

### Comment agir pour le climat en mangeant ?

**L'alimentation représente 20 % de notre empreinte carbone.**

Certes, nous ne pouvons pas nous passer de manger mais quelques éco-gestes peuvent réduire l'impact de notre alimentation. Comment ?

#### **👉 En réduisant le gaspillage alimentaire :**

20 % de ce que produit l'agriculture n'arrive pas dans notre assiette, c'est énorme ! Cela représente 10 millions de tonnes de nourriture à l'échelle de la France par an !

D'où vient ce gaspillage ? 32 % est réalisé à la production, 20 % à la transformation, 15 % à la distribution et 33 % dans nos foyers. Chacun peut améliorer ce dernier point par des réflexes simples :

. **Acheter les fruits et légumes à une régularité adaptée à leur potentiel de conservation dans le temps** et les conserver dans une pièce froide et ventilée (type garde-manger ou garage),

. **Acheter les produits à conserver au réfrigérateur, à la quantité qu'il convient, même si cela nécessite plus d'emballage** : on aurait envie d'acheter le jambon par 8 pour limiter les emballages mais mieux vaut les acheter par 4 si cela correspond à notre besoin plutôt que de laisser perdre 4 tranches. En effet, ce qui est le plus impactant en termes d'effet de serre, c'est l'énergie consommée pour produire et transporter l'aliment, l'emballage ne représentant qu'en moyenne 5 % de l'énergie globale du poste « alimentation ». Si vous voulez tout de même acheter en grand nombre pour une question de prix, congeler une partie permet de conserver l'aliment et éviter un potentiel gaspillage.

. Les dates de péremption sont responsables de 10 % du gaspillage alimentaire et parfois sans raison. Il est essentiel de : **ne pas confondre DLC (date limite de consommation), à respecter scrupuleusement en particulier pour la viande et les œufs, et la DDM (date de durabilité minimale), qui est indiquée derrière la mention « à consommer de préférence avant... »** qui indique une date où le fabricant est certain que le produit conserve toutes ses qualités gustatives. Après cette date, le produit n'est pas avarié, il peut juste perdre quelques qualités gustatives (arôme, texture, ..) ou son emballage peut changer légèrement d'aspect (rouille sur une boîte de conserve). Certains produits n'ont pas d'indications de date car ils ne périssent pas (produits secs ou alcoolisés : alcool, sucre, café, riz, pâte, vinaigre, ...).

. **Servir la quantité appropriée dans l'assiette des enfants** qui ont plus tendance à ne pas finir leur assiette

. **Acheter des produits dans le rayon « anti-gaspi » des commerces** : les produits qui y sont entreposés ont une DLC ou DDM qui approche mais sont encore consommables à court terme. Quand cela correspond à un besoin, acheter un produit dans ce rayon permet d'éviter au commerçant de jeter ce produit.

### ☞ En consommant l'eau du robinet

L'eau est ce que l'on consomme le plus en quantité par jour : 30 % du poids que nous absorbons/jour. Or, le transport de notre nourriture au global pèse pour 19 % de l'empreinte carbone de notre alimentation. L'énergie consommée pour produire la bouteille et transporter cette eau sur de longues distances est très impactante. En France, il est obligatoire de fournir une eau du robinet potable et les normes de potabilisation de l'eau sont parmi les plus drastiques.

=> Un des premiers éco-gestes pour réduire l'impact de son alimentation sur le climat réside donc dans la consommation d'eau du robinet. C'est simple mais très impactant !

### ☞ En achetant des fruits et légumes de saison

Acheter certains fruits et légumes en dehors de leur saison de production française nécessite : soit de les stocker dans des réfrigérateurs, soit de chauffer des serres pour les produire, soit de les transporter sur de longues distances quand ils sont produits en dehors du pays, trois pratiques très énergivores et donc impactantes pour notre climat. Ainsi, selon l'Ademe, un légume produit hors saison émet 4 à 5 fois plus de gaz à effet de serre qu'un légume de saison.

Nous avons parfois tout simplement perdu l'habitude d'adapter nos recettes à la saison. Or, si l'on observe bien, il y a autant de légumes d'hiver que de légumes d'été. Il suffit parfois de prendre le temps de se renseigner sur les recettes adaptées à ces légumes, que l'on ne connaît plus.

Et puis, si l'on a besoin de certains légumes dans une recette en plein hiver, on peut aussi en acheter en boîte de conserve. Dans un plat cuisiné, cela reviendra quasiment au même que des légumes frais.

*[Retrouvez la saisonnalité des fruits et légumes en annexe](#)*

### ☞ En achetant des produits locaux tout en organisant bien ses déplacements pour s'en procurer

Le transport des produits nécessite de l'énergie, d'autant plus quand il s'agit de produit liquide (par leur volume) ou frais (nécessitant un camion frigorifique) ou fragile (nécessitant un emballage volumineux).

Les fruits et légumes, après l'eau, représentent le deuxième poste en poids dans notre alimentation. Plus la distance entre le lieu de production et le lieu de consommation sera courte, plus on économisera de l'énergie sur ce poste.

Attention cependant à bien réfléchir son déplacement pour aller en acheter localement. En effet, la quantité de carburant consommée ramenée au kilo de produit sera la même entre un transport en camion de 25 t sur 1000 km et un transport de 30 kilos de produit dans une voiture sur 10 km ! Il est donc essentiel si l'on veut vraiment avoir un impact sur l'énergie consommée par le transport des aliments, de se déplacer à des distances raisonnables, pour de grandes quantités de produits locaux ou de mutualiser ce déplacement avec un autre besoin d'achat au même endroit. Sinon, le risque est de dépenser plus d'énergie en achetant en circuit court qu'en achetant en circuit long.

## 👉 En consommant le juste nécessaire en viande, si possible locale

Les protéines animales nécessitent plus d'énergie pour être produites qu'une protéine végétale tout simplement parce que pour qu'un animal prenne 1 kg de poids vif, il faut qu'il mange 3 à 5 kg de végétaux (céréales en grande partie) et que le rendement poids de viande désossée consommée/poids vif est proche de 50 %. On voit donc bien qu'en consommant directement les céréales, on économise de l'énergie. De plus, les bovins émettent du méthane, qui est un gaz à effet de serre. **C'est ainsi que l'on estime que la viande et les produits laitiers représentent 85 % de l'empreinte carbone actuelle de notre alimentation et que l'élevage à l'échelle mondiale représente 15 % de nos émissions de gaz à effet de serre.**

Une simulation faite dans le cadre du projet CECAM montre qu'un régime réduisant d'environ la moitié la consommation de viande et de produits laitiers au profit d'une augmentation de la consommation d'aliments végétaux, associée à une évolution des pratiques agricoles plus économes en intrants et à une ré-allocation des terres agricoles, permettrait de réduire l'empreinte carbone de l'agriculture par deux (hors transport et distribution). Cela conduirait également à une réduction de 25 % des émissions du transport de marchandises liées aux importations, du fait simplement de la baisse de volume de celles-ci.

**De plus, pour notre santé, les diététiciens recommandent de réduire la part des protéines animales dans nos protéines consommées en passant le rapport protéine animale/protéine végétale de 70/30 (rapport moyen français) à 50/50.**

## Mais, au fait, quel est notre besoin en protéines ?

Le besoin journalier en protéines est en moyenne de 0.83 g/kg poids vif (soit 58 g pour un adulte de 70 kg, 30 g pour un enfant de 30 kg). Si l'on respecte les recommandations 50/50 entre animal/végétal, il s'agira pour un adulte de consommer chaque jour :

- 30 g de protéines animales (naturellement assez équilibrées en acides aminés essentiels) et importantes pour apporter la vitamine B12, Fer et calcium
- 30 g de protéines végétales en mixant les céréales (via le pain par exemple) pauvres en lysine, les légumineuses ou oléagineux pauvres en acides aminés soufrés, et les légumes (qui contiennent également un peu de protéines mais en faible quantité)

Les légumineuses, ce sont les haricots secs, lentilles, pois (chiches, cassés), fèves et soja.

Les fruits oléagineux, ce sont les amandes, cacahuètes, noix de cajou, noisettes.

Les graines oléagineuses, ce sont le lin, graines de courge, arachide, ....

## D'accord, mais cela représente quoi comme repas sur une journée ?

Voici un exemple de ce que cela peut représenter sur une journée :

### En protéines animales :

. Le midi : une petite portion de viande ou poisson cuite de 70 g (= 20 g protéines animales). Pour vous donner une idée de ce que cela représente, peser votre viande une fois cuite ou alors fiez-vous à la taille de la paume de votre main et vous saurez à peu près sur la quantité indiquée.

. Le soir : 1 œuf ou une demi-tranche de jambon le soir (30 g) (= 7 grammes de protéines animales) + un laitage (1 yaourt ou une portion 10 g de tomme de brebis (= 3 g de protéines animales))

### Pour les protéines végétales, il faudra équilibrer céréales et légumineuses :

Vous y arriverez facilement à la quantité de céréales indiquée avec un peu de pain le matin (150 g pain=1/2 baguette=13 g de protéines végétales) ou alors 200 g de riz (6 g de protéines) + 400 g de légumes (7 g de protéines).

En revanche, ce qui est important et qu'il ne faut pas oublier est d' y associer des légumineuses (100 g de lentilles= 8 g de protéines) ou des oléagineux sous forme de fruits secs (20 g d'amandes = 6 g de protéines) de façon à compenser les acides aminés non fournis par les céréales.

Dans cet exemple, on voit qu'en prenant le midi des petites portions de viande, et, le soir en limitant les protéines animales, tout en mangeant des protéines végétales variées (céréales, légumineuses, légumes), on réussit à éviter de consommer en excès des protéines (ce qui est souvent le cas de nos jours). On parvient ainsi à l'équilibre mentionné par les nutritionnistes de 50/50 entre protéines animales et végétales, ce qui permet d'éviter toute carence alimentaire.

*Pour en savoir plus, retrouvez le tableau de la teneur en protéines des principaux aliments en annexe.*