



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 coûteux !

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 :

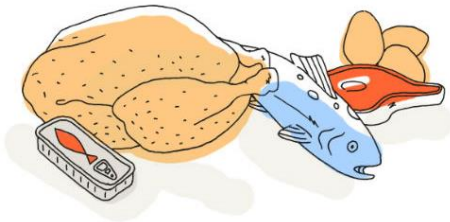
- **Les produits de saison**
- **Les produits bruts (non transformés)**

→ 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.

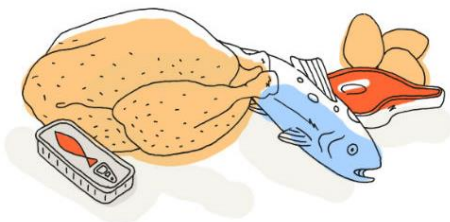
1 à 2 fois par jour



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.

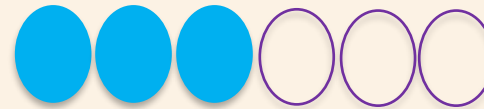
Protéines végétales : incomplètes. Elles ne contiennent pas tous les éléments nécessaires pour être assimilées de manière optimale par l'organisme.

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.

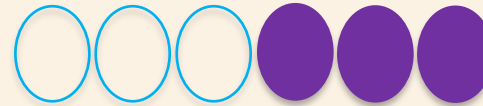


LA COMPLÉMENTARITÉ DES PROTÉINES

Céréales



Légumineuses



Protéines complètes



EXEMPLES D'ASSOCIATIONS

Haricots rouges



riz

Pois chiches



semoule

Lentilles corail



boulgour

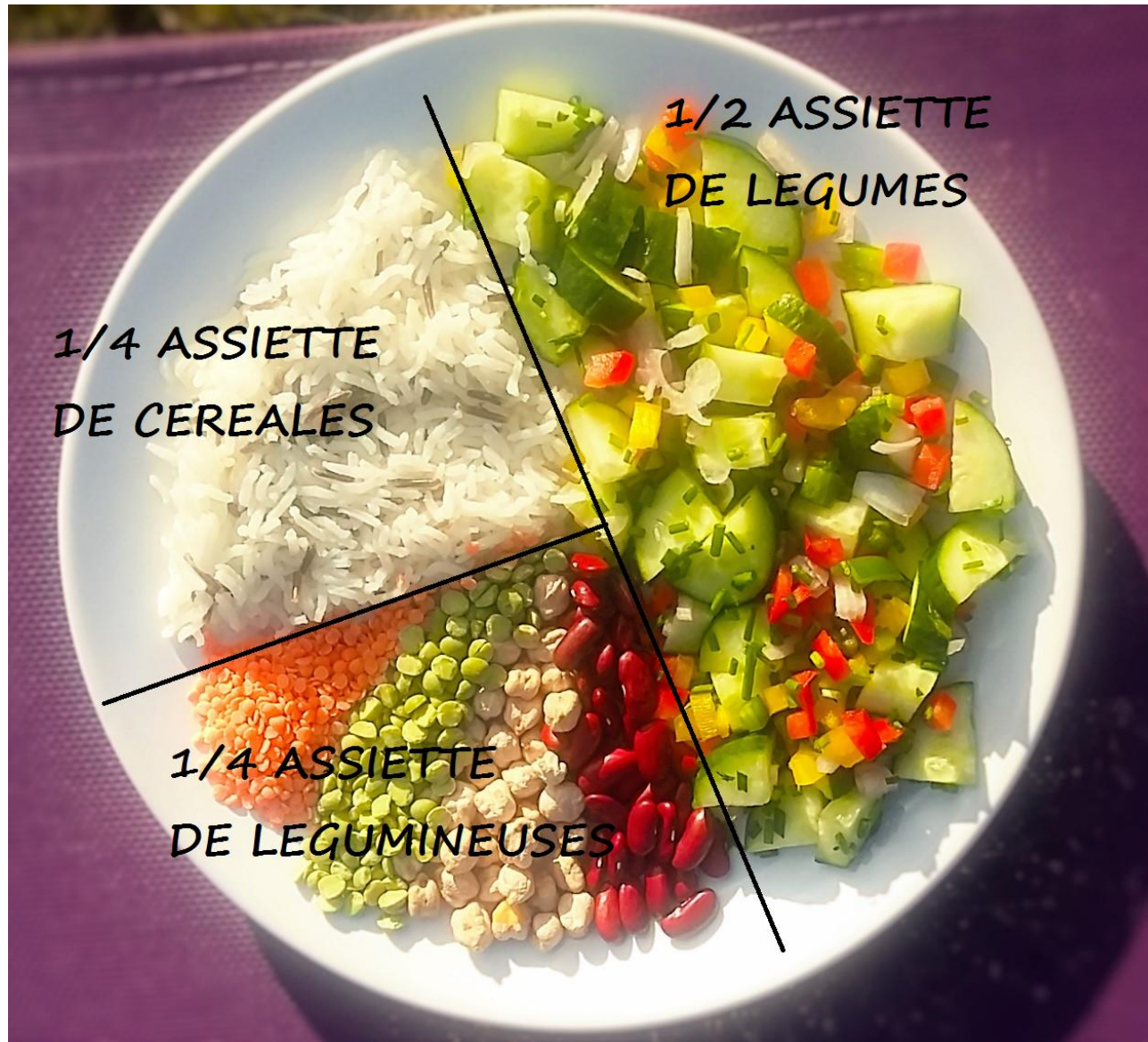
LES PROTÉINES D'ORIGINE VÉGÉTALE

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

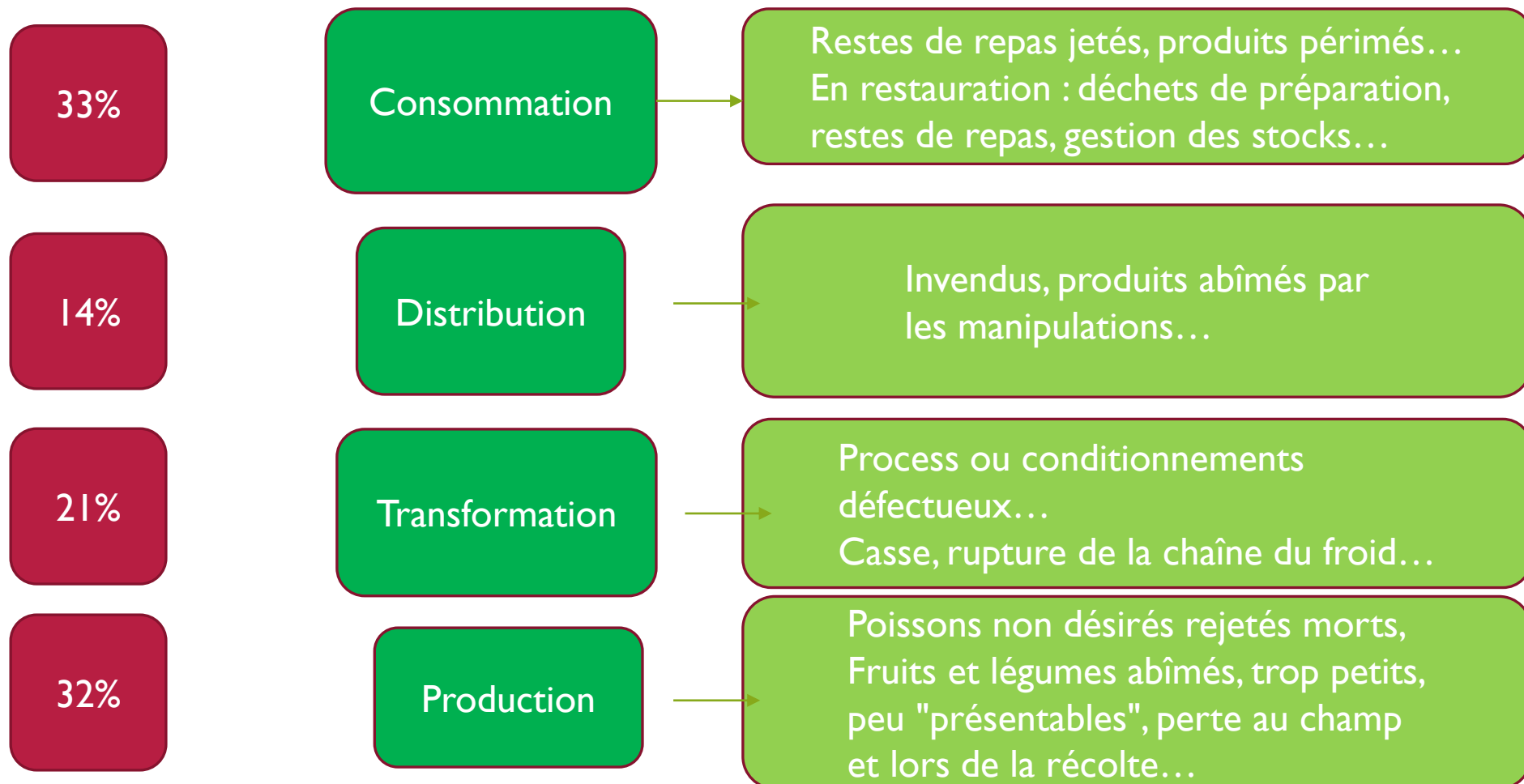


3 COMMENT LIMITER LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE ?

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.

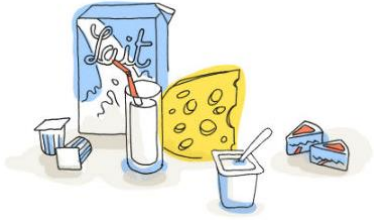
➤ **Avant et au moment des courses**

- 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, accommoder 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'accommoder 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'accommoder les restes de viande.
- Biscuits, pancakes à base de chapelure (pain sec)

Limitier la consommation

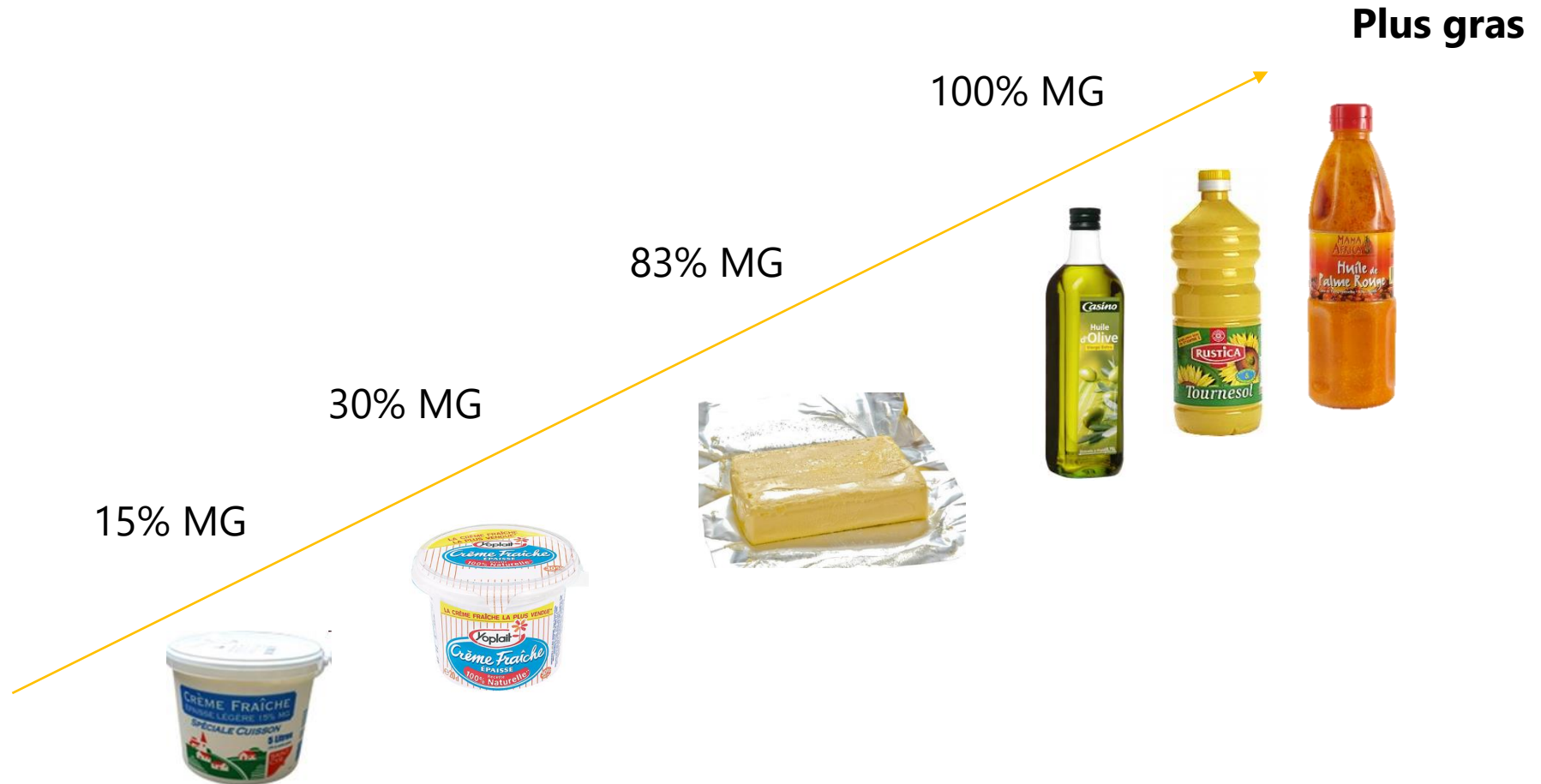


L'huile d'olive est moins grasse que les
autres huiles

Limitier 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

Suivez-nous



Pour que santé rime avec plaisir