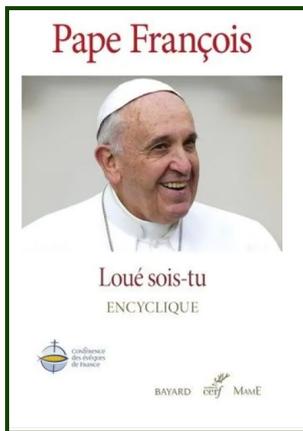


Mieux s'alimenter en protégeant le climat :

Une proposition de 5 gestes à mettre en pratique

« Accomplir le devoir de sauvegarder la



création par de petites actions
quotidiennes est très noble....

Il ne faut pas penser que ces
efforts ne vont pas changer le
monde.

Les actions répandent dans la
société un bien qui produit
toujours des fruits au-delà de

ce que l'on peut constater. »

~ Pape François, *Laudato Si'* (Ch. 6, ¶211)

**Adapté à partir de deux publications du Réseau Action Climat-France,
www.rac-f.org. Texte et images utilisés avec autorisation.**

DES GAZ À EFFET DE SERRE DANS MON ASSIETTE ?



GESTE N° 1

CONSUMONS DES ALIMENTS DE SAISON ET PRODUITS LOCALEMENT:

Les serres chauffées et l'importation permette de trouver les mêmes fruits et légumes toute l'année. Mieux vaut préférer les fruits et légumes de saison produits localement, souvent moins chers et bien meilleurs, et si possible, bio.

GESTE N° 2

ÉVITONS LES EMBALLAGES INUTILES:

Choisissons des produits vendus en vrac ou peu emballés.

GESTE N° 3

VEILLONS À NE PAS GASPILLER

LA NOURRITURE:

Chaque français jette chaque année environ 20 kg d'aliments : restes de repas, fruits et légumes non consommés, produits périmés encore emballés... Pour dire stop au gaspillage alimentaire, établissons nos menus à l'avance et préparons bien la liste de courses, cuisinons les justes quantités, accommodons les restes....

GESTE N° 4

ÉQUILIBRONS NOTRE RÉGIME ALIMENTAIRE...

pour réduire les émissions de GES et prévenir les problèmes de santé. Nous consommons beaucoup de viande, et souvent 2 fois par jour. Variions les repas en alternant des menus végétariens et carnés. C'est aussi l'occasion de redécouvrir des fruits et légumes oubliés, produits localement.

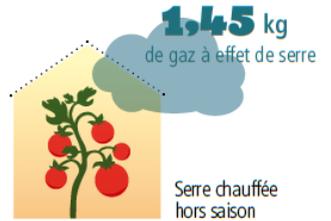
GESTE N° 5

MAÎTRISONS NOS CONSOMMATIONS ÉNERGIQUES À LA CUISINE...

en privilégiant les cuissons qui préservent la qualité nutritionnelle.



*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 !*



ASTUCES

**non,
la tomate
ne pousse
pas
en hiver !**

- **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.
- **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 avion.**
- **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 « Manger local » est souvent mis en avant pour des raisons environnementales, et notamment d'économie d'énergie liée au transport des marchandises.

● **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.



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 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.

Acheter moins transformé et moins emballé

La fabrication des emballages et la transformation alimentaire représentent **9%** 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).



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.



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

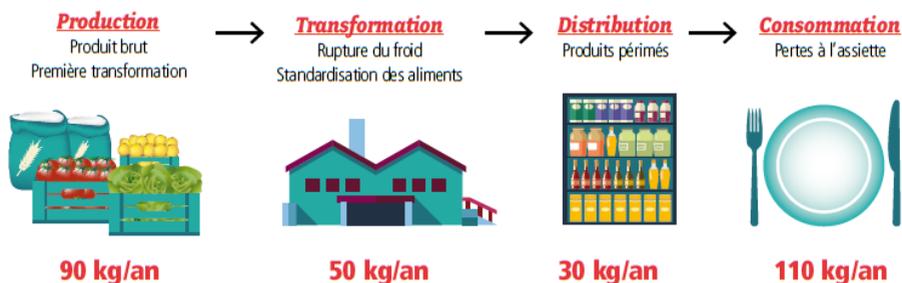
Les produits transformés ont souvent perdu de leurs goûts, ou bien sont rehaussés d'additifs.



Lutter contre le gaspillage

En Europe et en Amérique du Nord **280 kg** 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.

Au restaurant ou à la cantine : en demander moins selon son appétit, demander à récupérer les restes de son assiettes (Osez réclamer le « doggy bag » ou sac anti-gaspi !), etc.

Chez soi, ne pas acheter plus que ce dont on a besoin, bien conserver les aliments.

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**

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 complétés 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.


Produire 1 kg de viande de bœuf

18 kg
d'équivalent CO₂


Produire 1 kg de viande de porc

3 kg
d'équivalent CO₂


Produire 1 litre de lait

1 kg
d'équivalent CO₂


Produire 1 kilo de légumes secs

0,2 kg
d'équivalent CO₂

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 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 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, les élevages en plein air et les pâturages, et l'origine locale.



Maîtrisons nos consommations énergétiques de la cuisine

1/ La cuisson à la vapeur. (A+)

C'est la solution la plus intéressante pour optimiser la qualité nutritionnelle et conserver un maximum de vitamines et de minéraux.

2/ La cuisson au wok. (A-)

Très rapide à feu vif, elle permet de limiter l'altération des qualités nutritionnelles.



3/ La cuisson à l'eau. (B)

Une partie des minéraux et des vitamines migre dans l'eau de cuisson.

4/ La cuisson au four. (C)

Longue et à des températures très élevées.

De A+ à C- :
ordre dégressif d'intérêt.

5/ La cuisson à la poêle. (C-)

A haute température et sur un temps assez long ; c'est une cuisson à éviter.

~ Attendre que les produits refroidissent avant de les mettre au frigo ! ~



Venez nous rejoindre !

Le groupe *Laudato Si'* se réunit toutes les cinq ou six semaines avec le Père Lainé pour lire l'encyclique, prier, et proposer des actions concrètes à notre portée.

Rejoignez-nous ! Pour tout renseignement, contacter :

- ♦ Janine Pécha : 06.81.21.79.31 ou janine@pecha.com
- ♦ Laura Morland : laudatosi@saqv.fr

Venez élaborer avec nous de nouveaux projets pour l'an 2021 !

La prochaine réunion sera annoncée sur la fiche paroissiale.