

LES ENJEUX PLANÉTAIRES, VERS UNE ALIMENTATION DURABLE ...

LA PLANÈTE ET LES ÊTRES VIVANTS SONT EN DANGER, IL FAUT AGIR !

NOUS SOMMES PLUS DE 7 MILLIARDS D'INDIVIDUS SUR TERRE AUJOURD'HUI. EN 2050, NOUS SERONS 9 MILLIARDS DE BOUCHES À NOURRIR !!!

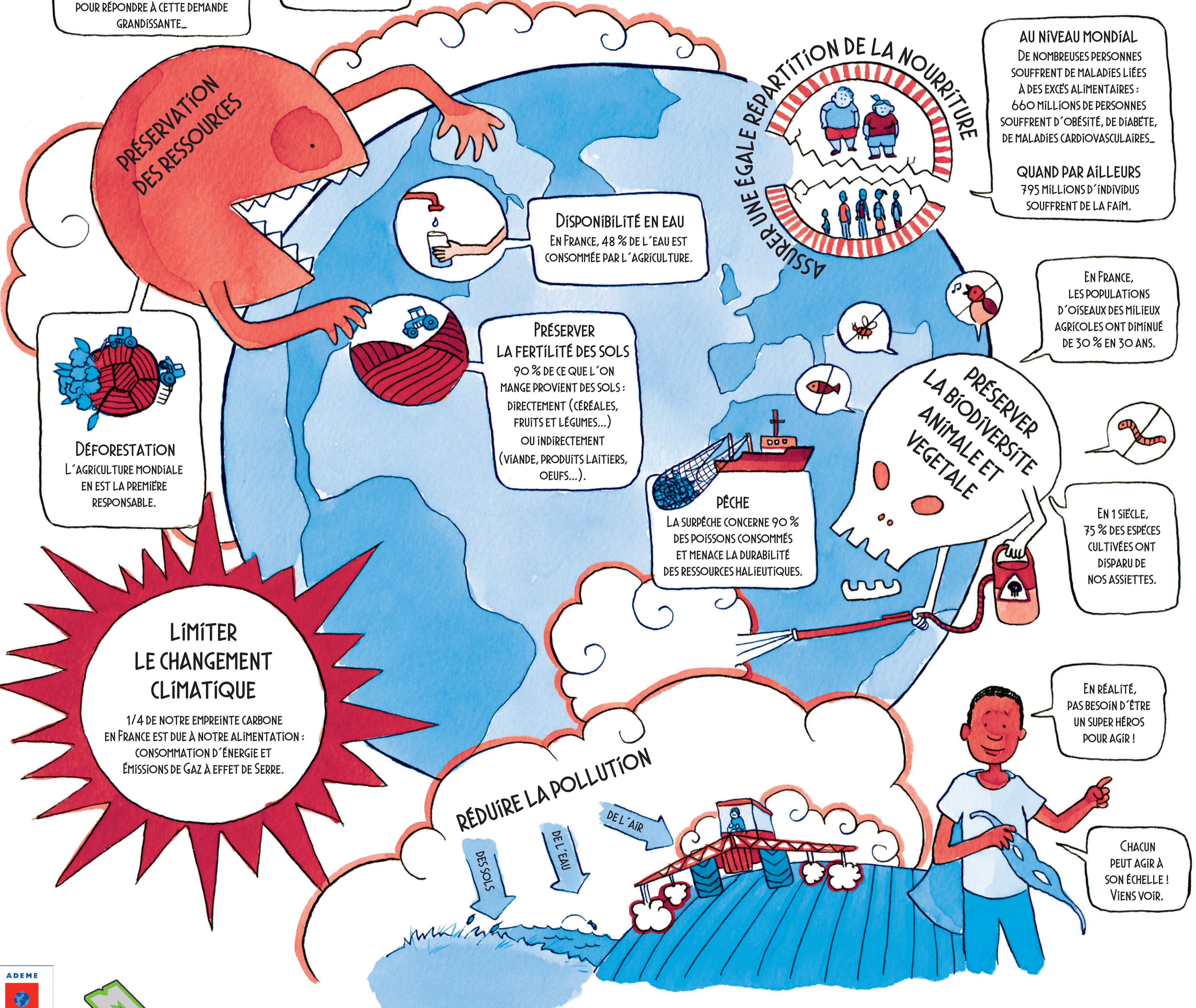
JE NE VOIS QU'UNE SOLUTION : L'ALIMENTATION DURABLE !!!

L'ALIMENTATION DURABLE, C'EST QUOI ?

C'EST L'ENSEMBLE DES PRATIQUES ALIMENTAIRES QUI VISENT À NOURRIR LES ÊTRES HUMAINS EN QUALITÉ ET EN QUANTITÉ SUFFISANTE, AUJOURD'HUI ET DEMAIN, DANS LE RESPECT DE L'ENVIRONNEMENT, EN ÉTANT ACCESSIBLE ÉCONOMIQUEMENT ET RÉMUNÉRATRICE SUR L'ENSEMBLE DE LA CHÂTNE ALIMENTAIRE. (FAO 2010)

DEPUIS 50 ANS, LES PRODUCTEURS ET INDUSTRIELS ONT INTENSIFIÉ LA PRODUCTION ALIMENTAIRE POUR RÉPONDRE À CETTE DEMANDE GRANDISSANTE...

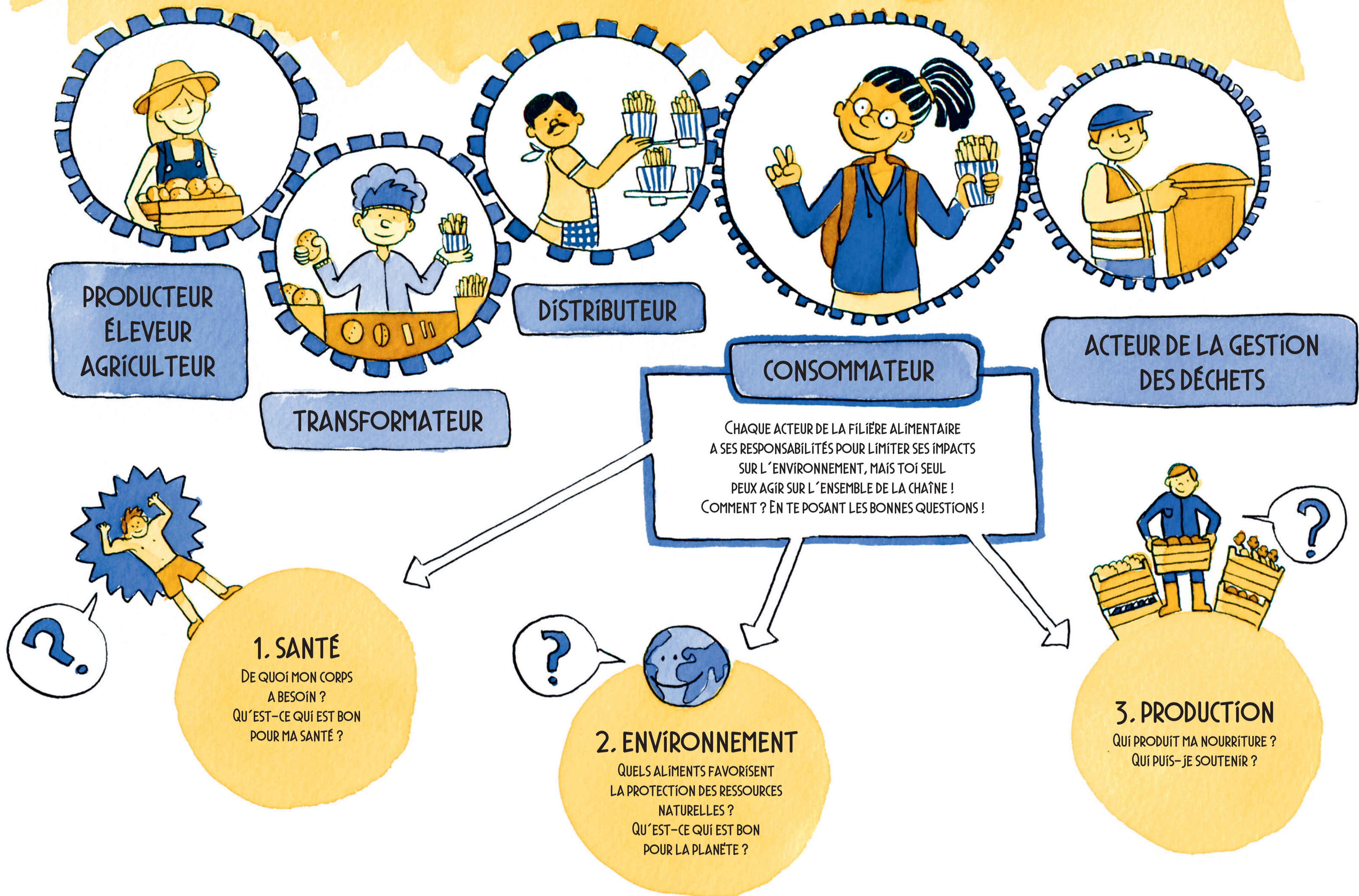
... EN AUGMENTANT LA PRESSION SUR LES ÉCOSYSTÈMES... !



AU NIVEAU MONDIAL
DE NOMBREUSES PERSONNES SOUFFRENT DE MALADIES LIÉES À DES EXCÈS ALIMENTAIRES : 660 MILLIONS DE PERSONNES SOUFFRENT D'OBÉSITÉ, DE DIABÈTE, DE MALADIES CARDIOVASCULAIRES...
QUAND PAR AILLEURS
795 MILLIONS D'INDIVIDUS SOUFFRENT DE LA FAÏM.

ENSEMBLE, SOUTENONS

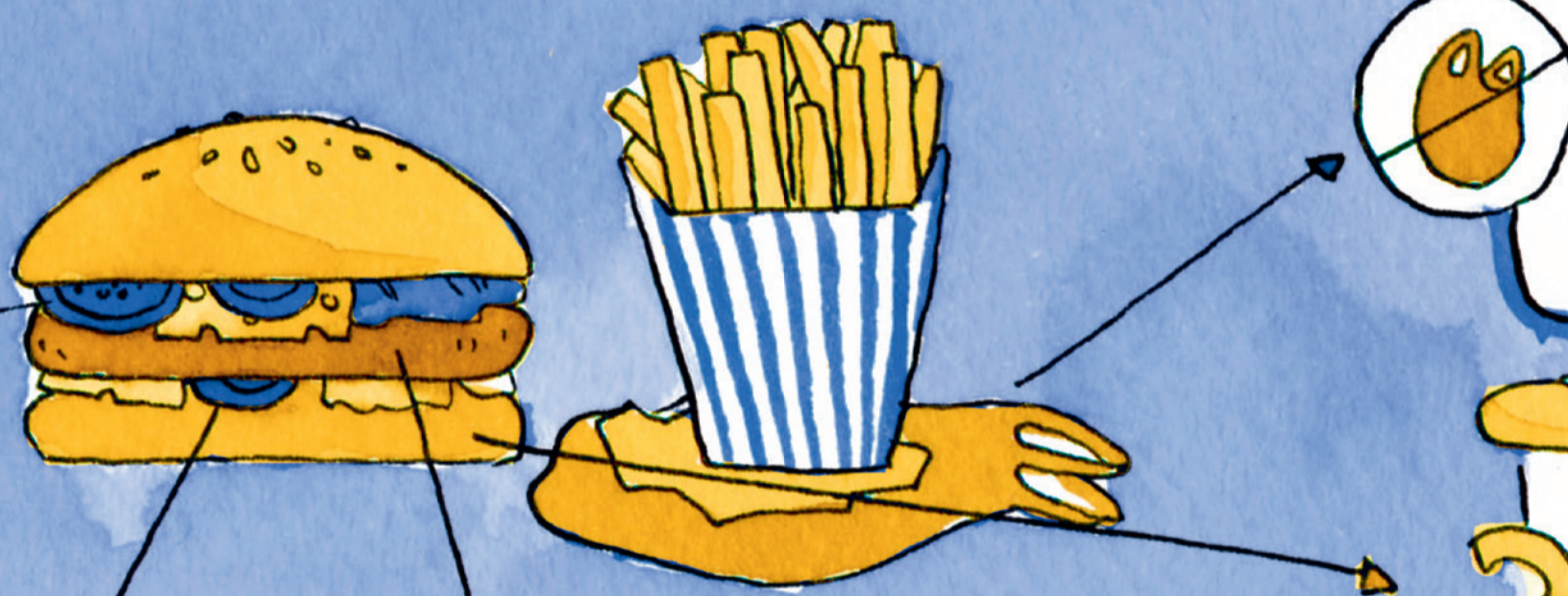
LES FILIÈRES RESPONSABLES DE DEMAIN !



DES PRODUITS ISSUS D'UNE AGRICULTURE PLUS DURABLE

LES MODES DE PRODUCTION DE TES FRUITS ET LÉGUMES N'ONT PAS TOUS LES MÊMES IMPACTS ! LES PRODUITS ISSUS DE L'AGRICULTURE BIOLOGIQUE T'ASSURENT DES PRATIQUES AGRICOLES PLUS RESPECTUEUSES. ELLE INTERDIT L'USAGE DE PESTICIDES CHIMIQUES POUR PRÉSERVER LA BIODIVERSITÉ.

PAR EXEMPLE POUR TON BURGER FRÎTES



LE MEILLEUR DÉCHET EST CELUI QUI N'EXISTE PAS

TU ES LIBRE DE VENIR AVEC TES PROPRES SACS OU CONTENANTS POUR FAIRE TES COURSES ET DE DEMANDER À CE QUE L'ON NE TE DONNE PAS D'EMBALLAGE SUPPLÉMENTAIRE.

CONSOMMER LOCAL ET DE SAISON

ÉVITE LA TOMATE EN HIVER, PRODUITE SOUS SERRE CHAUFFÉE ET QUI FAIT DES KILOMÈTRES EN CAMION POUR TE NOURRIR ! EN PLUS TU SOUTIENDRAS TON VOISIN LE PRODUCTEUR !

TOMATE HORS SAISON :
• 4 X PLUS D'EAU
• 10 X PLUS D'ÉNERGIE

MANGER MOINS DE VIANDE, MAIS DE MEILLEURE QUALITÉ !

L'ÉLEVAGE REPRÉSENTE, DANS LE MONDE, 13 % DES ÉMISSIONS DE GAZ À EFFET DE SERRE ET CONSOMME BEAUCOUP DE RESSOURCES, NOTAMMENT POUR L'ALIMENTATION DES ANIMAUX. IL FAUT DE PRÉFÉRENCE MANGER LA VIANDE DE QUALITÉ (LABELLISÉE, ÉLEVÉE EN PÂTURAGE OU EN PLEIN AIR) !

PRIVILÉGIER DES PRODUITS MOINS TRANSFORMÉS !

SEL, SUCRES, ACIDES GRAS SATURÉS, ADDITIFS, COLORANTS ? LIS LES ÉTIQUETTES DE TES PLATS PRÉPARÉS ET AUTRES ALIMENTS EMBALLÉS. POUR AVOIR UN BON PAIN DANS TON BURGER PAR EXEMPLE, FARINE DE BLÉ, EAU, SEL ET LE SAVOIR-FAIRE DE TON ARTISAN BOULANGER SUFFIRONT !

À TRAVERS TES CHOIX DE CONSOMMATEUR, TU AS LE POUVOIR DE SOUTENIR DES PRATIQUES RESPECTUEUSES DE L'ENVIRONNEMENT, DES ÊTRES HUMAINS, DE TA SANTÉ ET AINSI RÉDUIRE TON IMPACT SUR L'ENVIRONNEMENT À TON ÉCHELLE !



DIVERSIFIONS NOTRE RÉGIME ALIMENTAIRE

LE VÉGÉTAL, C'EST PAS SI MAL !

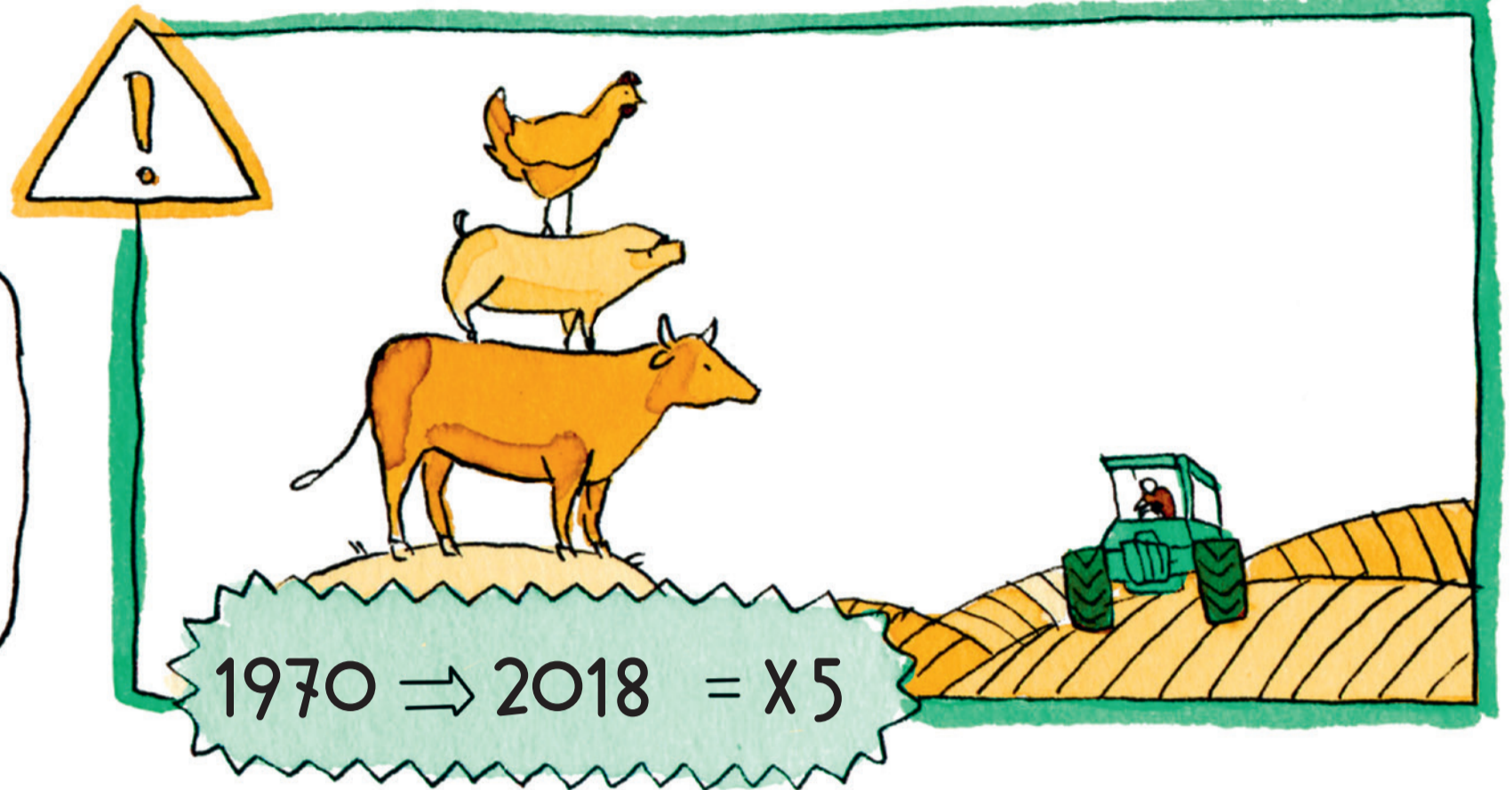


QUI VEUT GOÛTER UN FALAFEL ?



UN FALAFEL ? À BASE DE POIS CHICHE ? NON MERCI, JE PRÉFÈRE MON BURGER COMME D'HAB' : JE SUIS SÛR DE NE PAS ÊTRE DÉÇU !

C'EST IMPORTANT DE MANGER VARIÉ TU SAIS, ET PUIS LES IMPACTS SUR LA PLANÈTE NE SONT PAS LES MÊMES, IL FAUT Y PENSER...



1970 => 2018 = X5



BIEN MANGER, C'EST ADOPTER UNE ALIMENTATION VARIÉE ET ÉQUILIBRÉE, C'EST-À-DIRE MANGER DE TOUT MAIS EN QUANTITÉ ADAPTÉE. LES PROTÉINES ALIMENTENT LES BESOINS DU CORPS EN ACIDES AMINÉS. AUJOURD'HUI, NOUS LES CONSUMONS PRINCIPALEMENT VIA LES PRODUITS ANIMAUX MAIS IL EST POSSIBLE D'EN TROUVER AILLEURS...

À GAUCHE : DU POULET AU CURRY ÉLEVÉ EN PLEIN AIR, AVEC RIZ DE CAMARGUE BIO ET DES FRAISES LOCALES ET DE SAISON (ÉTÉ).

À DROITE : UN STEAK ISSU D'ÉLEVAGE NON RAISONNÉ, DES FRITES SURGELÉES ET DE L'ANANAS TRANSPORTÉ PAR AVION.



FAIS TOI-MÊME LA BALANCE.

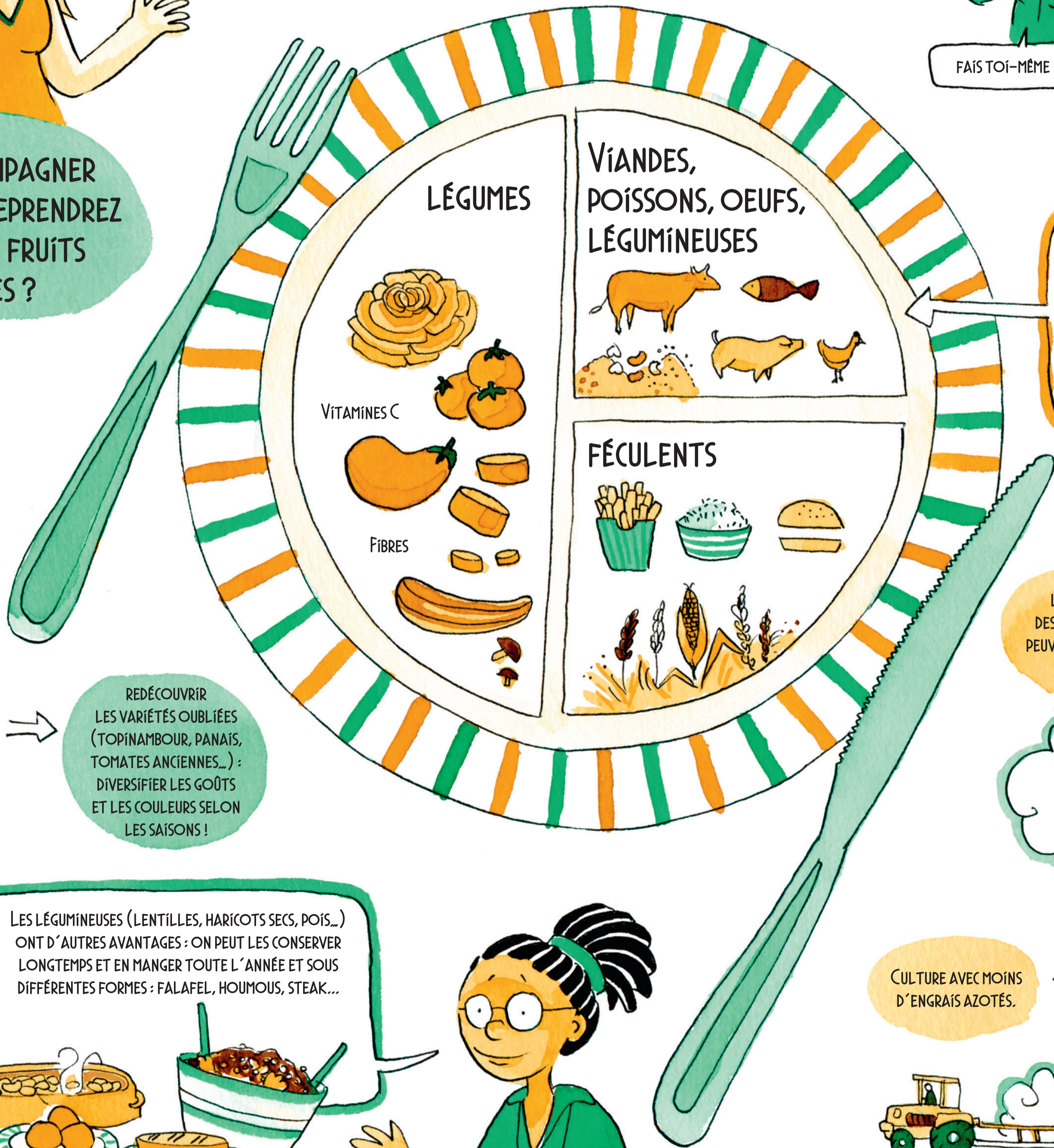
ET POUR ACCOMPAGNER TOUT ÇA, VOUS REPRENDREZ BIEN UN PEU DE FRUITS ET LÉGUMES ?



CHOISIR DES FRUITS DE SAISON CUEILLIS À MATURITÉ : LES CIRCUITS DE PROXIMITÉ.

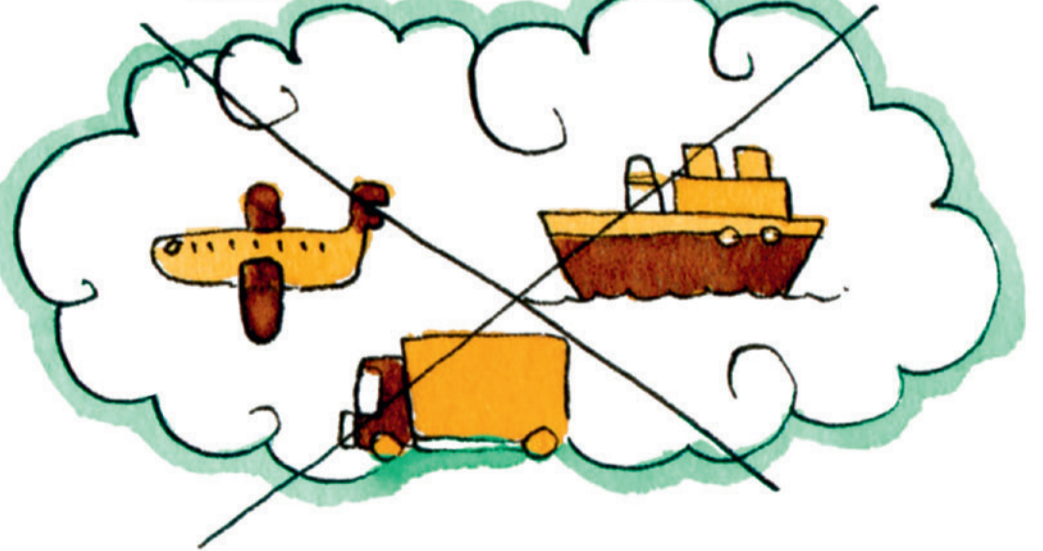


REDÉCOUVRIR LES VARIÉTÉS OUBLIÉES (TOPINAMBOUR, PANAIS, TOMATES ANCIENNES...) : DIVERSIFIER LES GOÛTS ET LES COULEURS SELON LES SAISONS !



LÉGUMINEUSES (PROTÉINES + FIBRES) + CÉRÉALES = UN APPORT DE PROTÉINES DIVERSIFIÉ À ALTERNER AVEC LA VIANDE ET LE POISSON !

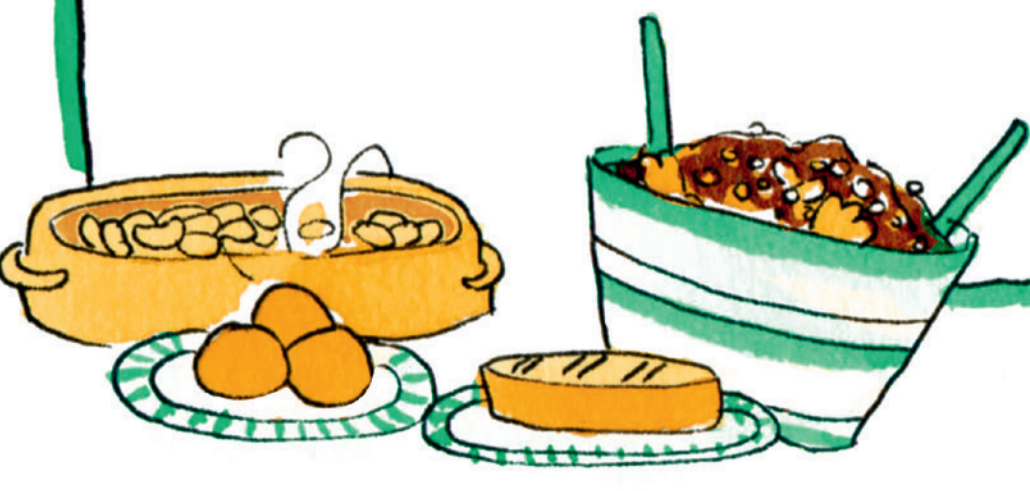
LA MAJORITÉ DES LÉGUMINEUSES PEUVENT SE CULTIVER EN FRANCE ! → MOINS DE TRANSPORTS = MOINS DE CO₂ !!!



CULTURE AVEC MOINS D'ENGRAIS AZOTÉS. → AUGMENTE LA FERTILITÉ DES SOLS ET LIMITE LA POLLUTION DES COURS D'EAU !!!



LES LÉGUMINEUSES (LENTILLES, HARICOTS SECS, POIS...) ONT D'AUTRES AVANTAGES : ON PEUT LES CONSERVER LONGTEMPS ET EN MANGER TOUTE L'ANNÉE ET SOUS DIFFÉRENTES FORMES : FALAFEL, HOUMOUS, STEAK...



ÇA SUFFIT LE GÂCHIS, ÇA DÉBORDE !



C'EST PARCE QUE LE GASPILLAGE EXISTE À CHAQUE ÉTAPE DE NOS FILIÈRES AGROALIMENTAIRES. PRENONS L'EXEMPLE DES FRITES QUI ACCOMPAGNENT TON BURGER...

1/3 DE LA PRODUCTION MONDIALE DE NOURRITURE EST GASPILLÉE !

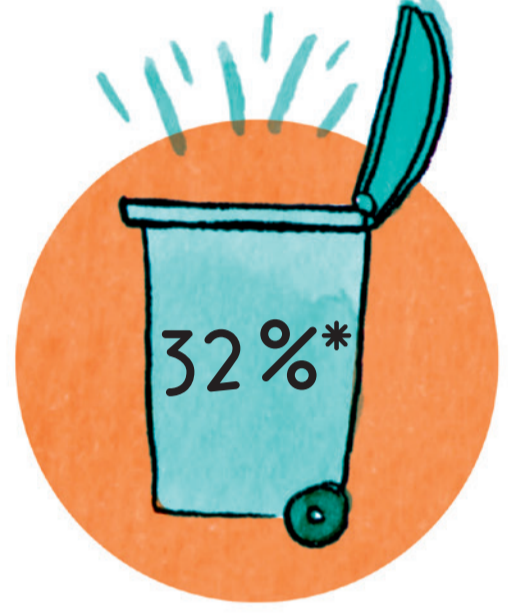
UN TIERS ? MAIS C'EST ÉNORME !!! COMMENT C'EST POSSIBLE ?



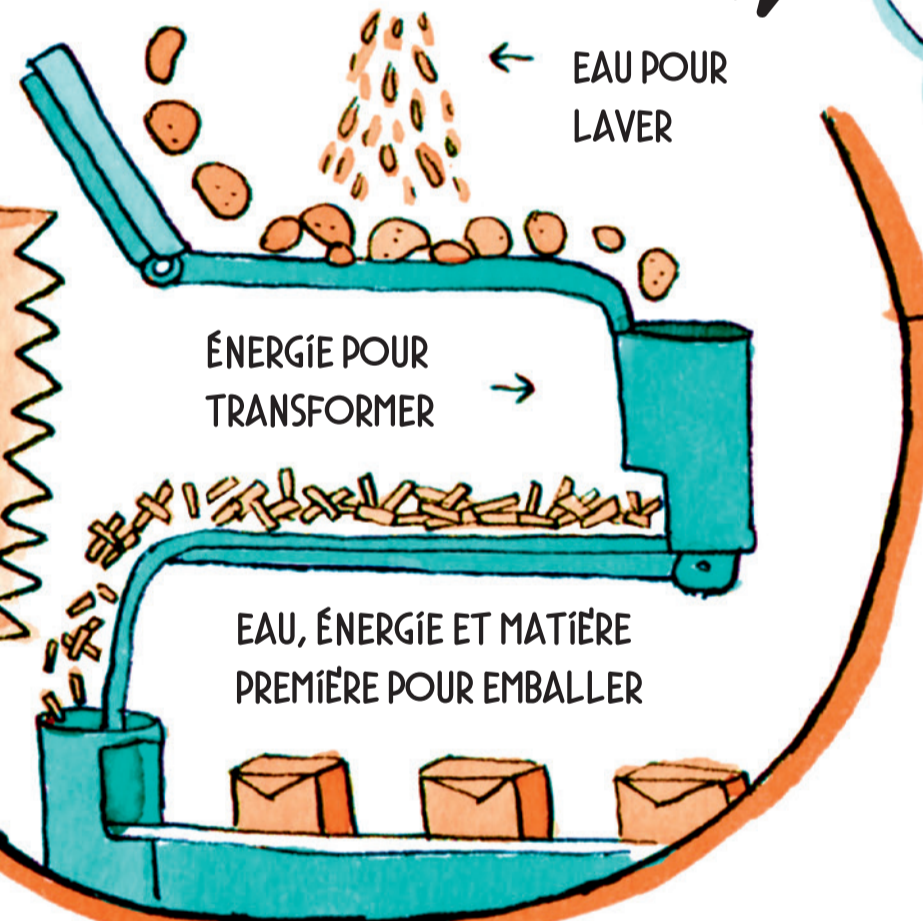
PRODUCTION



- PERTE LORS DE LA RÉCOLTE AUX CHAMPS
- PRODUITS MOCHES, PAS CALIBRÉS
- PERTES DUES AUX INTEMPÉRIES



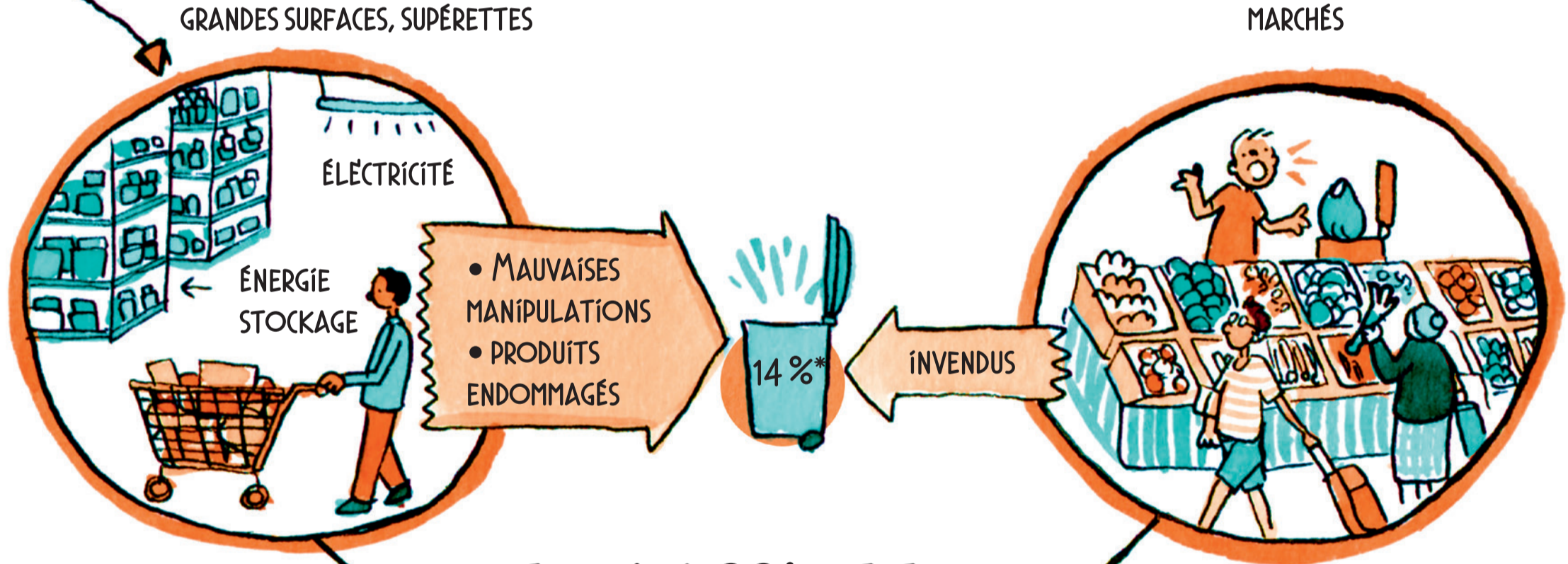
TRANSFORMATION



- MAUVAIS CONDITIONNEMENT
- STOCKAGE
- PROCESSUS DÉFECTUEUX
- SOUS-PRODUITS NON UTILISÉS



DISTRIBUTION



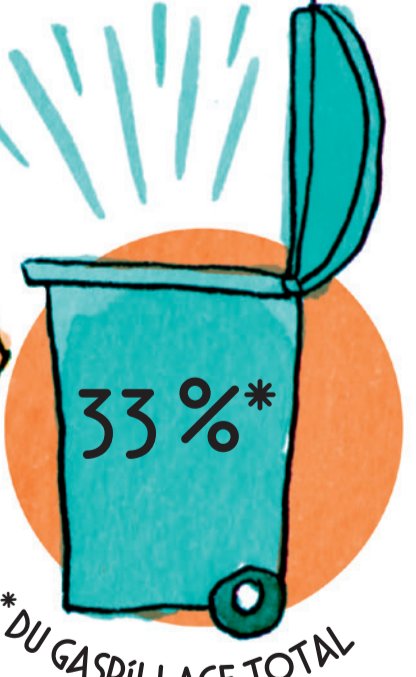
- MAUVAISES MANIPULATIONS
- PRODUITS ENDOMMAGÉS



TON ASSIETTE

MAISON, CANTINE, RESTAURANT

- QUANTITÉ NON ADAPTÉE À TA FAIM
- PRODUITS OUBLIÉS AU FOND DU PLACARD / FRIGO
- PERTE LORS DE LA PRÉPARATION DES REPAS



* DU GASPILLAGE TOTAL

ET C'EST LÀ QUE NOUS POUVONS AGIR !!!

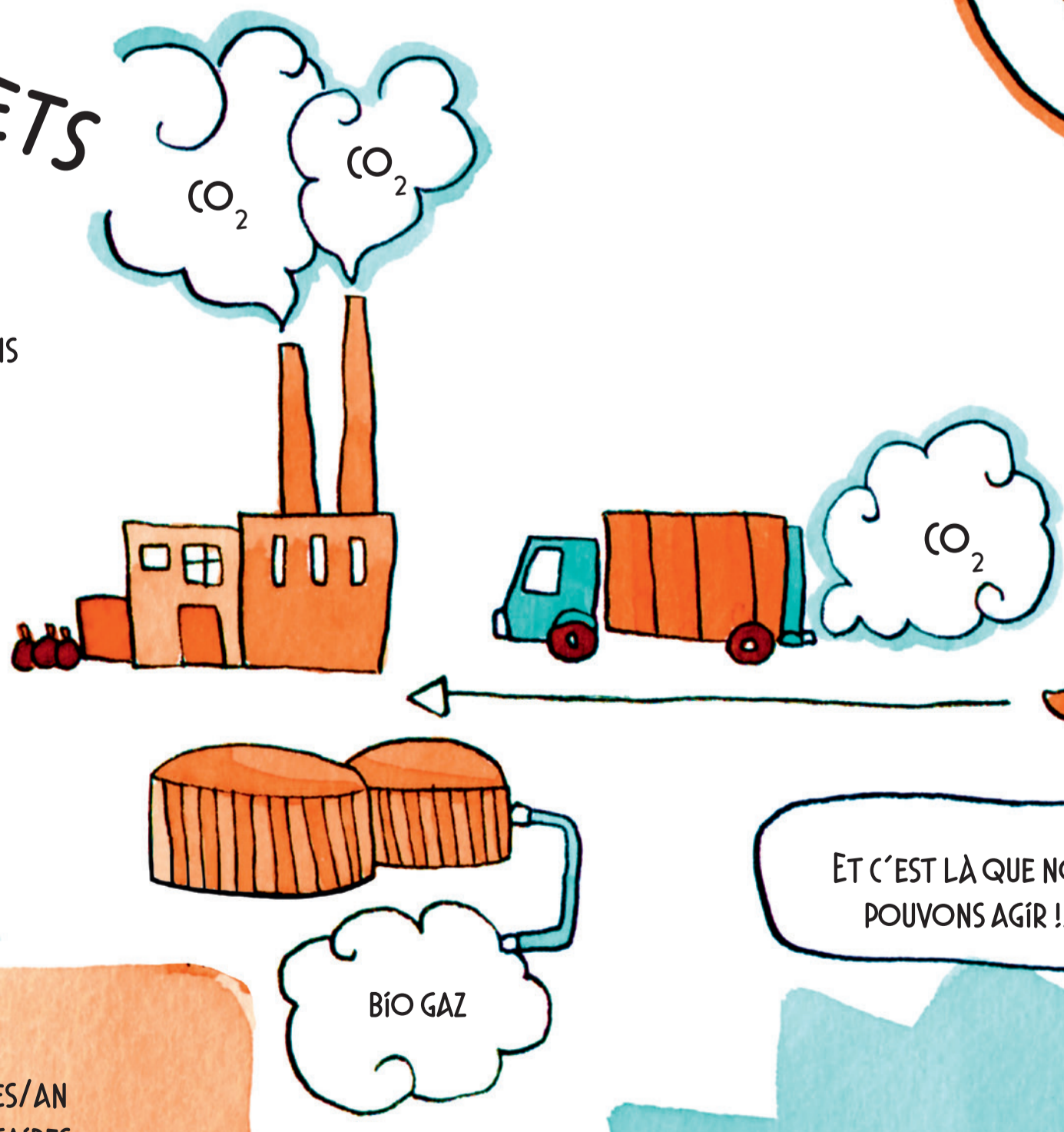
EXACTEMENT !!!

FIN DE VIE DES DÉCHETS

- PLUSIEURS VALORISATIONS POSSIBLE :
- MÉTHANISATION,
 - COMPOSTAGE,
 - INCINÉRATION,
 - ...

RÉSULTAT

10 MILLIONS DE TONNES/AN DE DÉCHETS ALIMENTAIRES = 100 % DU GASPILLAGE TOTAL



LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE, C'EST AUSSI DE L'EAU, DE L'ÉNERGIE ET DU TEMPS DE TRAVAIL CONSOMMÉS INUTILEMENT !