

ALIMENTATION DURABLE

POUR PRÉSERVER L'HUMAIN,

LA BIODIVERSITÉ ET LE CLIMAT



Préface

de Gallina de Chantecler,
chefe cuisinière

Quoi de plus banal que de parler alimentation. Les aliments sont une source d'énergie essentielle, moteur des organismes, qu'ils soient animaux ou humains. Faut-il le rappeler, l'origine de notre alimentation n'est pas terrestre mais spatiale. Elle se situe à quelque 150 millions de km de la Terre, avec en l'espèce, une étoile... le soleil.

Les plantes, judicieusement équipées de microscopiques capteurs solaires, les chloroplastes, photosynthétisent à n'en plus finir pour le plus grand bonheur des becs fins, herbivores, granivores mais aussi carnivores, omnivores et autres gourmets de toutes espèces. Rien d'extraordinaire en soit, si ce n'est la place primordiale des végétaux dans cette histoire et dans ce qui va suivre...

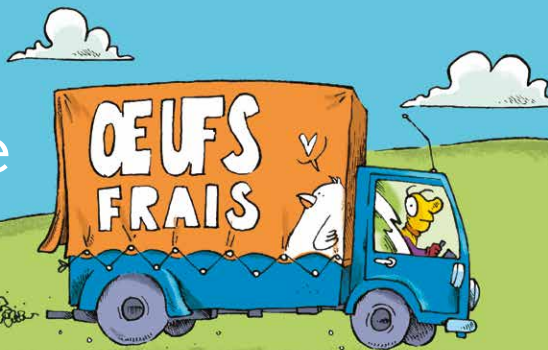
Alors pourquoi, me direz-vous, traiter dans ces quelques pages d'un sujet aussi trivial que celui de l'alimentation ?! Un sujet maintes fois questionné dans les livres de cuisine, de diététique ou d'agronomie. Et bien, pour y adjoindre une connotation durable, entendez par là, respectueuse des milieux naturels et du vivant en général.

Car l'enjeu est là... La production agricole, l'élevage, la pêche... ne sont pas toujours au rendez-vous de la préservation des écosystèmes, de la qualité sanitaire des aliments ou de l'éthique vis-à-vis des animaux.

En rédigeant ce modeste livret, l'association Loiret Nature Environnement expose les problèmes générés par un mode de production, de distribution ou de consommation parfois dommageable pour l'environnement mais il propose aussi de faire éclore des solutions favorables à la nature, au climat et à l'humain.



L'empreinte environnementale de notre alimentation



Chaque aliment pèse sur l'environnement en fonction de la manière dont il a été produit, et ce jusqu'à son arrivée dans votre assiette¹.

Prenons l'exemple d'un aliment simple, brut, intime... un œuf !

À peine a-t-il été pondu, que de nombreuses questions se posent sur sa vie passée, présente et future !

La poule a peut-être été élevée en cages surpeuplées dans un bâtiment éclairé et nourrie au soja importé, ou plus chanceuse, elle a pu bénéficier d'un

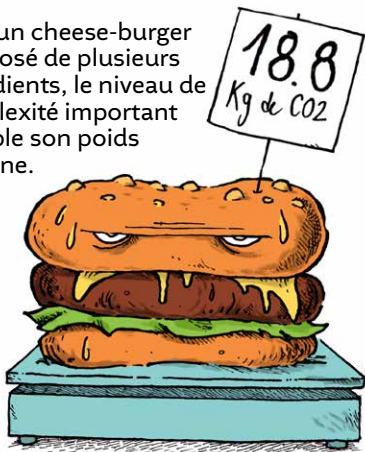
parcours extérieur enherbé et d'une alimentation biologique. L'œuf est-il distribué localement ou est-il transporté en camion sur de longues distances ? Cet œuf est-il consommé ou risque-t-il de finir à la poubelle comme actuellement 1/3 de l'alimentation mondiale ?

Le cycle de vie d'un œuf se divise en plusieurs étapes, et chacune consomme de l'énergie et émet des gaz à effet de serre. Ainsi, un œuf pèse dans la balance climatique puisqu'il produit l'équivalent de **1,88 kg de CO₂** par kg d'aliment.

Cycle de vie d'un œuf



Pour un cheese-burger composé de plusieurs ingrédients, le niveau de complexité important décuple son poids carbone.



On ne l'imagine pas forcément et pourtant la production alimentaire influence la qualité de l'eau, elle peut impliquer une consommation d'énergie plus ou moins importante, voire même contribuer à faire disparaître une espèce à l'autre bout de la planète.

Voyons cela point par point dans la suite de cette brochure...

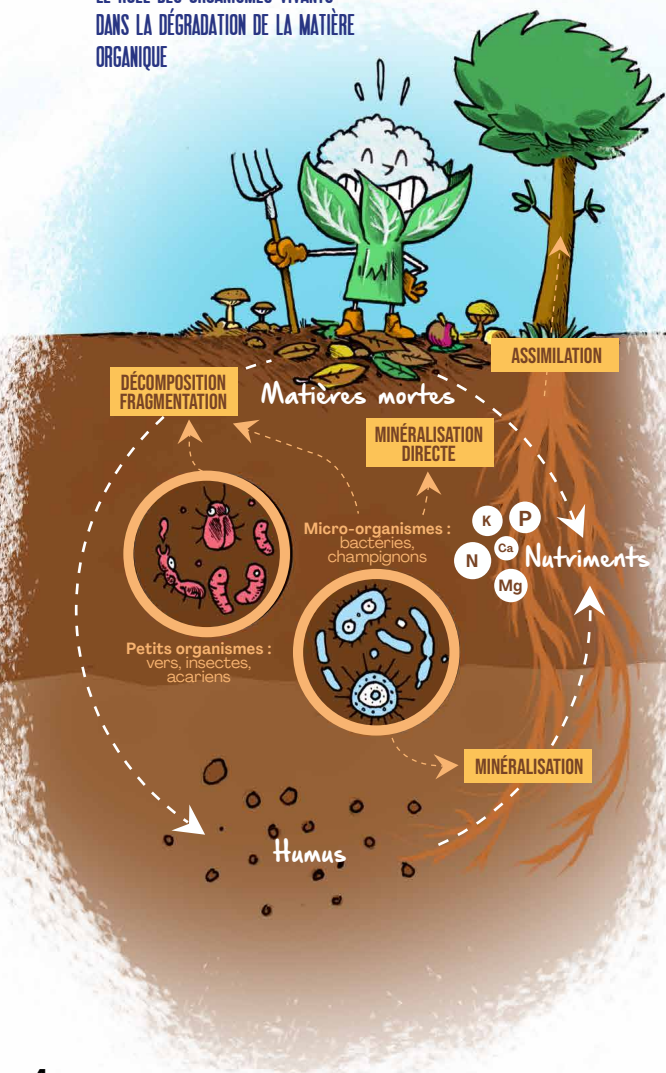
1. <https://agribalyse.ademe.fr/app>

L'alimentation et la qualité des sols

Un écosystème foisonnant

Les sols sont l'un des socles de l'agriculture et de l'alimentation. Ils sont composés principalement de **matières minérales** (argiles, limons, sables) et de 1 à 10 % de **matières organiques** (d'origines végétales, animales, fongiques). Pourtant, cette dernière est primordiale puisque les micro-organismes qui s'y cachent produisent des particules minérales assimilables par les racines. Ils « cuisinent » le sol et influent sur sa structure grumeleuse friable, aérée, riche en humus et suffisamment humide pour le plus grand bénéfice des plantes.

LE RÔLE DES ORGANISMES VIVANTS DANS LA DÉGRADATION DE LA MATIÈRE ORGANIQUE



Pour rappel, le sol est un **écosystème** particulièrement riche puisqu'il abrite l'une des plus fortes concentrations d'organismes vivants.

Dans un sol en bonne santé, on compte jusqu'à 400 vers de terre d'espèces différentes par m² sans parler des arthropodes (insectes, araignées, crustacés...), mollusques, champignons et autres bactéries.

Certains micro-organismes vont même jusqu'à s'associer aux plantes de la famille des légumineuses pour fixer l'azote atmosphérique. Ils enrichissent la terre en azote minéral et améliorent ainsi la fertilité du sol.

Enfin, les sols, en stockant en grande quantité la matière organique **sont considérés**, au même titre que les forêts et les océans, **comme des puits de carbone**.

Et pour boucler la boucle, les champignons décomposeurs, les insectes et les bactéries détritivores de l'humus assurent le recyclage de la matière organique, terreau de la vie biologique des sols.



Quand les sols sont maltraités

En cas de gestion inadaptée de la parcelle (manque de végétalisation, culture dans le mauvais sens de la pente), les terres peuvent être soumises à **une érosion importante qui emporte petit à petit la matière organique**.

La pratique du labour profond peut encore accentuer le problème en générant une croûte (la battance) plus ou moins dure qui entrave la circulation de l'eau au détriment des racines.

Ces techniques agricoles ont pour conséquences indirectes le tassement, la perte de porosité liés aux passages d'engins agricoles lourds, l'imperméabilisation des sols et, au final, elles limitent l'enracinement des plantes...

Les impacts directs pour l'agriculteur sont une perte de fertilité et donc de rentabilité.



Un apport d'engrais chimiques exclusifs pour compenser cette perte serait une **fausse bonne idée** puisqu'à terme, il contribuerait à diminuer l'activité biologique des sols (raréfaction des vers de terre) et à contaminer les sources d'eau potable.

Quelles solutions pour protéger les sols cultivés ?

- **Limitez le travail du sol** et le labour en ayant recours au semis direct pour préserver la micro-faune.
- **Alternez les familles de plantes** (ombellifères, légumineuses, crucifères, graminées...) pour prévenir l'épuisement des nutriments...

- **Amendez le sol** avec un apport de **compost** de qualité.

- **Semez le sol** avec des **engrais verts** pour reposer et enrichir la terre.

- **Laissez les résidus** (racines, tiges, feuilles, etc ...) des cultures précédentes dans le sol pour augmenter sa teneur en matière organique.

- **Paillez** pour limiter les plantes adventices et éviter l'assèchement des terres.

- **Préservez les haies** champêtres pour lutter contre l'érosion.



Un sol vivant et en bonne santé héberge également certaines bactéries qui dégradent les polluants et filtrent l'eau qui alimente les nappes phréatiques.



L'alimentation et l'eau



L'eau polluée

L'eau subit certaines pollutions en lien avec l'alimentation...

Des pratiques culturelles inadaptées

Le manque de couvert végétal des champs peut se traduire par une érosion des limons, ces particules de sol emportées dans les rivières. L'eau devient alors plus trouble et cette **turbidité** provoque notamment l'obstruction des branchies des poissons.

Des intrants chimiques biocides

Ce phénomène peut être accentué par **l'enrichissement en azote et en phosphore** issus des engrais chimiques et des déjections animales des élevages. L'une des **conséquences** est la **prolifération de certaines algues** responsables de la **diminution de l'oxygène dissous** dans l'eau. Le risque majeur pour les organismes aquatiques est alors l'**asphyxie**.

Les produits phytosanitaires comme les insecticides épandus dans les champs riviérains pour éliminer les parasites des cultures peuvent faire **disparaître les insectes aquatiques** (larves de libellules, d'éphémères, de porte-bois...), sources de nourriture pour les poissons.

De plus, ces intrants peuvent affecter la **potabilité de l'eau**.

Du plastique dans l'eau

Un autre type de pollution peut provenir des **emballages plastiques**. Ces déchets, parfois abandonnés dans la nature, **se fragmentent et intègrent la chaîne alimentaire** au sein des rivières et jusqu'aux océans.

L'eau cachée



On connaît bien la composition en eau de tel ou tel aliment, mais on imagine moins l'eau dite virtuelle nécessaire à la production des denrées alimentaires. Cette eau cachée n'est pas contenue dans l'aliment mais est bien liée à son mode de culture. L'**eau virtuelle**² se décline en **eau verte** (la pluie), en **eau bleue** issue de l'eau souterraine (les nappes phréatiques) ou de l'eau de surface (les rivières, les lacs...) et enfin en **eau grise** correspondant à l'eau utilisée pour diluer la pollution issue de la production.

Quelque-soit l'origine de l'eau, il est important d'en optimiser l'usage.

LE SAVIEZ-VOUS ?

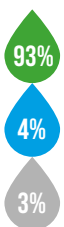
Pour une salade, la quantité d'eau varie évidemment en fonction du lieu de production.

Un champ bénéficiant d'une pluviométrie importante nécessitera moins d'eau bleue.



240 LITRES/KG

Pour le bœuf, 4 % de l'eau utilisée est de l'eau bleue et 3 % de l'eau grise soit environ 1000 litres par kg pour abreuver l'animal, irriguer les cultures fourragères, transformer la viande et pour dépolluer les effluents des abattoirs et les recycler.



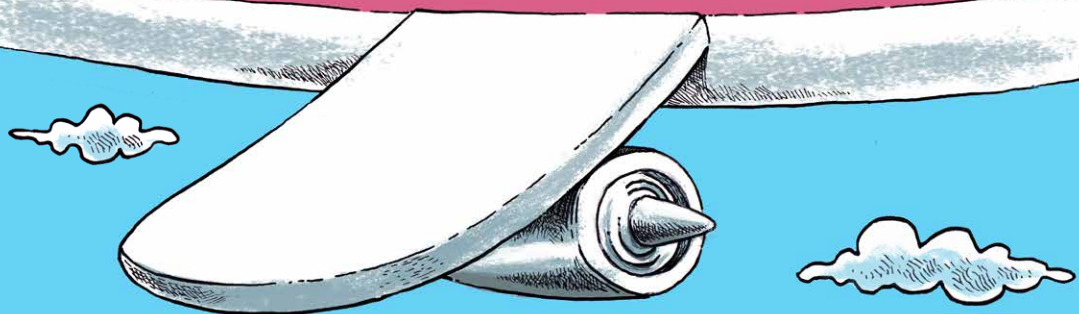
15 000 LITRES/KG

Quelles solutions pour une alimentation respectueuse de l'eau ?

- Choisissez des aliments moins gourmands en eau virtuelle. Toutes les productions ne se valent pas...
- Privilégiez les légumes de saison et cultivés à l'extérieur (plutôt que sous serre) car les cultures bénéficient de l'eau de pluie.
- Consommez moins de viande au profit des alternatives végétales au mode de production plus sobre en eau mais riches en protéines (légumineuses, oléagineux, céréales...).
- Préférez les viandes provenant d'élevage où les animaux sont nourris à l'herbe en majorité.
- Adoptez les aliments bénéficiant du label « Haute Valeur Environnementale ». Ils garantissent des exploitations et des productions plus sobres en eau.
- Limitez l'usage des emballages plastiques jetables qui constituent une pollution latente pour les rivières et les océans. Ainsi d'une pierre deux coups, vous protégerez la ressource en eau et économiserez l'énergie nécessaire à leur fabrication.

2. <https://www.waterfootprint.org/resources/interactive-tools/product-gallery/>

L'alimentation et l'énergie



L'alimentation consomme indirectement de l'énergie de la fourche à la fourchette.

L'énergie dans les champs

L'alimentation nécessite une consommation d'énergie liée au mode de production agricole.

En effet, les **intrants chimiques** sont très **énergivores** pour leur fabrication. En grandes cultures, les engrais et les produits phytosanitaires cumulés représentent plus de la moitié de la consommation énergétique d'une exploitation céréalière, bien plus finalement que le coût du carburant des véhicules et du chauffage et de l'électricité des bâtiments³.

De plus, la source d'énergie permettant de produire les **engrais** est un combustible fossile importé, le **gaz naturel**. Dans un contexte géopolitique plus qu'incertain, le coût financier de ces intrants est difficilement prévisible pour les agriculteurs.

L'énergie dans le transport

L'énergie est nécessaire pour **acheminer les aliments produits**. Elle se cache dans le fioul, le gasoil, le kérosène ou l'essence des camions, des bateaux et des avions... puis des voitures jusqu'à la maison.

LE SAVIEZ-VOUS ?

1 kg de haricots verts produits localement et de saison nécessite environ 0,3 litre d'essence quand la même quantité importée par avion consommera 7,6 litres de kérosène.



3. <https://solagro.org>



L'énergie dans le frigo

La réfrigération et la congélation absorbent également des kilowattheures.

Pour un ménage français, environ 13 % de la consommation d'électricité est consacrée au froid⁴. La distribution n'est pas en reste puisque la réfrigération en magasin est le premier poste de dépense énergétique des grandes surfaces alimentaires.

Dans l'industrie alimentaire dédiée à la transformation et à la conservation de fruits et de légumes, la facture d'énergie liée au froid peut atteindre plus de la moitié du budget énergétique globale de l'entreprise⁵.

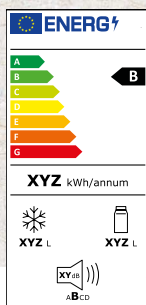
De l'énergie dans son assiette !

Ainsi, plus un aliment est transporté sur de longues distances, plus il est transformé, plus il est emballé et parfois sur-emballé, plus il est réfrigéré... plus il aura consommé d'énergie pour son acheminement, sa préparation, son conditionnement et sa conservation.

Quelles solutions pour une alimentation sobre en énergie ?

• **Consommez local** est l'un des piliers pour faire des économies d'énergie au niveau planétaire.

Cela permet de réduire l'énergie liée aux transports lointains tout en contribuant au soutien à l'économie locale (marché paysan, Association pour le Maintien d'une Agriculture Paysanne).



• Au moment de l'achat d'un appareil de froid ou de cuisson, préférez les modèles les plus économes, auscultez l'étiquette énergie.

Au niveau domestique, voici quelques gestes simples à intégrer dans sa routine :

• **Dégivrez** le congélateur économise de l'électricité et de l'argent... 2 à 3 mm de givre sur les parois occasionnent 30 % de consommation en plus et font vieillir les appareils prématurément.

• **Décongelez** les produits au frigo plutôt qu'au four à micro-ondes.

• **Couvrez** les casseroles lors de la cuisson.

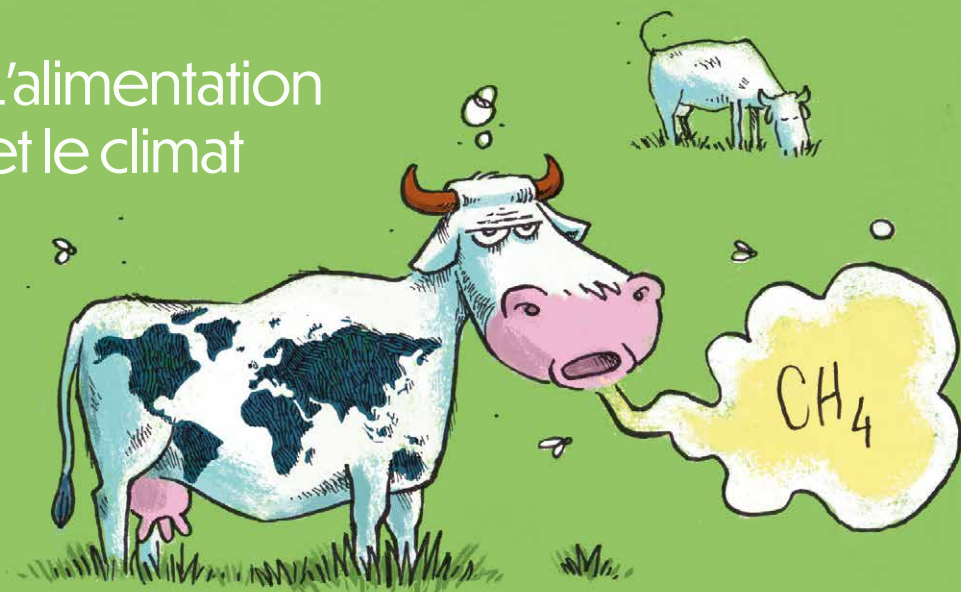
• Limitez les aliments de provenance lointaine et donc pensez à lire les étiquettes.



4. <https://particuliers.engie.fr>

5. <https://teslaproject.chil.me/download-doc/63915>

L'alimentation et le climat



Des gaz à effet de serre dans mon assiette

À toutes les étapes du cycle de vie d'un aliment, des gaz à effet de serre sont émis. Le **dioxyde de carbone** (CO_2) est le plus connu mais ce n'est pas le seul. Le **protoxyde d'azote** (N_2O) lié à l'épandage d'engrais, le **méthane** (CH_4) associé à la digestion et aux émanations des ruminants ou encore les gaz fluorés des unités de refroidissement modifient et réchauffent le climat.



1 000 bornes pour une tomate...

Parfois, les aliments circulent d'un bout à l'autre de la planète. Si plus d'un sur deux prend la voie des mers, c'est pourtant le **trafic routier qui pèse le plus lourd** dans la balance climatique puisque le camionnage émet 83 % des émissions liées au transport alimentaire⁶.



Gaspillage de victuailles, gaz en pagaille

Au-delà du prélèvement inutile de ressources naturelles, la perte et le gaspillage alimentaire aboutissent à la mise en décharge de matières organiques alimentaires ou à l'incinération de denrées. L'ensemble de ces pratiques génèrent au total **10 % des émissions mondiales de gaz à effet de serre**^{7,8}.

LE SAVIEZ-VOUS ?

L'alimentation d'un Français pèse pour 1/5^{ème} de ses émissions de gaz à effet de serre globales.

L'agriculture influe sur le climat...

... et par **effet boomerang**, l'équilibre climatique, indispensable à la pérennité des pratiques agricoles, perd de sa stabilité, de sa prévisibilité au détriment de nos capacités de production à long terme.

Quelles solutions pour préserver le climat ?

- **Végétalisez votre assiette**, vous l'allégerez ainsi en carbone. Les **protéines** contenues dans les **légumineuses** (pois chiches, lentilles, fèves, haricots...) sont plus sobres en ressources naturelles, en énergie et elles émettent beaucoup moins de gaz à effet de serre. De plus, en captant l'azote atmosphérique, elles jouent le rôle d'engrais verts.
- **Réduisez votre consommation de viande**. De nombreux scientifiques⁹ préconisent, d'ici 2050, de diminuer de 90% la **consommation de viande** dans les pays riches. Aujourd'hui, sans compter les poissons et autres produits de la mer, 83 kg de viande sont consommés par an et par Français, soit 1,5 kg par semaine. Afin de réduire notre impact sur le climat, il faudrait donc limiter notre consommation hebdomadaire à 230 g.
- **Découvrez le flexitarisme, le végétarisme, le véganisme** en fonction de votre seuil de tolérance à la végétalisation alimentaire.
- **Adoptez des menus de saison**. Ils nécessitent souvent moins de transport, émettent moins de gaz à effet de serre et préservent la planète et le porte-monnaie. Les nutritionnistes recommandent également la consommation de fruits et de légumes à la bonne saison car cueillis à maturité, ils favorisent les saveurs, apportent une qualité nutritionnelle optimale et au final sont meilleurs pour la santé.

7. <https://www.unep.org>

8. <https://www.cirad.fr>

9. <https://tnova.fr>

L'alimentation et la santé

La santé par le menu

Se nourrir est un de nos besoins vitaux fondamentaux. Un régime alimentaire équilibré en nutriments favorise une bonne santé. Mais cette condition n'est pas exclusive ; des aliments sains, exempts de pollutions chimiques (dioxines, métaux lourds, pesticides, plastiques...) et biologiques (toxines, virus, parasites...) comptent également.



Les micro-plastiques... c'est dramatique

La présence de **particules de plastique** dans certains aliments est hélas aujourd'hui commune. De mensurations modestes (0,0001 à 5 millimètres), les micro-plastiques se nichent dans tous les milieux naturels et artificiels.

Utilisée depuis plus d'un siècle sur toute la planète, la matière plastique se biodégrade peu mais se fragmente à merveille.

Et la source n'est pas prête de se tarir. Ainsi, ce dérivé pétrolier envahit tous les recoins de l'environnement (eau, sol, air) et engraisse sournoisement la chaîne alimentaire. En qualité de super-prédateur, l'Humain se plastifie donc doucement mais sûrement.

Sujet d'étude récent pour les épidémiologistes, l'impact de ces polluants sur l'organisme humain n'est pas encore bien connu mais les souris soumises à un régime enrichi en micro-plastiques souffrent de problèmes intestinaux, pulmonaires, cardiovasculaires et neurologiques... donc rien de rassurant ! ¹⁰

Des PFAS dans la biomasse

De nouveaux polluants qualifiés d'éternels s'invitent à notre table... les alkyls perfluorés et alkyls polyfluorés siglés PFAS.

Ces substances sont utilisées depuis les années 50 dans l'industrie pour leurs qualités anti-adhésives, imperméabilisantes, résistantes à toutes sortes de contraintes thermiques et chimiques.

Des qualités qui deviennent des dangers dès lors que ces PFAS s'immiscent dans les aliments et impactent chez l'homme son immunité, sa fertilité ou encore son système hormonal¹¹.



10. <https://www.anses.fr>

11. <https://www.inrs.fr>

Des poisons et autres métaux lourds à digérer

Arsenic des pesticides, cadmium des engrais phosphatés, mercure des industries métallurgiques, plomb des anciennes canalisations... assaisonnent ainsi parfois nos assiettes.

Chacune de ces substances prises indépendamment peuvent entraîner des problèmes de santé peu recommandables (lésions hépatiques, maladies endocriniennes, problèmes de fertilité, cancers...) ¹² mais plus inquiétant, l'**effet cocktail**, qui résulte du mélange de plusieurs polluants, peut avoir une toxicité supérieure à la simple addition de leur effet nocif respectif ¹³.

Des additifs addictifs

Chaque Français ingère **4 kg d'additifs alimentaires par an**. En l'espèce, les édulcorants qui sucent, les émulsifiants qui allègent, les colorants qui teintent, les acidifiants qui piquent, les antioxydants et les conservateurs qui font durer, les exhausteurs qui relèvent... sobrement appelés E 122, E 171, E 330, E 621...

La liste est longue puisqu'environ 320 adjuvants alourdisent les étiquettes des emballages et les organismes humains.

Enrichie en sel, en nitrites, en sucres, en graisses saturées, pauvre en fibres et en vitamines, le consommateur de nourriture industrielle risque gros pour sa tension, ses artères, son cœur, son tour de taille, ses neurones, ses glandes endocrines ou son bilan sanguin ¹⁴...

Alors gare à l'étiquette !



Quelles solutions pour sauvegarder sa santé ?

- Pour éviter de tapisser vos organes vitaux de plastique, abstenez-vous de faire chauffer les plats dans des barquettes en plastique au risque de voir migrer l'emballage vers l'aliment. **Préférez les ustensiles de cuisine en inox, les contenants en verre.**



- Optez pour du matériel de cuisson vierge de Téflon (acier inoxydable, verre, fonte) pour limiter les PFAS.

- **Modérez** votre consommation de **produits ultra-transformés** et de plats industriels.

- **Préférez cuisiner des produits de base frais** (fruits, légumes, viandes, poissons...) ou faiblement transformés (pain, fromage, huiles, conserves simples...).

- **Limitez la consommation de poissons prédateurs** dont la teneur en mercure peut être élevée comme le thon, la raie, la dorade, le bar, la lotte, l'empereur... et préférez les poissons consommateurs de plancton tels les sardines ou les harengs ¹⁵.



- Intéressez-vous au **nutriscore**, cet outil qui décortique la qualité nutritionnelle de vos aliments.

- Choisissez autant que possible des produits issus de **filières agroécologiques et bio** cultivés sans intrants chimiques et plus respectueux de la biodiversité.

12. <https://www.generations-futures.fr>

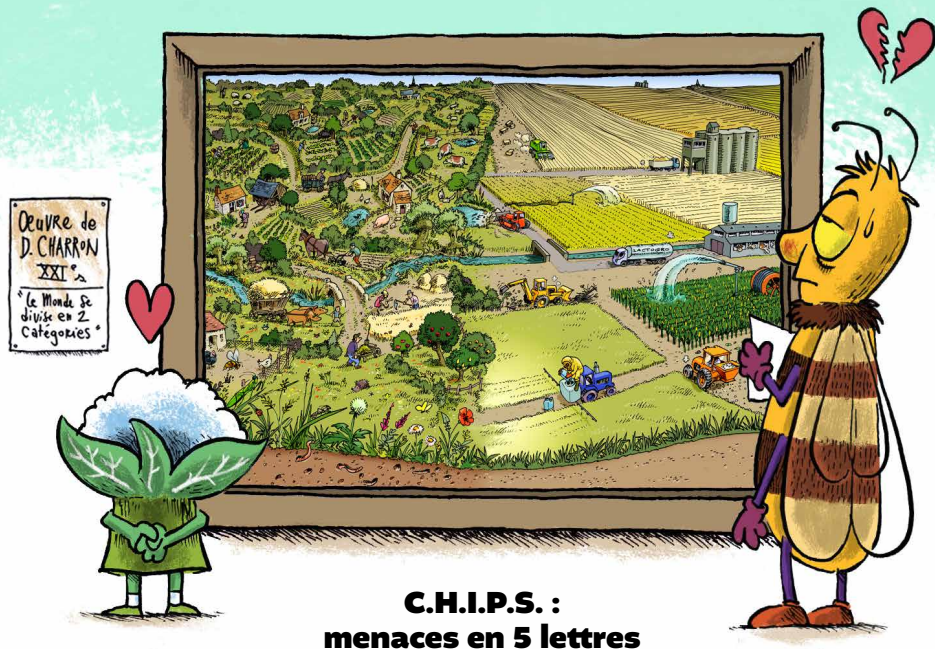
13. <https://www.e3n.fr>

14. <https://www.inserm.fr>

15. <https://bloomassociation.org>

L'alimentation et la biodiversité

Depuis la nuit des temps, l'Humain dépend de la biodiversité pour se nourrir. Au cours du siècle dernier, les deux grandes guerres, qui emportèrent des millions de paysans, contribuèrent indirectement à des évolutions majeures dans le paysage agricole français. L'objectif louable, à l'issue de la Seconde Guerre mondiale, de retrouver une autosuffisance alimentaire se traduit par l'essor de la mécanisation et de l'agrochimie (engrais, pesticides). Ces modifications, couplées au début des années 60 à l'émergence de l'industrie agro-alimentaire, ont aujourd'hui des répercussions importantes sur la biodiversité.

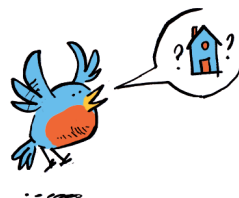


C comme **CLIMAT**

Les émissions de gaz à effet de serre produites dans le secteur de l'alimentation ont un impact sur le **climat** et par ricochet sur les écosystèmes. Dans les champs, les plantes cultivées n'ont pas toutes les mêmes exigences, certaines sont frileuses, d'autres moins. Pour le chou-fleur, la température moyenne de croisière est d'environ 21 °C, et quelques degrés de plus peuvent lui être fatals.

H comme **HABITATS NATURELS**

L'agriculture grignote également les **habitats naturels**. Le remembrement se traduit par la suppression de nombreuses haies champêtres au détriment de la nidification et de l'alimentation des populations d'oiseaux agricoles¹⁶.



16. https://www.lemonde.fr/planete/article/2023/04/27/depuis-1950-70-des-haies-ont-disparu-desbocages-et-le-phenomene-s-accelere_6171272_3244.html

I comme **INTRODUCTIONS D'ESPÈCES EXOTIQUES**

Les **introductions d'espèces exotiques** peuvent également affecter la biodiversité. L'Ambroisie à feuilles d'Armoise, une plante nord-américaine au fort pouvoir allergisant, colonise les champs et quand il faut séparer le bon grain de l'ivraie, cette envahissante engendre une charge de désherbage supplémentaire pour l'agriculteur, amoindrit les rendements des cultures et déprécie la valeur des terres agricoles¹⁷.

P comme **POLLUTION**

Notre alimentation peut aussi être source de **pollution**. Ainsi, lorsque du lisier de porc verdit d'algues toxiques le littoral breton. Ces marées vertes modifient la végétation indigène, réduisent le phytoplancton et les populations de poissons et impactent la chaîne alimentaire dans son ensemble.

S comme **SUREXPLOITATION**

Enfin, la **surexploitation des milieux naturels** contribue à la disparition des espèces. La faune et la flore des forêts tropicales reculent à coups de soja ou de palmier. La France, 3^{ème} importateur mondial de soja brésilien, nourrit ainsi volailles (58%), vaches (30%) et cochons (12%)^{18 19}. Un autre ingrédient, l'huile de palme, est un incontournable de l'alimentation industrielle. Son faible coût financier cache une facture salée pour la biodiversité.



Quelles solutions au secours de la biodiversité ?

- Côté végétal, favorisez la diversité génétique locale.

Découvrez la chicorée frisée d'Olivet, la courge sucrine du Berry, la tomate boulette de Touraine, la pomme Cateau du Gâtinais ou la poire Guinette du Perche... Autant de variétés à préserver, à consommer, à planter dans son jardin²⁰...

- Préférez des élevages de qualité pour votre consommation de produits animaux (carnés et lactés). Ce type d'élevage contribue à maintenir certains milieux ouverts (prairies).



- Adoptez des menus de saison.

Ils nécessitent souvent moins de transport, émettent moins de gaz à effet de serre et préservent la planète et le porte-monnaie.

Les nutritionnistes recommandent également la consommation de fruits et de légumes à la bonne saison car cueillis à maturité, ils favorisent les saveurs, apportent une qualité nutritionnelle optimale et au final sont meilleurs pour la santé.

- Soyez attentif à limiter le gaspillage alimentaire, c'est aussi préserver la biodiversité !

17. <https://www.terresinovia.fr>

18. <https://www.sauvonslaforet.org>

19. <https://www.wwf.fr>

20. <https://www.tresorsvivantsducentre.com/legumes>

L'alimentation et le gaspillage alimentaire



L'une des conséquences du gaspillage alimentaire est la perte d'environ 1/3 de la nourriture produite à l'échelle de la planète.

Cela représente **1,3 milliard de tonnes** d'aliments végétaux et animaux semés, élevés, transformés, transportés, cuisinés mais finalement... perdus²¹. Cette aberration est d'autant plus choquante qu'actuellement 9 % de la population mondiale, soit **735 millions de personnes, souffrent de faim chronique**²².

Les raisons de ce gaspillage se situent à différents niveaux de la chaîne d'approvisionnement alimentaire. De la fourche à la fourchette, le producteur, le transformateur, le distributeur, le transporteur, et aussi le consommateur, chaque acteur porte sa part de responsabilité.

Au niveau de la production

Des techniques de récoltes inadaptées avec des fruits et des légumes produits mais non récoltés, des cueillettes trop précoces ou trop tardives défavorables à la conservation, des problèmes d'écoulement sur le marché, des normes de calibres trop strictes imposées par la grande distribution... engendrent un gaspillage important.

Certains **producteurs écartent jusqu'à 30% de leur récolte** afin de répondre aux exigences commerciales²³.



21. <https://openknowledge.fao.org/server/api/core/bitstreams/090695a9-56e0-489a-a29b-8f3ba7c88bfa/content>

22. <https://www.un.org/>

23. <https://www.nousantigaspi.com/>

Dans le secteur de la transformation

Les gaspillages sont liés, la plupart du temps, à une rupture de la chaîne du froid ou à une avarie concernant la préparation des plats cuisinés.

Dans le domaine de la distribution

Le gaspillage alimentaire a principalement lieu lorsque les magasins stockent trop de denrées et ne parviennent pas à les écouler avant leur date de péremption.

Du côté du consommateur

Lorsque les ménages surestiment leurs besoins, ne planifient pas les repas, interprètent mal ou oublient les dates de péremption.

À la maison, chaque année, 25 kg d'aliments sont jetés à la poubelle dont 7 kg sont des produits encore emballés !



LE SAVIEZ-VOUS ?

Bien comprendre les dates indiquées sur les emballages !



La Date Limite de Consommation (DLC) avec la mention « à consommer jusqu'au... » exprime clairement qu'une fois celle-ci dépassée, **l'aliment ne doit pas être consommé**. Cela concerne la viande, la charcuterie, le poisson, les plats traiteurs frais, certains produits laitiers à risque.



La Date de Durabilité Minimale (DDM) avec la mention « à consommer de préférence avant le ... » indique que **l'aliment peut être consommé** après la date indiquée sans risque pour la santé. Il s'agit des produits secs, stérilisés, déshydratés (conserves, pâtes, riz, biscuits...).

Quelles solutions pour limiter le gaspillage alimentaire ?

- **Pensez à faire une liste de courses** pour éviter d'acheter des produits en double.
- **Organisez le frigo** et surveillez les dates des produits.
- **Soutenez le commerce direct** « du producteur au consommateur » car cette initiative garantit aux paysans l'écoulement de leur production^{24,25}.
- **Adoptez certaines applications anti-gaspi** et pourquoi n'inciteriez-vous pas votre commerçant habituel à proposer des fruits et légumes disgracieux²⁶.
- En dernier recours, **pensez à composter** !

24. <https://www.reseau-amap.org>

25. <http://solembio.org>

26. <https://www.toogoodtogo.com/fr>

Pour aller plus loin...

La labellisation

Des modes de production respectueux de l'environnement s'affichent grâce à certains labels.

Sur les terres, ils garantissent, en fonction des certifications, des productions locales, l'absence d'utilisation de pesticides, d'engrais chimiques de synthèse et d'OGM, le respect du bien-être animal, une préservation des écosystèmes.

Dans les mers, ils prennent en compte l'état de santé des populations de poissons et valorisent des techniques de pêche moins destructrices (ligne, palangre, senne...).



Une fausse bonne idée

L'eau est parfois source de conflits entre les différents acteurs d'un territoire. Le **stockage de l'eau dans les bassines et méga-bassines** a l'avantage à court terme pour les agriculteurs d'assurer des réserves aquatiques pour l'irrigation pendant les périodes de sécheresse, cela dans un contexte d'incertitude climatique. Donc l'idée peut, au premier abord, paraître bonne et légitime, mais ces techniques présentent deux écueils majeurs.

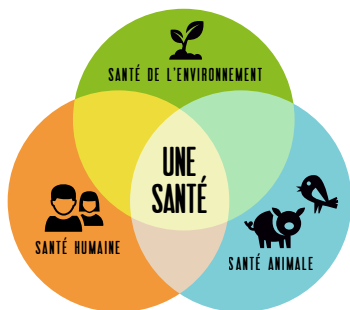
En France, ces bassines ne sont que très peu alimentées par la pluie ; ce sont les captages dans les rivières ou les nappes phréatiques qui assurent ce soutien, au détriment des besoins pour les écosystèmes et pour l'eau potable. De plus, ces réserves de surface sont soumises à une forte évaporation estimée entre 20 et 60 %²⁷.



One Health

L'initiative « Une seule Santé »²⁸ résume bien la question de la santé globale. L'Organisation mondiale de la Santé (OMS), l'Organisation des Nations unies pour l'agriculture et l'alimentation (FAO) et l'Organisation mondiale de la santé animale (OMSA) sont à l'origine de ce concept qui conditionne la bonne santé humaine à l'intégrité biologique des plantes cultivées (indemnes de toxines biologiques ou chimiques), aux conditions d'élevage des animaux (et à leur santé) et à la bonne conservation des écosystèmes nourriciers (océans, sols, prairies...).

Cette approche devrait influencer nos habitudes alimentaires puisque nous faisons entrer dans nos corps des aliments qui nourrissent nos cellules.



Santé animale et santé humaine, un intérêt commun

Pour pouvoir garantir les 117 kg de viandes, de poissons et de crustacés ingérés par an par Français, il faut organiser, planifier et optimiser des élevages productifs et rentables, qu'ils soient terrestres ou aquatiques.

Lorsque la promiscuité, la maltraite, la surpopulation sont la règle, lorsque les **besoins élémentaires de l'animal ne sont pas respectés**²⁹, des maladies se déclarent dans les élevages. Celles-ci sont soignées avec des antibiotiques, des insecticides, des acaricides et d'autres biocides³⁰.

Les antibiotiques administrés aux animaux d'élevage sont ainsi indirectement absorbés par les humains. L'utilisation excessive ou inadaptée d'antibiotiques chez l'animal contribue à amplifier la menace de résistance aux antibiotiques chez l'Homme.

Ainsi, par ricochet, les épizooties, ces épidémies des animaux, peuvent devenir des épidémies dans le monde des humains (grippe H1N1, tuberculose bovine, grippe porcine, COVID...).

QUELQUES SITES COMPLÉMENTAIRES À SUIVRE

Comprendre mieux pour agir plus :

www.qqf.fr

Mesurez l'empreinte carbone de votre assiette :

<https://agirpourlatransition.ademe.fr/particuliers/maison/cuisine/empreinte-carbone-assiette>

Calendrier des fruits et légumes frais :

www.lesfruitsetlegumesfrais.com/calendrier-fruits-legumes/

27. <https://www.greenpeace.fr/fiche-thematique-megabassines/>

28. <https://www.anses.fr>

29. <https://www.l214.com>

30. <https://www.who.int/fr>

ALIMENTATION DURABLE

POUR PRÉSERVER L'HUMAIN,

LA BIODIVERSITÉ ET LE CLIMAT

Ce livret a pour ambition d'éclairer le lecteur sur les différentes dimensions de l'alimentation. Sujet multifacette, il touche à la diététique, à la santé, à l'économie, à l'environnement... Les choix alimentaires impactent les sols, l'eau, la biodiversité ou le climat. Le but est de donner des pistes de réflexions pour s'orienter vers une alimentation durable respectueuse des écosystèmes, des espèces animales et végétales, du climat et de l'humain... Pour alléger et aider à digérer le propos de cette brochure, deux personnages s'immiscent dans les pages que vous vous apprêtez à lire :



BRASSICA

LANCEUSE D'ALERTE

Brassica est de toutes les luttes quand il s'agit de préserver le climat. Il faut dire, qu'avec son teint d'endive, elle ne supporte pas des températures trop importantes.

N'a-t-on pas lu dans la feuille de chou du mois dernier, cette déclaration retentissante et engagée « *Si on ne veut pas que la terre devienne une cocotte-minute, il va falloir se retrousser les feuilles de toute urgence !* ».

SENTINELLE DE LA BIODIVERSITÉ

Sous ses airs débonnaires, Bombo cache une combativité retenue ainsi qu'une grande sensibilité, notamment concernant la pollution de l'air, mais il avoue avoir parfois le bourdon face à la dégradation de la nature. En qualité de pollinisateur infatigable et méritant, il assure la fructification de près de 300 000 espèces de plantes à fleurs dans le monde... c'est dire son importance !



BOMBO

Loiret
Nature
Environnement



64 route d'Olivet • 45100 Orléans
Tél : 02 38 56 90 64 • Email : asso@lne45.org
www.loiret-nature-environnement.org

AVEC LE SOUTIEN FINANCIER DE

