

1, 2, 3, JE MANGE DURABLE !

FICHES 1-2-3

[mise à jour : 04/2011]



Des mauvais choix alimentaires peuvent avoir des conséquences sur la santé, l'environnement et les conditions de vie et de travail des travailleurs du secteur. Il est important d'opter pour une alimentation durable. On s'y met en 3 étapes.

La plupart des aliments que l'on consomme sont des produits transformés, industriels, importés, qui ne respectent souvent pas les saisons.

Les modes et choix alimentaires ont des **conséquences sur la santé** : exposition à de multiples produits chimiques accumulés dans la chaîne alimentaire et responsables de maladies graves, augmentation de la consommation d'aliments sucrés, gras et salés à l'origine de maladies cardiovasculaires, problèmes d'obésité et de surpoids, etc.

Ils ont aussi des implications sur les **conditions de vie et de travail** des citoyens : dans les pays producteurs, les cultures vivrières sont remplacées par des cultures industrielles destinées à l'exportation ; elles concurrencent les productions indigènes et déséquilibrent les économies locales.

Sans compter les lourds **dégâts sur l'environnement** : pollution des sols et des eaux, déforestations, appauvrissement de la terre et des mers, génération de déchets, etc. On estime que l'alimentation est à l'origine de quelque 30% des émissions de gaz à effet de serre et la production de viande, gourmande en eau et en énergie et consommée en trop grandes quantités, y est pour beaucoup.

Comment s'y mettre ?

Chaque consommateur peut, par des choix et des gestes simples, réduire ces impacts sans pour autant passer au « tout bio » ou devenir végétarien. De nombreux paramètres entrent en effet en ligne de compte et l'équilibre « durable » de l'assiette repose sur plusieurs possibilités en lien avec l'environnement, l'économie et le social.

Étape 1

Avant mes achats :

- je prends le temps de faire l'inventaire de ce qu'il me reste et de ce dont j'ai vraiment besoin.
- je rédige une liste de courses pour éviter toute tentation d'achats inutiles. Je fais ainsi des économies tout en évitant le gaspillage alimentaire.

Pour mes petites courses, je pense au vélo, aux transports en commun ou à la marche à pied. Je regroupe aussi mes achats le même jour et dans une même région.

Étape 2

Acheter et cuisiner malin !

- **Je privilégie les produits locaux et de saison** : référence à un calendrier des fruits et légumes de saison, décryptage de l'origine des produits sur les étiquettes des fruits et légumes, abonnement à un « panier de fruits et/ou de légumes », achat en direct au producteur ou adhésion à un groupe d'achats, etc. Le respect de la saisonnalité évite la production sous serres chauffées. La proximité réduit la consommation d'énergie fossile et la production de CO₂ dues au transport (importation) et contribue au développement socio-économique local.
- **Je limite et varie ma consommation de viande et de poisson** en réduisant les grammages (75 à 100 g par jour suffisent) ou en mangeant végétarien une à deux fois par semaine. Les produits de la mer seront issus d'une pêche durable (label MSC) et de préférence pêchés en Europe afin d'éviter de longs transports nécessaires à leur importation. **Les poissons d'élevage proviendront de préférence** de l'aquaculture biologique, dont la qualité santé est supérieure et l'impact sur les écosystèmes marins moindre qu'en aquaculture conventionnelle. Pour la viande, j'évite les produits importés.
- **Je privilégie les produits issus de l'agriculture biologique ou intégrée** afin de réduire les impacts sur l'environnement (les produits bio émettent 30% de gaz à effet de serre en moins que ceux issus de l'agriculture intensive) tout en préservant ma santé.
- **A l'achat de denrées « exotiques »** (thé, café, cacao, bananes, etc.), je choisis celles **issues du commerce équitable**, qui garantit aux petits producteurs un revenu et des conditions de travail décentes.
- **Je limite ma consommation de plats préparés ou d'aliments transformés/prédécoupés** en cuisinant moi-même à partir d'ingrédients frais, de base, complets et non raffinés (farine complète, huile végétale première pression, etc.). La lecture des étiquettes permet d'écarter les aliments à base d'huile de palme, de graisses hydrogénées, trop riches en sel ou en sucre, contenant des additifs suspects et des OGM. Des conserves maison faites au moment de l'abondance prolongent les plaisirs tout au long de l'année. C'est à la fois plus sain et plus économique !
- **Je gère mon stock : respect des dates limites de consommation, conservation correcte et cuisine des restes** évitent de devoir jeter des aliments.
- **Je bois l'eau du robinet !**

Étape 3

• Prévention et gestion des déchets

Les emballages sont générateurs de déchets à l'origine d'émissions de gaz à effet de serre (GES) et représentent jusqu'à 20% du prix du produit.

- **Je privilégie** des conditionnements réutilisables (consigne) ou recyclables, en vrac ou des grands conditionnements et j'évite le suremballage. Je trie les déchets d'emballages et je composte les déchets organiques de cuisine (épluchures de fruits et légumes, marc de café, sachets de thé, etc.). Je leur offre ainsi une seconde vie et profite du compost pour nourrir mes plantes sans devoir acheter d'engrais de synthèse.

Pour aller plus loin

Publications d'écoconso :

- Les brochures :
 - [J'aime pas les chicons !](#)
 - [Les étiquettes sans prise de tête](#)
 - [Le calendrier des fruits et légumes de saison en format de poche !](#)
- Le dossier de l'Art d'éco... consommer n°52 : [Conservation : manger local... hors saison !](#)
- Les fiches-conseils :
 - n°160 : [Additifs alimentaires : à boire et à manger.](#)
 - n°157 : [Alimentation bio, équitable, locale...](#)
 - n°125 : [Halte au gaspillage alimentaire](#)
 - n°152 : [L'alimentation durable](#)
 - n°150 : [Poisson durable](#)
 - n°127 : [Si on mangeait moins de viande ?](#)

Information, documentation, appui :

- www.gasap.be
- http://ec.europa.eu/agriculture/organic/home_fr
- www.infolabel.be
- www.natpro.be

Le Guide des additifs alimentaires, Maria Denil et Paul Lannoye. 2e édition, Frison-Roche, 2004

Des réponses personnalisées à vos questions : 081 730 730 | info@ecoconso.be | www.ecoconso.be

Liens

- [1] <https://www.ecoconso.be/fr/1-2-3-Je-mange-durable%2C607>
- [2] <https://www.ecoconso.be/fr/thematiques/alimentation-durable>
- [3] <https://www.ecoconso.be/fr/content/conditions-dutilisation-de-nos-contenus>
- [4] <http://www.ecoconso.be/J-aime-pas-les-chicons>
- [5] <http://www.ecoconso.be/fr/Les-etiquettes-sans-prise-de-tete>
- [6] <http://www.ecoconso.be/Le-calendrier-des-fruits-et>
- [7] <http://www.ecoconso.be/Conservation-manger-local-hors>
- [8] <http://www.ecoconso.be/Additifs-alimentaires-a-boire-et-a,497>
- [9] <http://www.ecoconso.be/Alimentation-bio-equitable-locale>
- [10] <http://www.ecoconso.be/Halte-au-gaspillage-alimentaire>
- [11] <http://www.ecoconso.be/L-alimentation-durable,483>
- [12] <http://www.ecoconso.be/Poisson-durable>
- [13] <http://www.ecoconso.be/Si-on-mangeait-moins-de-viande>

[14] <http://www.gasap.be/>

[15] http://ec.europa.eu/agriculture/organic/home_fr

[16] <http://www.infolabel.be/>

[17] <http://www.natpro.be/>

[18] https://www.ecoconso.be/sites/default/files/articles/fiche123_alimentation_durable_V2.pdf

Cette publication est mise à disposition sous un contrat Creative Commons

