



**ET VOUS ?
COMMENT
POUVEZ
VOUS
AGIR ?**

Chaque fois que nous faisons les courses, que nous choisissons quoi cuisiner, que nous prenons place à table, nous pouvons agir positivement pour réduire l'impact de notre alimentation sur le climat et l'environnement.

QUAND VOUS FAITES LES COURSES...

1. Faites une liste de ce dont vous avez besoin pour éviter les achats impulsifs

Un tiers des aliments achetés finissent à la poubelle. À table, à la maison, dans les champs, dans les cantines, durant la phase de distribution (produits périmés, invendus ou jetés avant même d'être vendus) : 1,3 milliard de tonnes chaque année. C'est une quantité suffisante pour nourrir quatre fois les 800 millions de personnes souffrant de la faim et équivaut à 3,3 milliards de tonnes de gaz à effet de serre produites inutilement.

Vérifions la date de péremption, n'achetons pas en trop grandes quantités, apprenons à mieux gérer les aliments, surtout quand il s'agit de produits frais et périssables.

2. Variez les achats : la biodiversité est l'amie du climat

Aujourd'hui, 75 % de l'alimentation mondiale dépend de 12 espèces végétales et de 5 races animales. Blé, riz et maïs fournissent plus de 60 % des calories que nous consommons.

La biodiversité est en danger et un système trop uniforme est incapable de s'adapter aux changements climatiques. La diversité biologique est le fondement de la sécurité alimentaire : avoir à disposition de nombreuses variétés, chacune adaptée à des conditions climatiques diverses, permet d'adapter la production en cas de changement climatique.

3. Ne pas acheter sur des critères esthétiques

Une carotte tordue ou une pomme irrégulière sont tout aussi saines et nourrissantes. Inutile de chercher à tout prix la perfection esthétique dans vos produits.

4. Achetez des produits de saison

Les produits «toutes saisons» ont moins de goût et n'ont pas les nutriments que seule la maturation à la lumière du soleil garantit. La saisonnalité se réfère principalement aux fruits et légumes, mais vaut aussi pour les poissons, dont la consommation hors saison, c'est-à-dire durant la phase de reproduction, peut causer des déséquilibres aux écosystèmes marins.

5. Achetez local : c'est plus frais et ça vient de moins loin.

De nombreux aliments sont produits loin de chez nous : plus ils parcourent de kilomètres, plus la pollution augmente. Ils requièrent plus de carburant et d'énergie pour leur réfrigération et leur emballage.

Pour arriver sur une table occidentale, un repas parcourt en moyenne 1900 kilomètres !

Choisir des produits locaux signifie raccourcir la chaîne de distribution et manger des produits plus nourrissants. En outre, acheter directement à la ferme signifie connaître le territoire et ses acteurs.

6. Achetez vos produits en vrac ou emballés dans des matériaux recyclés

Les produits emballés et précuits sont souvent préparés avec des ingrédients issus de cultures intensives, des matières premières ayant parcouru des milliers de kilomètres pour être transformées de manière industrielle. Les emballages sont issus de matériaux peu écologiques et non recyclables.

7. Préférez les produits issus de cultures durables

Le système alimentaire dominant mise sur le rendement et le profit, s'appuie sur les monocultures, l'élevage intensif, l'emploi massif d'engrais chimiques et d'énergies fossiles. Il a des conséquences lourdes en termes d'émissions de CO2 et entraîne la disparition de la biodiversité, la dégradation des sols et la pollution.

L'agriculture durable ne emploie pas de fertilisants chimiques et de pesticides nuisibles, recourt quand elle le peut à des énergies renouvelables, évite les monocultures et l'exploitation intensive, suit le rythme des saisons, respecte le bien-être animal.

EN CUISINE...

8. Surveillez ce que contient votre

frigo : ce n'est pas un sarcophage, ce qu'il conserve doit être consommé rapidement !

9. Recyclez plus et jetez moins : gérez mieux les aliments que vous achetez. Réutilisez les restes en les cuisinant avec un peu d'imagination.

10. Ne négligez pas les épluchures : les peaux et tiges contiennent souvent d'importants nutriments. Un mixeur peut faire des miracles !

11. Conservez bien vos aliments : boîtes, bouteilles et pots hermétiques ou congélation peuvent en augmenter la durée de vie.

12. Attention aux dates de péremption : «À consommer de préférence avant le...» ne signifie pas que

le produit doit être jeté dès le lendemain.

13. Faites du compost : séparez toujours les résidus organiques des autres déchets et, si vous avez un jardin ou un potager (même minuscule !), faites le compostage vous-même, sinon confiez le tout à votre collecte locale.

14. Cuisinez davantage et préparez vos repas : les bénéfices pour vous et pour l'environnement sont bien plus grands que vous ne le pensez.

15. Respectez chaque goutte d'eau et modérez votre consommation !
Lavez les légumes et les fruits dans une bassine avec du bicarbonate et non sous l'eau courante. Limitez l'utilisation de bouteilles en PET : produire la bouteille consomme presque la moitié de l'eau qu'elle contient. Si vous avez un jardin, utilisez l'eau de pluie pour l'arrosage.

À TABLE...

16. Mangez moins de viande et choisissez-la de meilleure qualité :

L'impact de sa production sur le climat et l'environnement est l'un des plus importants

Si chaque famille achetait 30 % de viande en moins et uniquement issue d'élevages extensifs et locaux, elle réduirait ses émissions d'environ 1 tonne de CO2 par an. La quantité nécessaire à un adulte est d'une livre par semaine, viande blanche et charcuterie comprise. N'oublions pas les abats et pièces moins cotées, qui sont faciles à cuisiner, plus économiques et délicieux. Et puis... si nous ne mangions tous que du filet, que ferait-on du reste de l'animal ?

17. Évitez aussi le poisson issu d'élevages intensifs

Il n'y a pas que la viande qui peut provenir d'animaux élevés de manière intensive. Les crevettes tropicales, le saumon ou le pangasius sont aussi élevés dans des bassins surpeuplés, traités aux antibiotiques et mal nourris. Ce sont des élevages très polluants qui produisent une nourriture insalubre.

18. Échangez votre point de vue sur le sujet avec d'autres personnes et diffusez la campagne Food for Change !

