

# LES ENJEUX PLANÉTAIRES, VERS UNE ALIMENTATION DURABLE ...

LA PLANÈTE ET  
LES ÊTRES VIVANTS SONT  
EN DANGER, IL FAUT AGIR !

NOUS SOMMES PLUS  
DE 7 MILLIARDS D'INDIVIDUS  
SUR TERRE AUJOURD'HUI.  
EN 2050, NOUS SERONS  
9 MILLIARDS DE BOUCHES  
À NOURRIR !!!

JE NE VOIS  
QU'UNE SOLUTION :  
L'ALIMENTATION  
DURABLE !!!

## L'ALIMENTATION DURABLE, C'EST QUOI ?

C'EST L'ENSEMBLE DES PRATIQUES ALIMENTAIRES QUI VISENT À NOURRIR  
LES ÊTRES HUMAINS EN QUALITÉ ET EN QUANTITÉ SUFFISANTE,  
AUJOURD'HUI ET DEMAIN, DANS LE RESPECT DE L'ENVIRONNEMENT,  
EN ÉTANT ACCESSIBLE ÉCONOMIQUEMENT ET RÉMUNÉRATRICE  
SUR L'ENSEMBLE DE LA CHAÎNE ALIMENTAIRE. (FAO 2010)

DEPUIS 50 ANS, LES PRODUCTEURS  
ET INDUSTRIELS ONT INTENSIFIÉ  
LA PRODUCTION ALIMENTAIRE  
POUR RÉPONDRE À CETTE DEMANDE  
GRANDISSANTE...

... EN AUGMENTANT  
LA PRESSION  
SUR LES ÉCOSYSTÈMES... !

**PRÉSERVATION  
DES RESSOURCES**

**ASSURER UNE ÉGALE RÉPARTITION DE LA NOURRITURE**

**AU NIVEAU MONDIAL**  
DE NOMBREUSES PERSONNES  
SOUFFRENT DE MALADIES LIÉES  
À DES EXCÈS ALIMENTAIRES  
(OBÉSITÉ, DIABÈTE, MALADIES  
CARDIOVASCULAIRES...): EN 2022,  
1 PERSONNE SUR 8 EST OBÈSE.

**QUAND PAR AILLEURS**  
735 MILLIONS DE PERSONNES  
(9 % DE LA POPULATION)  
SOUFFRENT DE FAÏM CHRONIQUE.

**DISPONIBILITÉ EN EAU**  
EN FRANCE, 58 % DE L'EAU EST  
CONSOMMÉE PAR L'AGRICULTURE.

EN FRANCE,  
LES POPULATIONS  
D'OISEAUX DES MILIEUX  
AGRICOLLES ONT DIMINUÉ  
DE 30 % EN 30 ANS.

**PRÉSERVER  
LA BIODIVERSITÉ  
ANIMALE ET  
VÉGÉTALE**

**SUR LES  
6000 PLANTES  
CULTIVÉES POUR  
L'ALIMENTATION,**  
9 D'ENTRE ELLES  
REPRÉSENTENT LES 2/3  
DE LA PRODUCTION  
AGRICOLE.

**PRÉSERVER  
LA FERTILITÉ DES SOLS**  
90 % DE CE QUE L'ON  
MANGE PROVIENT DES SOLS :  
DIRECTEMENT (CÉRÉALES,  
FRUITS ET LÉGUMES...)  
OU INDIRECTEMENT  
(VIANDE, PRODUITS LAITIERS,  
OEUFS...).

**PÊCHE**  
LA SURPÊCHE CONCERNE PLUS  
D'1/3 DES RÉSERVES DE POISSONS  
ET MENACE LA DURABILITÉ  
DES RESSOURCES HALIÉUTIQUES.

EN RÉALITÉ,  
PAS BESOIN D'ÊTRE  
UN SUPER HÉROS  
POUR AGIR !

CHACUN  
PEUT AGIR À  
SON ÉCHELLE !  
VIENS VOIR.

## LIMITER LE CHANGEMENT CLIMATIQUE

1/4 DE NOTRE EMPREINTE CARBONE EN FRANCE  
EST DUE À NOTRE ALIMENTATION,  
DONT LES 2/3 SONT LIÉS À L'ÉTAPE  
DE PRODUCTION AGRICOLE.

**RÉDUIRE LA POLLUTION**

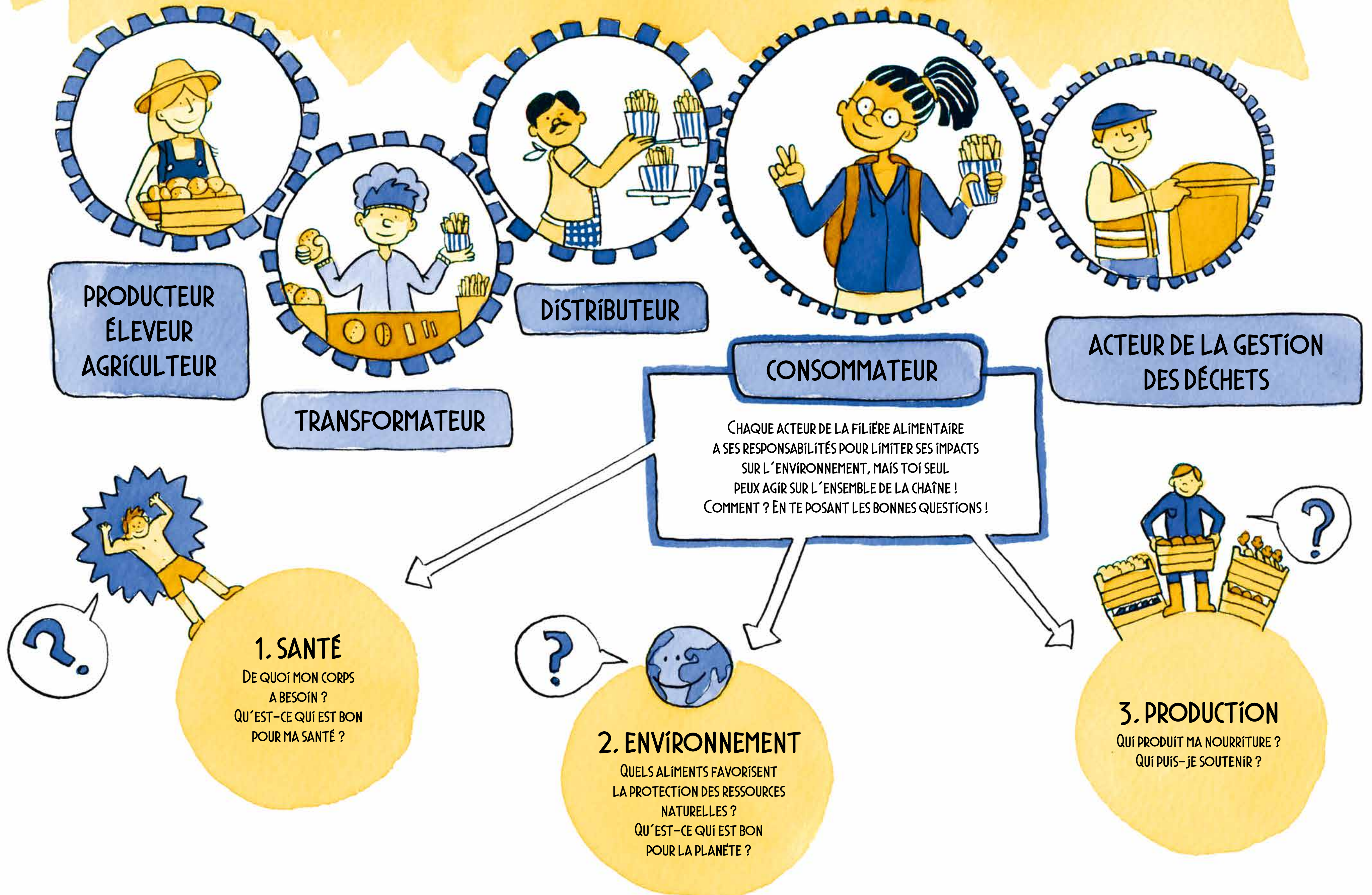
DES SOLS

DE L'EAU

DE L'AIR

ENSEMBLE, SOUTENONS

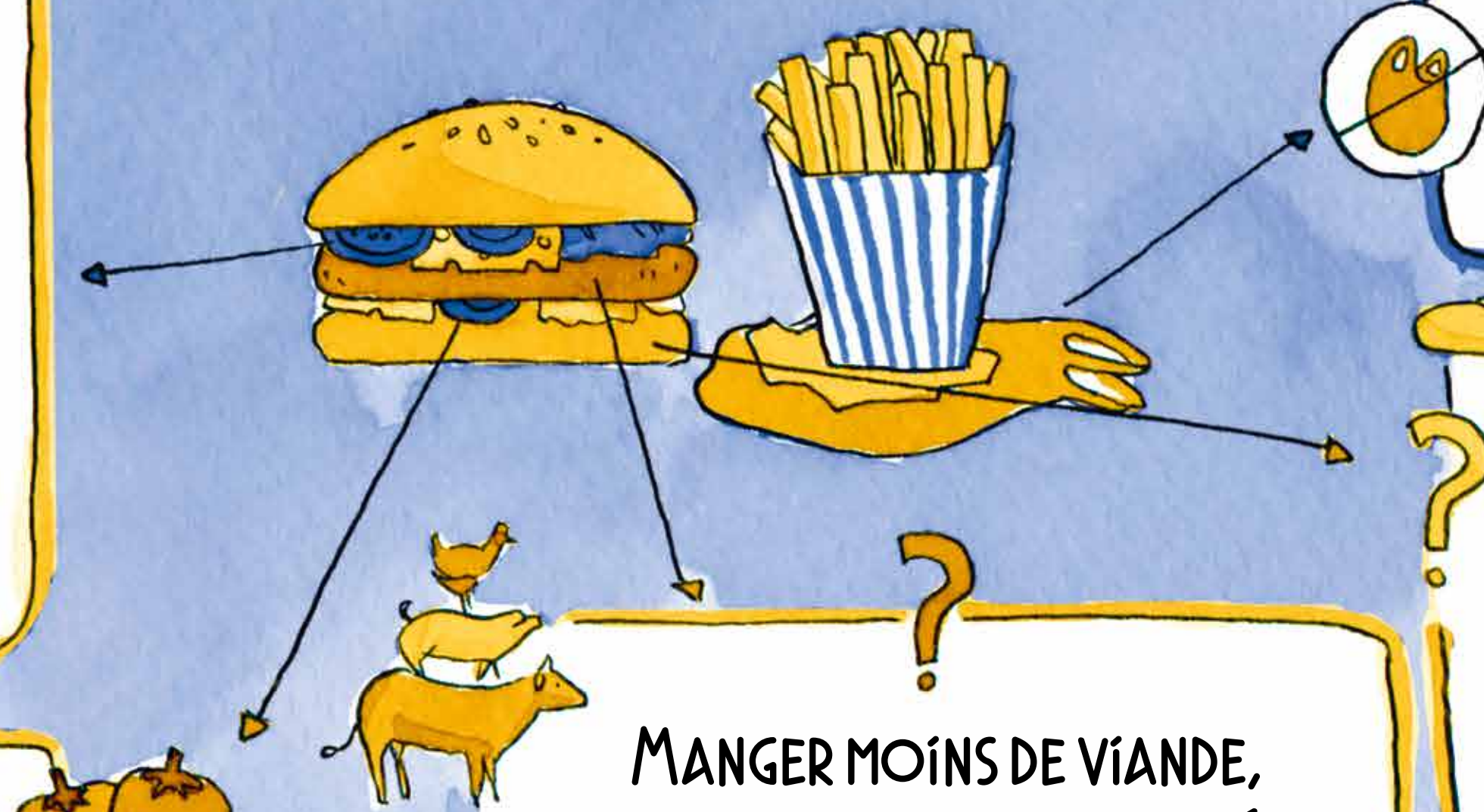
# LES FILIÈRES RESPONSABLES DE DEMAIN !



## DES PRODUITS ISSUS D'UNE AGRICULTURE PLUS DURABLE

LES MODES DE PRODUCTION DE TES FRUITS ET LÉGUMES N'ONT PAS TOUS LES MÊMES IMPACTS ! LES PRODUITS ISSUS DE L'AGRICULTURE BIOLOGIQUE T'ASSURENT DES PRATIQUES AGRICOLES PLUS RESPECTUEUSES. ELLE INTERDIT L'USAGE D'OGM, DE PESTICIDES ET D'ENGRAIS DE SYNTHÈSE POUR PRÉSERVER LA BIODIVERSITÉ, LA QUALITÉ DES SOLS ET DE L'EAU.

## PAR EXEMPLE POUR TON BURGER FRÎTES



## LE MEILLEUR DÉCHET EST CELUI QUI N'EXISTE PAS

TU ES LIBRE DE VENIR AVEC TES PROPRES SACS OU CONTENANTS POUR FAIRE TES COURSES ET DE DEMANDER À CE QUE L'ON NE TE DONNE PAS D'EMBALLAGE SUPPLÉMENTAIRE. LES RESTAURANTS ONT L'OBLIGATION DE FOURNIR UN CONTENANT POUR EMPORTER LES RESTES DE TON REPAS SI TU EN FAIS LA DEMANDE, POUR ÉVITER LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE !

## PRIVILÉGIER DES PRODUITS MOINS TRANSFORMÉS !

SEL, SUCRES, ACIDES GRAS SATURÉS, ADDITIFS, COLORANTS ? LIS LES ÉTIQUETTES DE TES PLATS PRÉPARÉS ET AUTRES ALIMENTS EMBALLÉS. POUR AVOIR UN BON PAIN DANS TON BURGER PAR EXEMPLE, FARINE DE BLÉ, EAU, SEL ET LE SAVOIR-FAIRE DE TON ARTISAN BOULANGER SUFFIRONT !

## CONSOMMER LOCAL ET DE SAISON

ÉVITE LA TOMATE EN HIVER : PRODUITE SOUS SERRE CHAUFFÉE ELLE CONSOMME DE L'ÉNERGIE, PRODUITE À L'ÉTRANGER ELLE FAIT DES KILOMÈTRES EN CAMION ! EN ACHETANT À LA BONNE SAISON ET LOCAL TU SOUTIENDRAS TON VOISIN LE PRODUCTEUR !

**TOMATE HORS SAISON :**  
• 4 X PLUS D'EAU  
• 15 X PLUS D'ÉNERGIE

## MANGER MOINS DE VIANDE, MAIS DE MEILLEURE QUALITÉ !

L'ÉLEVAGE REPRÉSENTE, DANS LE MONDE, 13 % DES ÉMISSIONS DE GAZ À EFFET DE SERRE ET CONSOMME BEAUCOUP DE RESSOURCES, NOTAMMENT POUR L'ALIMENTATION DES ANIMAUX. IL FAUT LIMITER SA CONSOMMATION DE VIANDE (NE PAS EN MANGER À TOUS LES REPAS !) ET DE PRÉFÉRENCE MANGER DE LA VIANDE DE QUALITÉ (LABELLISÉE BIO, ÉLEVÉE EN PLEIN AIR) !

À TRAVERS TES CHOIX DE CONSOMMATEUR, TU AS LE POUVOIR DE SOUTENIR DES PRATIQUES RESPECTUEUSES DE L'ENVIRONNEMENT, DES ÊTRES HUMAINS, DE TA SANTÉ ET AINSI RÉDUIRE TON IMPACT SUR L'ENVIRONNEMENT À TON ÉCHELLE !

# DIVERSIFIONS NOTRE RÉGIME ALIMENTAIRE

## LE VÉGÉTAL, C'EST PAS SI MAL !



QUI VEUT GOÛTER UN FALAFEL ?

UN FALAFEL ? À BASE DE POIS CHICHE ? NON MERCI, JE PRÉFÈRE MON BURGER COMME D'HAB' : JE SUIS SÛR DE NE PAS ÊTRE DÉÇU !

C'EST IMPORTANT DE MANGER VARIÉ TU SAIS, ET PUIS LES IMPACTS SUR LA PLANÈTE NE SONT PAS LES MÊMES, IL FAUT Y PENSER...

80 % DE LA SURFACE AGRICOLE FRANÇAISE EST UTILISÉE POUR NOTRE CONSOMMATION DE VIANDE ET DE LAIT.



BIEN MANGER, C'EST ADOPTER UNE ALIMENTATION VARIÉE ET ÉQUILIBRÉE, C'EST-À-DIRE MANGER DE TOUT MAIS EN QUANTITÉ ADAPTÉE. LES PROTÉINES ALIMENTENT LES BESOINS DU CORPS EN ACIDES AMINÉS. AUJOURD'HUI, NOUS LES CONSOMONS PRINCIPALEMENT VIA LES PRODUITS ANIMAUX MAIS IL EST POSSIBLE D'EN TROUVER AILLEURS...

À GAUCHE : DU POULET AU CURRY ÉLEVÉ EN PLEIN AIR, AVEC RIZ DE CAMARGUE BIO ET DES FRAÎSES LOCALES ET DE SAISON (ÉTÉ).

À DROITE : UN STEAK ISSU D'ÉLEVAGE NON RAISONNÉ, DES Frites SURGELÉES ET DE L'ANANAS TRANSPORTÉ PAR AVION.

FAIS TOI-MÊME LA BALANCE.

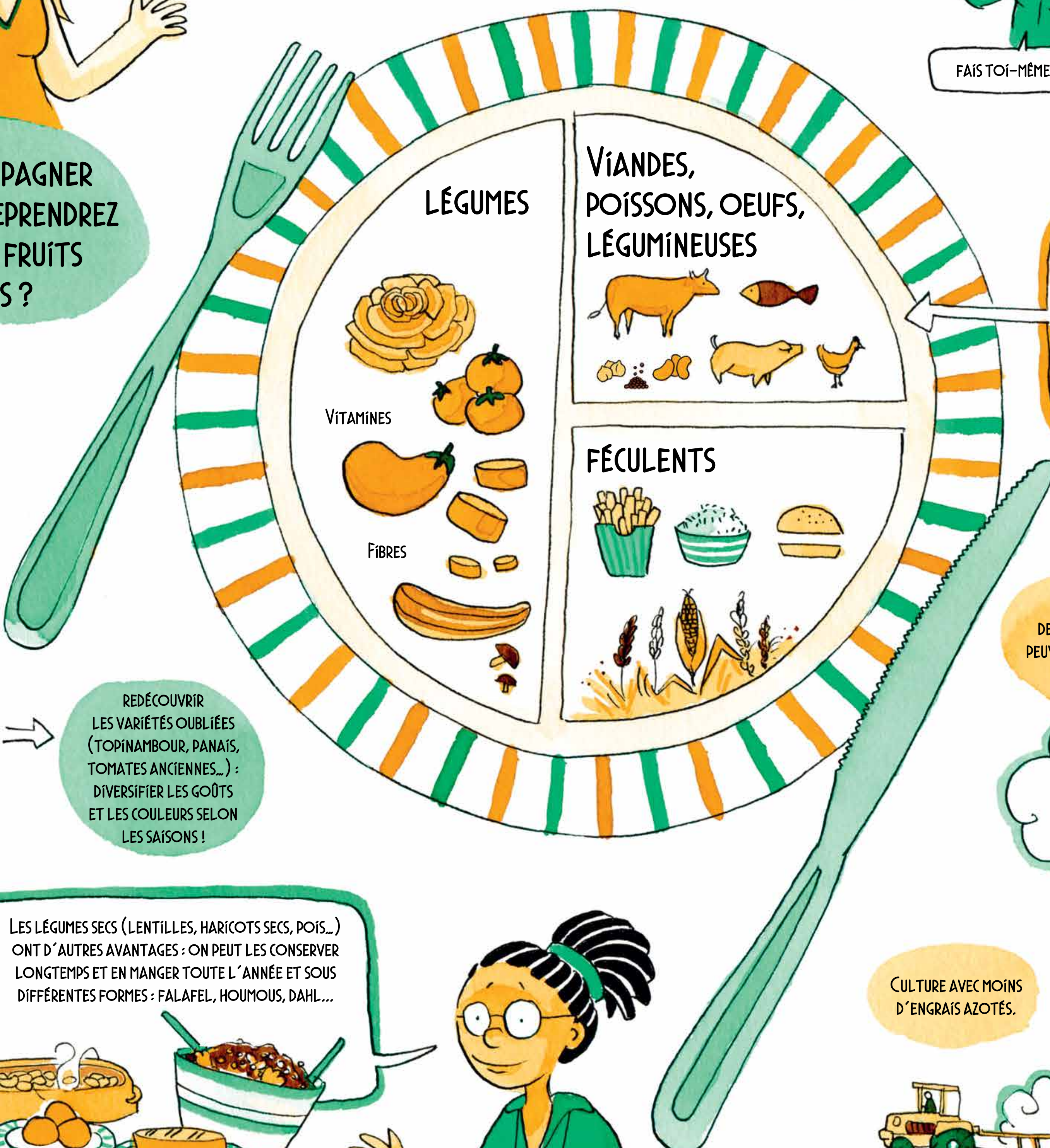
ET POUR ACCOMPAGNER TOUT ÇA, VOUS REPRENDREZ BIEN UN PEU DE FRUITS ET LÉGUMES ?



CHOISIR DES FRUITS DE SAISON CUEILLIS À MATURITÉ : LES CIRCUITS DE PROXIMITÉ.



REDÉCOUVRIR LES VARIÉTÉS OUBLIÉES (TOPINAMBOUR, PANAI, TOMATES ANCIENNES...) : DIVERSIFIER LES GOÛTS ET LES COULEURS SELON LES SAISONS !



LÉGUMES SECS (PROTÉINES + FIBRES) + CÉRÉALES = UN APPORT DE PROTÉINES DIVERSIFIÉ À ALTERNER AVEC LA VIANDE ET LE POISSON !

LA MAJORITÉ DES LÉGUMES SECS PEUVENT SE CULTIVER EN FRANCE !

MOINS DE TRANSPORTS = MOINS DE CO<sub>2</sub> !!!

CULTURE AVEC MOINS D'ENGRAIS AZOTÉS.

AUGMENTE LA FERTILITÉ DES SOLS ET LIMITE LA POLLUTION DES COURS D'EAU !!!

LES LÉGUMES SECS (LENTILLES, HARICOTS SECS, POIS...) ONT D'AUTRES AVANTAGES : ON PEUT LES CONSERVER LONGTEMPS ET EN MANGER TOUTE L'ANNÉE ET SOUS DIFFÉRENTES FORMES : FALAFEL, HOUMOUS, DAHL....

# ÇA SUFFIT LE GÂCHIS, ÇA DÉBORDE !



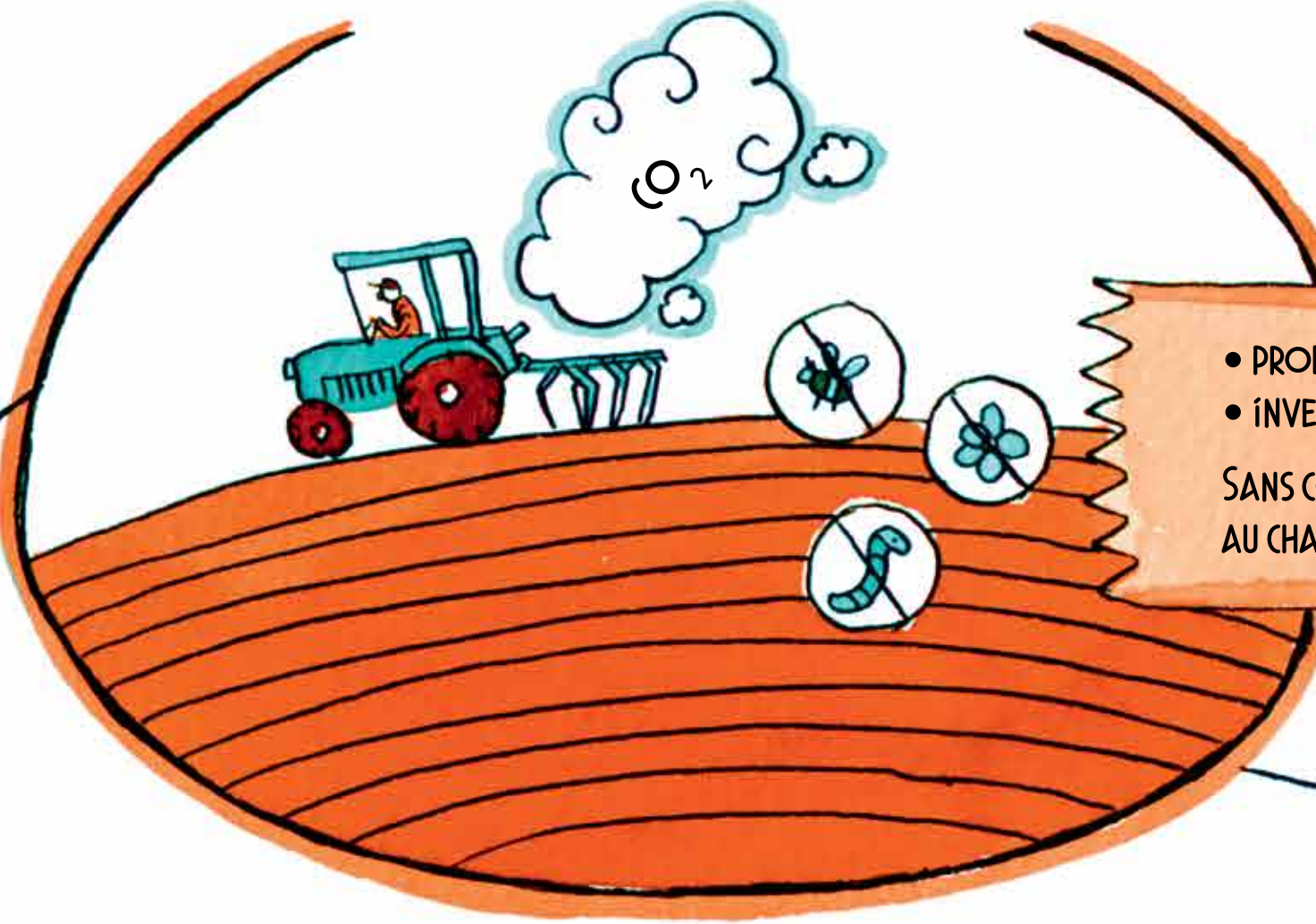
**1/3 DE LA PRODUCTION MONDIALE DE NOURRITURE EST GASPILLÉE !**

C'EST PARCE QUE LE GASPILLAGE EXISTE À TOUTES LES ÉTAPES DE CONCEPTION DE NOS ALIMENTS. PRENONS L'EXEMPLE DES FRÎTES QUI ACCOMPAGNENT TON BURGER...

UN TIERS ? MAIS C'EST ÉNORME !!! COMMENT C'EST POSSIBLE ?



## PRODUCTION



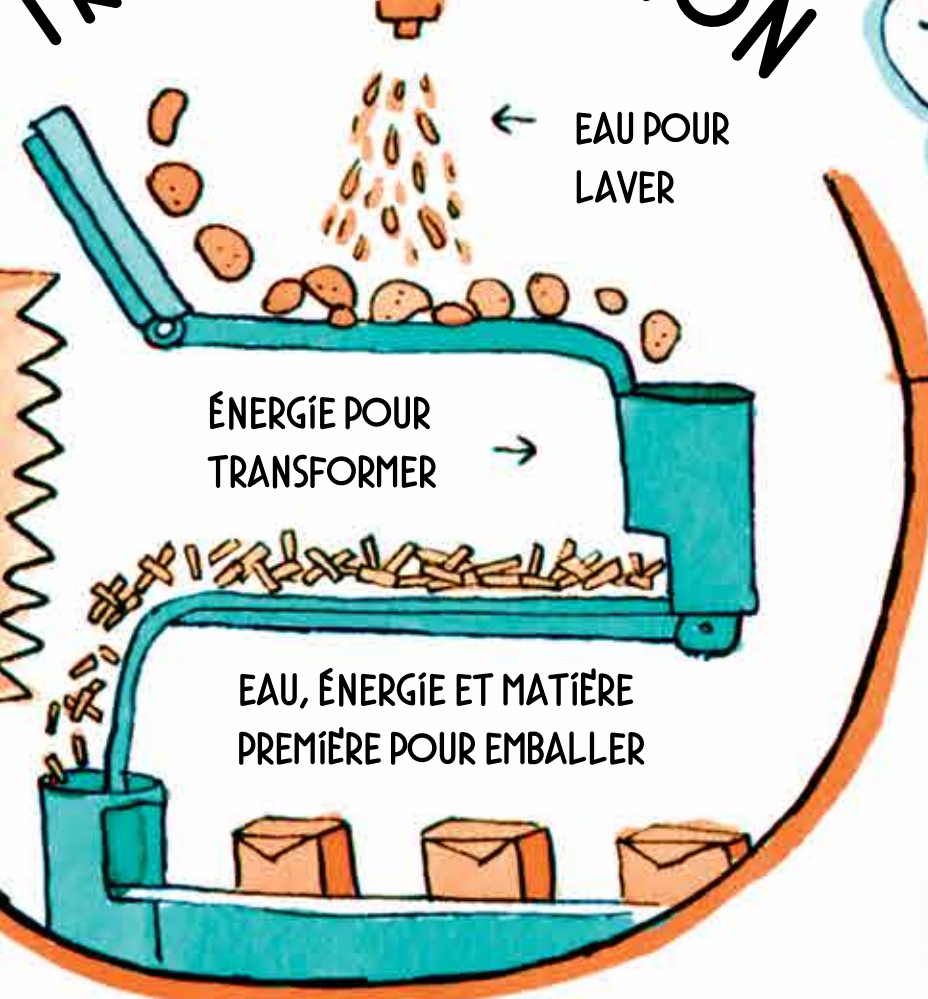
- PRODUITS MOCHES, MAL CALIBRÉS
  - INVENDUS QUI NE TROUVENT PAS DE DÉBOUCHÉS
- SANS COMPTER TOUT CE QUI EST LAISSÉ AU CHAMP OU LES PROBLÈMES D'INTEMPÉRIES.



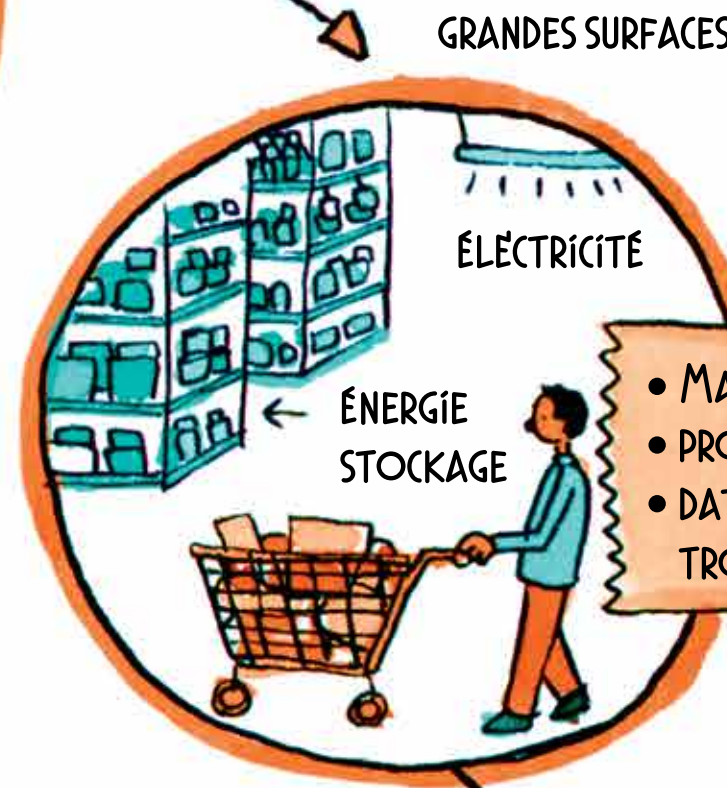
## TRANSFORMATION



- MAUVAIS CONDITIONNEMENT
- PROBLÈME DE STOCKAGE
- PROCESSUS DÉFECTUEUX
- SOUS-PRODUITS NON UTILISÉS
- CONTRÔLE DE QUALITÉ



## DISTRIBUTION



GRANDES SURFACES, SUPÉRETTES



MARCHÉS, PETITS COMMERCES

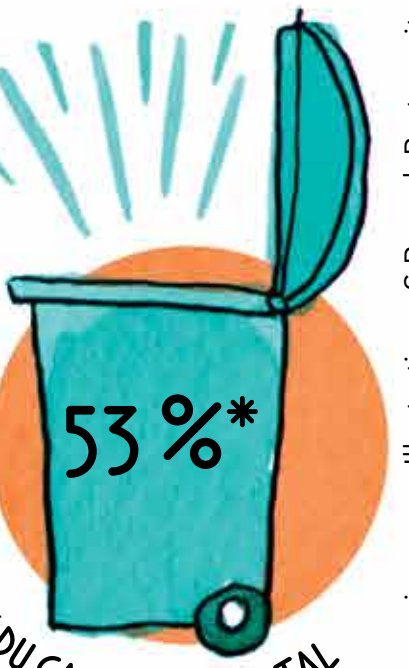
- MAUVAISES MANIPULATIONS
- PRODUITS ENDOMMAGÉS
- DATE DE PÉREMPTIONS TROP COURTES



## TON ASSIETTE

MAISON, CANTINE, RESTAURANT

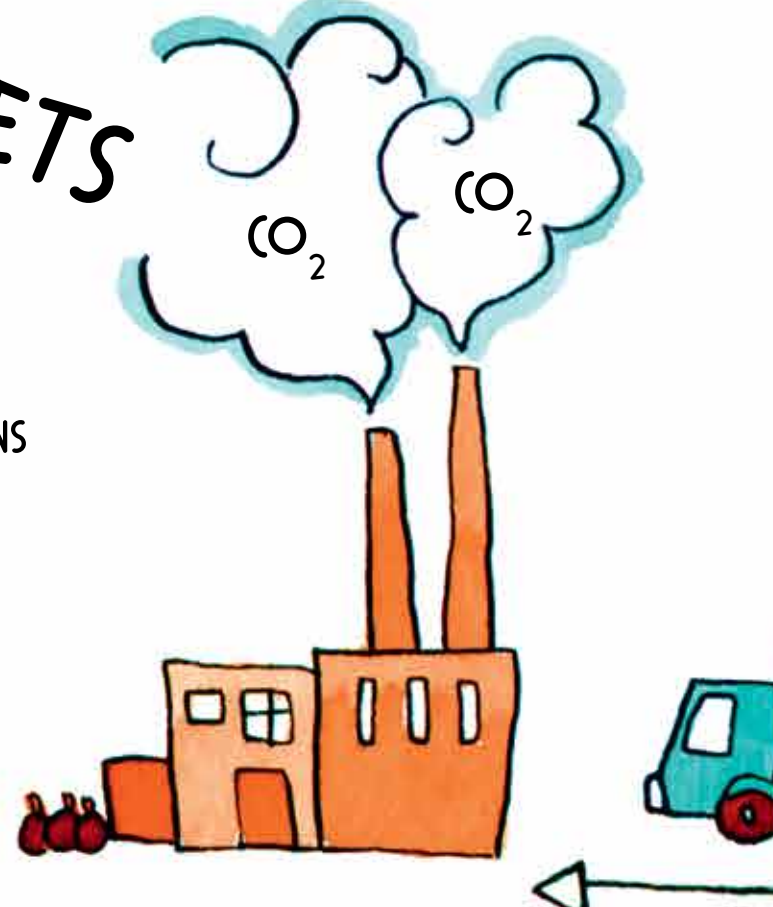
- QUANTITÉ NON ADAPTÉE TA FAIM
- PRODUITS OUBLIÉS AU FOND DU PLACARD/FRIGO
- PERTE LORS DE LA PRÉPARATION DES REPAS



\* DU GASPILLAGE TOTAL

## FIN DE VIE DES DÉCHETS

- PLUSIEURS VALORISATIONS POSSIBLE :
- MÉTHANISATION,
  - COMPOSTAGE,
  - INCINÉRATION,
  - ...



BIO GAZ

ET C'EST LÀ QUE NOUS POUVONS AGIR !!!

EXACTEMENT !!!

**4,3** MILLIONS DE TONNES DE GASPILLAGE ALIMENTAIRE EN 2022.

**LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE, C'EST AUSSI DE L'EAU, DE L'ÉNERGIE ET DU TEMPS DE TRAVAIL CONSOMMÉS INUTILEMENT !**