

# POURQUOI ET COMMENT MANGER MIEUX ?

## L'ENJEU : LIMITER LES IMPACTS DE NOTRE ALIMENTATION

 **1/4** DES ÉMISSIONS DE GAZ À EFFET DE SERRE DES FRANÇAIS SONT DUES À L'ALIMENTATION

### Des pollutions de l'air et de l'eau :

utilisation d'engrais et de pesticides, déjections animales, poussières, particules fines émises lors des labours...

### Des consommations d'eau :

irrigation, abreuvement des animaux...

### d'énergie :

fabrication des engrais, serres, tracteurs...



### Le poids du gaspillage alimentaire

Le gaspillage concerne toute la chaîne alimentaire. C'est non seulement de la nourriture perdue et des déchets en plus mais c'est aussi des gaz à effet de serre émis et de l'énergie consommée pour rien.

## DES REPAS PLUS SAINS ET RESPECTUEUX DE L'ENVIRONNEMENT

➔ **boissons sucrées et alcools**, riches en calories



➔ **eau du robinet** pour moins d'emballages !

➔ **viande**  
Pas tous les jours et en privilégiant la qualité (viande bovine sur pâturage, volaille de plein air...)



➔ **produits locaux et de saison, issus de circuits courts** pour réduire les transports et soutenir l'économie locale



➔ **produits transformés** (paquets de gâteaux, plats préparés...)



➔ **bio**



➔ **céréales, fruits et légumes, dont légumes secs** (lentilles, pois, haricots secs, fèves, soja...), riches en protéines et en fibres, au moins 2 fois par semaine



## BIEN D'AUTRES AVANTAGES !

**1 Garder la santé :** une bonne alimentation réduit le risque de développer de nombreuses maladies (cancer, maladies cardiovasculaires, obésité, diabète de type 2...).

**2 Pas forcément dépenser plus :** modifier le contenu des repas et réduire les gaspillages permet de consommer des produits de meilleure qualité, sans alourdir son budget "courses".

**3 Soutenir l'emploi local :** acheter des produits du terroir valorise les métiers ancrés dans les territoires. En France, 10 % des emplois sont liés à l'alimentation.

## POUR ALLER PLUS LOIN

Guide de l'ADEME « Tout comprendre : l'alimentation durable »  
Infographie « Comment traquer le gaspillage alimentaire ? »  
Fiche pratique « Les légumes secs aux petits oignons »