



## L'ALIMENTATION

### Chiffres clés et pistes d'action individuelle et collective locale

#### Le Constat

L'alimentation représente un poste important de l'empreinte carbone moyenne de chaque Français (15% du total). Cette empreinte due à l'alimentation se répartit à peu près également entre émissions en France et émissions dues aux biens importés. Il peut nous sembler avoir moins de latitude sur ce poste que sur d'autres car il faut bien s'alimenter, et rester en bonne santé. Il est utile à ce propos de rappeler les recommandations du Programme National Nutrition Santé, en annexe.

La Stratégie Nationale Bas Carbone révisée par le décret du 21 avril 2020 n'a pas de chapitre spécifique à l'alimentation, mais elle en traite :

- au chapitre « agriculture » pour les émissions nationales (réduction des gaspillages, limitation des excès de consommation, relocalisation de la production),
- au chapitre « empreinte carbone » (actions générales sur la sensibilisation à ce concept et sur la limitation de l'empreinte des produits importés).

Sources : Stratégie National bas Carbone (<https://www.ecologique-solidaire.gouv.fr/strategie-nationale-bas-carbone-snb>).  
Programme National Nutrition Santé (<https://www.mangerbouger.fr/PNNS>)

#### Pour limiter l'impact de mon alimentation

● **Freiner le gaspillage alimentaire** (10 % des déchets). Acheter juste ce qu'il faut, accommoder les restes ou les fruits et légumes fatigués (compotes, purées, crumbles...), relativiser les dates de péremption (seule la DLC – « à consommer jusqu'au... » – ne doit pas être dépassée ; les aliments dont la date « à consommer de préférence avant... » est dépassée restent propres à la consommation - s'ils n'ont pas un emballage détérioré ou une odeur suspecte - mais le goût ou la texture peuvent commencer à s'altérer).

● **Eviter de manger trop de viande** : Toutes les protéines animales n'ont pas le même impact CO<sub>2</sub> (selon <https://www.bilans-ges.ademe.fr/> avril 2020) :

- ✓ 28,6 kg CO<sub>2</sub>/kg pour la viande de bœuf, veau, agneau
- ✓ 5,89 kg CO<sub>2</sub>/kg pour la viande de porc
- ✓ 4,75 kg CO<sub>2</sub>/kg pour la volaille (blanc de poulet), un peu moins pour les oeufs
- ✓ 3 à 10 kg CO<sub>2</sub>/kg pour les poissons

Les protéines végétales sont moins d'impact (4 kg CO<sub>2</sub>/kg pour le riz importé d'Asie, moins de 1 pour les lentilles vertes, etc.) mais elles sont moins complètes et doivent être associées (céréales/légumineuses) ; dans les régimes végétariens, il faut aussi éviter d'autres carences en nutriments apportés par la viande (vitamine B12, fer,...).

Les recommandations sanitaires (cf. Annexe) sont de manger viande, poisson ou œufs une à deux fois par jour, dont du poisson deux fois par semaine, en privilégiant la volaille côté viande et en limitant l'ensemble des autres viandes à 500g par semaine.

● **Manger le plus possible local et de saison** : Les fruits et légumes produits en France ou dans les pays voisins ont un impact carbone limité (autour de 0,5 kg CO<sub>2</sub>/kg) s'ils sont consommés en saison. Idem pour les produits importés par bateau (bananes,...).

L'impact est multiplié par 5 à 10 (2 à 5 kg CO<sub>2</sub>/kg) s'ils sont produits en serre chauffée et consommés hors saison (voir calendrier sur <https://www.mangerbouger.fr/Manger-mieux/Vos-outils/>).

A contrario, l'impact carbone est divisé par deux (0,25 kg CO<sub>2</sub>/kg) s'ils sont produits et consommés localement, d'où l'intérêt des circuits courts qui permettent aussi de mieux rémunérer les producteurs : vente à la ferme, coopératives, associations de producteurs comme <https://laruchequiditoui.fr/fr> , Associations pour le Maintien d'une Agriculture Paysanne recensées sur <http://www.amap-idf.org/> , marchés locaux,...

Mais l'empreinte carbone maximale est observée pour les produits importés par avion : ananas, mangues, fruits de l'hémisphère sud à contre-saison : 22 kg CO<sub>2</sub>/kg !

- **S'interroger sur l'eau en bouteille** : selon une étude spécifique de l'ADEME ([https://www.ademe.fr/sites/default/files/assets/documents/71170\\_rapport\\_reutilisation\\_emballages\\_chr\\_vf.pdf](https://www.ademe.fr/sites/default/files/assets/documents/71170_rapport_reutilisation_emballages_chr_vf.pdf) ) , l'impact carbone global de l'eau en bouteille plastique «PET » (polyéthylène) varie entre 0,05 et 0,3 kg/l en fonction du degré de recyclage des bouteilles et de la distance entre lieu de production et lieu de consommation. En retenant un chiffre de 0,2 et une consommation quotidienne de 1,5l/j, l'empreinte carbone est d'environ 100 kgCO<sub>2</sub>/an. Celle de l'eau du robinet est mille fois moindre... Comparer attentivement les analyses de qualité d'eau pour décider si l'eau en bouteille vaut le coup : elle est tout de même cent fois plus chère...

- **Utiliser un calculateur d'empreinte carbone** (par exemple, <http://avenirclimatique.org/micmac/index.php> ) pour vérifier l'impact des mesures que j'adopte.

## Quelques idées de mesures collectives

- **Restauration collective (cantines scolaires, EHPAD,...)** : Proposer une alimentation biologique, moins carnée, locale et équitable. Cela peut nécessiter une formation des cuisiniers à l'introduction de produits locaux et à la diversification des protéines.

N.B. L'impact du bio sur l'empreinte carbone est controversé car il mobilise plus de terres du fait de la baisse des rendements ; mais il est bénéfique pour la biodiversité en réduisant les quantités de pesticides.

- **Favoriser la création de circuits courts locaux**

Sources : [https://reporterre.net/IMG/pdf/toutes\\_les\\_fiches-2.pdf](https://reporterre.net/IMG/pdf/toutes_les_fiches-2.pdf) , La Croix Hebdo du 04/01/2020, fiches Ecojesuit 1,13,14

## Les recommandations sur l'alimentation, l'activité physique et la sédentarité

### AUGMENTER ↗



#### Les fruits & légumes frais, surgelés ou en conserve

Au moins 5 par jour, par exemple 3 portions de légumes et 2 fruits



#### Les légumes secs

Au moins 2 fois par semaine car ils sont naturellement riches en fibres



#### Les fruits à coques

Une petite poignée par jour car ils sont riches en oméga 3



#### L'activité physique

Au moins 30 minutes d'activités physiques dynamiques par jour



#### Le fait maison

### ALLER VERS →



#### Le pain complet, les pâtes et le riz complets, la semoule complète

Au moins 1 féculent complet par jour car ils sont naturellement riches en fibre



#### Une consommation de Poissons gras et de poisson maigres en alternance

2 fois par semaine, dont 1 poisson gras (sardine, maquereau, hareng, saumon)



#### L'huile de colza, de noix et d'olive

Les matières grasses ajoutées (huile, beurre, margarine) peuvent être consommées tous les jours en petites quantités. Privilégiez l'huile de colza, de noix et d'olive



#### Les produits laitiers

2 produits laitiers (lait, yaourts, fromage blanc) par jour



#### Les aliments de saison et produits localement



#### Les aliments bio si vous pouvez

### RÉDUIRE ↘



#### L'alcool

Pour réduire les risques, il est recommandé de limiter sa consommation à deux verres par jour maximum et de ne pas consommer d'alcool tous les jours



#### Les produits sucrés gras, salés

Il est recommandé de limiter les boissons sucrées, les aliments gras, sucrés, salés et ultra-transformés



#### Les produits salés

Il est recommandé de réduire sa consommation de sel



#### La charcuterie

Limiter la charcuterie à 150g par semaine



#### La viande (porc, bœuf, veau, mouton, agneau, abats)

Privilégier la volaille, et limiter les autres viandes à 500g par semaine



#### Les produits avec un Nutri-Score D et E



#### Le temps passé assis

Ne restez pas assis trop longtemps, prenez le temps de marcher un peu toutes les 2h

RECOMMANDATIONS A PARTIR DE 55 ANS :

REPÈRES DE CONSOMMATION DU PNNS\*

à partir de 55 ans.

<b>Fruits et légumes</b> 	Au moins 5 par jour
<b>Pain et autres aliments céréaliers, pommes de terre et légumes secs</b> 	À chaque repas et selon l'appétit
<b>Lait et produits laitiers</b> 	3 ou 4 par jour
<b>Viandes, poissons et produits de la pêche, œufs</b> 	1 ou 2 fois par jour
<b>Matières grasses ajoutées</b> 	En limiter la consommation
<b>Produits sucrés</b> 	En limiter la consommation
<b>Boissons</b> 	De l'eau à volonté 1 litre à 1,5 litre par jour
<b>Sel</b> 	En limiter la consommation
<b>Activité physique</b> 	Au moins l'équivalent de 30 minutes de marche rapide chaque jour