

Pourquoi et comment manger mieux ?

L'enjeu : limiter les impacts de notre alimentation

Un quart 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...
- **Des consommations 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

Pour des repas plus sains qui respectent l'environnement, on peut :

- **consommer moins de :**
 - **boissons sucrées et alcools**, riches en calories,
 - **viande** : pas tous les jours et en privilégiant la qualité (viande bovine sur pâturage, volaille de plein air...),
 - **produits transformés** : paquets de gâteaux, plats préparés... ;
- **consommer plus de :**
 - **eau du robinet** pour moins d'emballages !
 - **produits locaux et de saison, issus de circuits courts** pour réduire les transports et soutenir l'économie locale,
 - **produits labellisés bio** (label Agriculture biologique (AB) et le label européen Eurofeuille)
 - **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

Manger mieux, c'est aussi :

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](#) »

Retrouvez le compte ADEME sur [Twitter](#) et sur [YouTube](#)

Infographie réalisée pour l'ADEME et le gouvernement par l'agence Giboulées, février 2025 (011936). Collection ADEME : Clés pour Agir