Manger #M!EUH !

Alimentation

En résumé :

- **L'alimentation représente jusqu'à 50% de l'impact environnemental d'un Français**
- **Les produits labellisés, en vrac, de saison, locaux, non-transformés... sont à privilégier**
- **La confiance dans son lieu d'achat est un indispensable pour mieux consommer**

Depuis 50 ans, **nos habitudes alimentaires ont changé** : notre alimentation est plus diversifiée, mais aussi plus riche en graisses, en sucres et en protéines animales. Cela n’est pas sans conséquence sur la santé : la prévention contre l’obésité est devenue un enjeu de santé publique.

Nous cuisinons moins, consommons davantage de plats préparés, mangeons plus souvent à l’extérieur. Nous recherchons aussi un large choix d’aliments, partout et en toutes saisons, souvent au prix le plus bas.

De ce fait, l'**alimentation durable** est une question d’avenir : pour nourrir 9 milliards d’habitants en 2050, il est essentiel de préserver des terres fertiles et les capacités de production ainsi que de nombreux emplois dans nos territoires ruraux.

Alors, comment adopter une alimentation plus **respectueuse de l’environnement** et **de notre santé**, à **un prix équitable pour tous** ?

Quels impacts sur l’environnement ?

Quels impacts sur l'environnement ?

L'alimentation représente entre **20 et 50% de l'empreinte environnementale des Français**.

Les **impacts** se trouvent à travers différentes étapes dans la vie d'un produit : la production des aliments, leur transport, leur stockage, leur distribution et leur préparation.

Étape 1 : la production agricole

Les cultures et les terres consacrées à l'élevage occupent plus de la **moitié de la surface de la France**. Ces espaces agricoles nous apportent beaucoup : 90% de ce que nous mangeons provient des sols ! Ils jouent un rôle essentiel dans la lutte contre le changement climatique : **une part importante de carbone y est en effet stockée**, sous forme de débris végétaux enfouis ou encore de matière organique décomposée par les micro-organismes qui y vivent.

L'agriculture génère aussi des impacts :

- 20% des émissions de gaz à effet de serre en France ;
- une consommation d'énergie directe (fioul des tracteurs, électricité des bâtiments et serres) et indirecte (fabrication d'engrais...);
- une consommation d'eau pour l'irrigation et l'abreuvement des animaux ;
- une pollution de l'eau et de l'air à cause de l'utilisation d'engrais et de pesticides, des déjections animales mais aussi des poussières et particules émises lors des labours, des récoltes, des épandages...
- la perte d'une part des productions alors que les aliments pourraient être consommés : aliments de calibre inadaptés ou imparfaits esthétiquement, surproduction saisonnière, récolte manuelle non rentable... Les productions agricoles n'ont pas toutes les mêmes impacts.

Depuis plusieurs années, des agriculteurs s'engagent dans l'amélioration de leurs pratiques à travers **l'agroécologie** : développement des légumineuses, diversification des cultures, plantation de haies, amélioration de l'alimentation animale et mode de production biologique.

Étape 2 : la transformation

En France, la **consommation de produits transformés augmente**. Entre 1995 et 2008, les fruits transformés ont vu leur consommation doubler, au détriment des fruits frais. La consommation de pain et de pâtes a diminué alors que celle des pâtisseries et biscuits a augmenté.

La transformation et la conservation des aliments (produits en conserves, réfrigérés et congelés) ont des **avantages** : cela évite le recours aux cultures sous serre et limite les pertes d'aliments car, pour les conserves, les légumes « moches » posent moins de problème. Les conserves et les produits congelés permettent d'absorber les productions saisonnières de fruits et légumes qui ne peuvent pas être consommés frais.

De plus, le transport de produits transformés est souvent plus facile que celui des produits frais. Mais plus un produit est transformé, emballé, réfrigéré, **plus il génère d'impacts** : il consomme plus d'énergie pour sa préparation et sa conservation, et de matières premières pour fabriquer ses emballages.

Pour y remédier, les industriels travaillent sur **l'écoconception** des produits transformés et des emballages, plus légers et plus facilement recyclables par exemple.

Étape 3 : le transport et la distribution

Le transport des denrées agricoles et alimentaires représente près de **30 % du transport de marchandises en France**. À cela, il faut ajouter le transport des denrées importées de l'étranger (par avion, camion, bateau...) et la dépense de carburant des consommateurs pour aller faire leurs courses.

Tout cela **n'est pas sans impact** :

- le transport de certains produits nécessite beaucoup d'énergie : les produits volumineux et peu denses, les liquides ou encore les produits réfrigérés ;
- les transports ne sont pas toujours optimisés. Ramené au kilogramme de produit transporté, un trajet court parcouru en camionnette peut avoir plus d'impacts qu'un trajet long effectué par un gros porteur bien rempli sur un circuit aller/retour ;

- les transports par avion ont beaucoup plus d’impacts que ceux par bateau et par camion.

La distribution génère également des **impacts environnementaux** :

- la réfrigération en magasin est le premier poste de dépense énergétique des grandes surfaces alimentaires et représente 40% de leur consommation globale d’énergie ;
- les pertes alimentaires, liées notamment aux chartes fraîcheur ou à une mauvaise gestion des stocks, représentent entre 2 et 5% du chiffre d’affaires des grandes surfaces.

Depuis la Loi de février 2016, les enseignes de la grande distribution de plus de 400 m² sont concernées par **la lutte contre le gaspillage alimentaire** :

- interdiction de détruire les invendus consommables ;
- impossibilité pour les fabricants d’interdire le don de produits de marque distributeur ;
- généralisation des conventions de dons alimentaires.

Étape 4 : la consommation

Aller faire ses courses, garder ses aliments au frais, cuisiner... **Tout cela consomme de l'énergie**. De plus, 85% des emballages jetés par les ménages sont des emballages alimentaires qu’il faut collecter, traiter, recycler ou incinérer.

Les consommateurs, en choisissant certains produits plutôt que d'autres, en adaptant leurs achats et leur consommation à leurs besoins, **peuvent réduire ou augmenter les impacts** liés à la production de ces produits et influent sur tous les acteurs de la chaîne alimentaire. Ils peuvent ainsi faire évoluer l'offre.

Étape 1 : la production agricole

Étape 2 : la transformation

Étape 3 : le transport et la distribution

Étape 4 : la consommation

De multiples solutions d’achats s’offrent à vous !

Diversifiez votre alimentation et augmentez la part des céréales, des légumes secs, des fruits et des légumes qui vous apportent de nombreux nutriments.

Les produits végétaux ont en général des impacts environnementaux beaucoup plus faibles (par kg ou kcalories) que les produits animaux comme le lait, les œufs et surtout la viande.

Pour se nourrir de manière équilibrée, durable et diversifiée, il est possible de remplacer régulièrement la viande par des légumineuses : lentilles, pois, haricots secs… Le Haut Conseil de la santé publique recommande de manger :

- des légumineuses au moins deux fois par semaine,
- une petite poignée de fruits à coque non salés une fois par jour,
- cinq portions de fruits et légumes par jour,
- des produits céréaliers tous les jours,
- deux produits laitiers par jour.

Consommez moins de viande et de poisson, en privilégiant la qualité et le local.

Vous pouvez alors opter, avec le même budget, pour des produits issus de filières plus durables et de qualité : viande bovine issue de pâturages, volaille de plein air, etc. Certains types d’élevage contribuent à l’équilibre écologique des territoires : biodiversité, fertilité des sols…

C’est aussi une manière de soutenir l’agriculture locale (environ 25% de la viande bovine, 30 à 40% de la volaille et 35% de la viande de porc consommées en France sont importées).

Privilégiez les fruits et légumes de saison et locaux. Ils n’ont pas été produits sous serre chauffée et ont peu voyagé.

Les produits exotiques ou hors saison risquent d’avoir parcouru des milliers de kilomètres avant d’arriver dans votre panier. Parfois en avion, moyen de transport très gourmand en énergie.

Privilégiez les produits issus de notre région. Cela permet de réduire les transports et de soutenir l’économie locale.

Des systèmes de vente directe du producteur au consommateur, tels que les marchés paysans ou les AMAP (Association de maintien de l’agriculture paysanne) se développent et contribuent à renforcer les liens entre les consommateurs et les agriculteurs.

Préférez l’eau du robinet aux boissons sucrées et aux alcools. Les sodas et la plupart des alcools apportent des calories sans nutriment intéressant.

De plus, leurs impacts environnementaux (emballage et transport) sont très importants.

Privilégiez les produits en vrac. De plus en plus de commerces vendent des produits secs en vrac : céréales, riz, sucres, pâtes… ainsi que des produits frais (fromage blanc, crème, lait…).

Apportez vos propres contenants lors de vos achats (sacs, bouteilles, boîtes, bocaux…) : vos contenants sont pesés vides, puis pleins.

Pensez-y aussi pour la vente à emporter !

Privilégiez l’achat de produits labellisés. Il existe de nombreux labels qui certifient tous les types de produits alimentaires.

Les producteurs labellisés font l’objet de contrôle par des organismes indépendants. Attention au label privé non reconnu qui ne sont pas forcément exigeant ou contraignant.

Voici un **panel de label** dans lequel vous pouvez avoir confiance :

Où puis-je trouver ces produits ?

Il est possible d’acheter des produits permettant de manger mieux dans toutes sortes d’endroits !

Choisissez en **confiance** : il faut que vous soyez sûr que votre magasin/producteur **prend en compte ce qui est important pour vous** (la proximité, la saisonnalité, la qualité, la réduction des emballages, les labels…).

Le site aurendezvousdesnormands.fr met à votre disposition **un annuaire** recensant les points de vente qui permettent de manger mieux ! Ces structures respectent la charte du réseau #M!EUH ; vous pouvez y aller les yeux fermés !

Rendez-vous sur l’accueil du site, indiquez l’endroit où vous souhaitez acheter et choisissez les catégories Producteurs et/ou Commerces alimentaires. N’oubliez pas de cliquer sur « **Consommez #M!EUH** » et appuyez sur la loupe. **Bonne recherche !**

Sources

- Article issu en majeure partie du guide pratique « Manger mieux, gaspiller moins » de l’ADEME - septembre 2019