquettable](#) qui donne même des informations nutritionnelles et environnementales sur les recettes.

Si vous avez cuisiné en trop grande quantité ou que vous n'arrivez pas à écouler vos stocks avant la date de péremption, les applis [Mummyz](#), [Hop Hop Food](#) et [Geev](#) vous permettent de donner, échanger et parfois vendre vos surplus à des particuliers ou des associations d'aide alimentaire.



# QUIZ

Les légumes représentent :

1. 11% du gaspillage alimentaire des foyers
2. 21% du gaspillage alimentaire des foyers
3. 31% du gaspillage alimentaire des foyers



# QUIZ

Les légumes représentent :

1. 31% du gaspillage alimentaire des foyers

## QUE GASPILLE-T-ON A LA MAISON ?



Source : Étude des impacts du gaspillage alimentaire des ménages, ADEME, octobre 2014 (à partir d'une étude réalisée sur 20 foyers français).

# OÙ CONSERVER LES FRUITS ET LÉGUMES ?



## TEMPÉRATURE AMBIANTE



Abricot  
Agrumes  
Ail  
Amande  
Ananas  
Avocat  
Banane  
Courges  
Kiwi  
Melon  
Nectarine  
Noix  
Oignon  
Patate douce  
Pêche  
Poire  
Pomme de terre  
Prune  
Tomate



## RÉFRIGÉRATEUR

Asperge  
Aubergine  
Brocolis  
Cerise  
Champignon  
Châtaigne  
Chou  
Chou-fleur  
Concombre  
Courgette  
Fraises  
Haricots  
Marrons  
Navet  
Poireau  
Pomme  
Raisin  
Salade



## BAC À LÉGUMES



Artichaut  
Carotte  
Céleri branche  
Endive  
Litchi  
Maïs  
Poivron  
Radis



# Avoir le réflexe d'accommorder les restes

- les salades composées : base de féculents ou légumes secs en surplus, avec des légumes, œufs, fromage...
- les tartines : pain rassis agrémenté selon vos envies de fromage, de légumes cuits, de poissons...
- les gratins : à base de restes de légumes, de féculents, de viande...
- les croquettes : mixez l'ingrédient de votre choix et faire une panure (farine puis œuf puis chapelure).
- les tartes salées : restes de légumes, fromage, poisson...
- les purées : en mixant vos restes de légumes avec quelques pommes de terre.
- les compotes : pour les fruits un peu abîmés.
- les hachis : permettent d'accommorder les restes de viande.
- Biscuits, pancakes à base de chapelure (pain sec)



*Limiter la consommation*

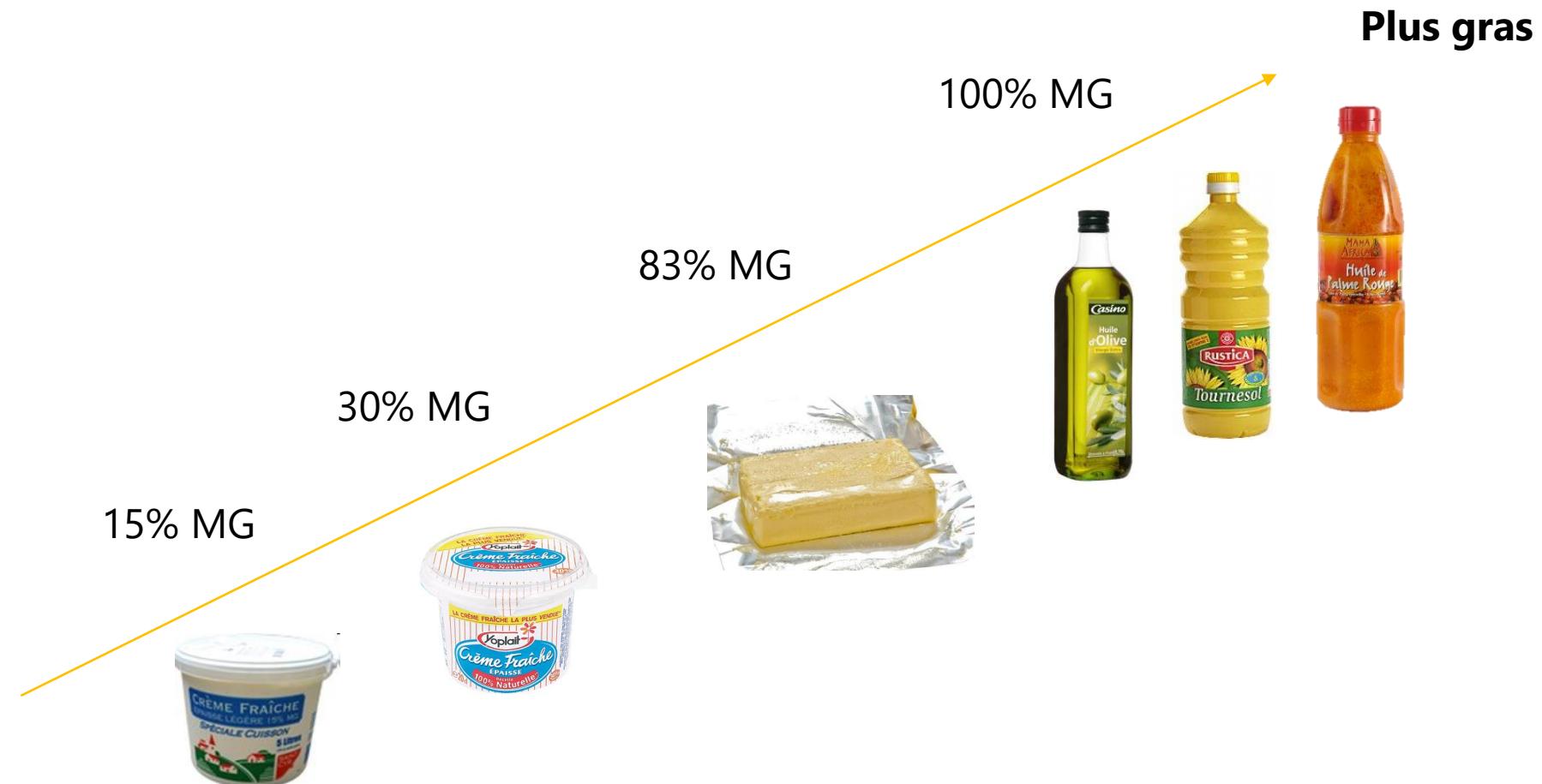


L'huile d'olive est moins grasse que les autres huiles

*Limiter la consommation*



Faux : 100% de matière grasse dans toutes les huiles.



*De l'eau, à volonté*



# Le vin rouge est bon pour le cœur ?

*De l'eau, à volonté*



Faux : le vin est à consommer avec modération



# Pour aller plus loin

- Site de l'ADEME, l'agence de la transition écologique :
  - <https://agirpourlatransition.ademe.fr/particuliers/conso/alimentation>
  - Livret de recettes de l'ADEME :  
<https://www.ademe.fr/sites/default/files/assets/documents/livret-recettes-zero-dechets.pdf>
- Site prévention des déchets de FNE :
  - <https://www.fne.asso.fr/publications/retrouvez-toutes-les-publications-de-fne-sur-le-gaspillage-alimentaire>

Merci !



Céline Leprince

Sens et Savoirs

32 rue Gabriel Péri

69100 Villeurbanne

[www.sensetsavoirs.com](http://www.sensetsavoirs.com)

Suivez-nous



Pour que santé rime avec plaisir