CLÉS POUR AGIR

AU QUOTIDIEN

MANGER MIEUX, GASPILLER MOINS

ÉDITION AOÛT 2018

POUR UNE ALIMENTATION SAINE ET DURABLE

ADEME
Agence de l'Environnement et de la Maîtrise de l'Energie

SOMMAIRE

3 Coup d'œil dans nos assiettes

4 Quels impacts sur l'environnement ?
5 Étape 1 : la production agricole et la pêche
7 Étape 2 : la transformation
8 Étape 3 : le transport et la distribution
10 Étape 4 : la consommation
11 Focus sur le gaspillage alimentaire

12 Faire évoluer les habitudes à la maison
12 Changer le contenu des assiettes
16 Acheter responsable
18 Mieux manger ne coûte pas forcément plus cher
19 Stop au gaspillage alimentaire

21 Et au restaurant ?
21 5 réflexes pour choisir son menu
21 Pour vos déjeuners sur le pouce
22 Des astuces pour moins gaspiller

23 Pour aller plus loin

GLOSSAIRE

Alimentation durable
Une alimentation durable a de moindres conséquences sur l'environnement, contribue à la sécurité alimentaire et nutritionnelle ainsi qu'à une vie saine pour les générations présentes et futures. Les régimes alimentaires durables contribuent à protéger et à respecter la biodiversité et les écosystèmes, sont culturellement acceptables, économiquement équitables et accessibles, abordables, nutritionnellement sûrs et sains, et permettent d'optimiser les ressources naturelles et humaines (Food and Agriculture Organization, FAO).

Impacts environnementaux
Tout ce qui dégrade l'environnement, en utilisant des ressources non renouvelables (pétrole, charbon, métaux…) ou en entraînant des rejets néfastes (pollution de l'air, de l'eau et des sols).

Gaspillage alimentaire
Il concerne « toute nourriture destinée à la consommation humaine qui, à une étape de la chaîne alimentaire, est perdue, jetée, dégradée » (Pacte national de lutte contre le gaspillage alimentaire piloté par le ministère de l'Agriculture, 2013).

Circuit court
Mode de commercialisation des produits agricoles qui s'exerce soit par la vente directe du producteur au consommateur, soit par la vente indirecte, à condition qu'il n'y ait qu'un seul intermédiaire entre l'exploitant et le consommateur.

Coup d'œil dans nos assiettes

Depuis 50 ans, nos habitudes alimentaires ont changé : notre alimentation est plus diversifiée, mais aussi plus riche en graisses, en sucres et en protéines animales. Nous cuisinons moins, consommons davantage de plats préparés, mangeons plus souvent à l'extérieur. Nous recherchons aussi un large choix d'aliments, partout et en toutes saisons, souvent au prix le plus bas.

Cela n'est pas sans conséquences sur la santé : la prévention contre l'obésité est devenue un enjeu de santé publique. Notre alimentation a aussi des impacts sur l'environnement : le quart des émissions de gaz à effet de serre en France provient de nos assiettes, à travers la production des aliments, leur transport, leur stockage, leur distribution et leur préparation. Elle contribue en outre à la pollution de l'air et de l'eau et à la forte consommation d'énergie. Sans parler du gaspillage alimentaire.

L'alimentation durable est une question d'avenir : pour nourrir 9 milliards d'habitants en 2050, il est essentiel de préserver des terres fertiles et les capacités de production ainsi que de nombreux emplois dans nos territoires ruraux.

Alors, comment adopter une alimentation plus respectueuse de l'environnement et de notre santé, à un prix équitable pour tous ? Des réponses dans ce guide !

TOUS LES GUIDES ET FICHES DE L'ADEME SONT CONSULTABLES SUR :
www.ademe.fr/guides-fiches-pratiques

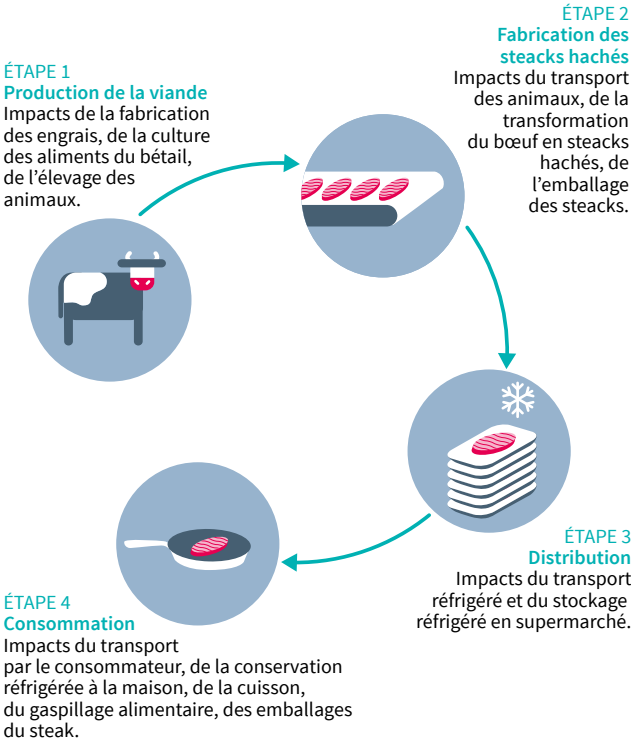
LES GUIDES PEUVENT ÊTRE COMMANDÉS AUPRÈS DE :
www.ademe.fr/contact

Quels impacts sur l'environnement ?

L'alimentation représente entre 20 et 50 % de l'empreinte environnementale* des Français. La majeure partie de ces impacts vient de l'étape de production agricole, et dépend donc des modes de production et de la nature des aliments consommés.

* indicateur estimant la pression exercée par l'homme sur les ressources naturelles et les milieux.

DES IMPACTS À TOUTES LES ÉTAPES : L'EXEMPLE POUR UN STEACK HACHÉ



Étape 1 : la production agricole et la pêche

Les cultures et les terres consacrées à l'élevage occupent plus de la moitié de la surface de la France. Ces espaces agricoles nous apportent beaucoup : **90% de ce que nous mangeons provient des sols !** Ils jouent un rôle essentiel dans la lutte contre le changement climatique : une part importante de carbone y est en effet stockée, sous forme de débris végétaux enfouis ou encore de matière organique décomposée par les micro-organismes qui y vivent.

L'agriculture génère aussi des impacts :

► **20 % des émissions de gaz à effet de serre** en France ;

► **une consommation d'énergie directe** (fioul des tracteurs, électricité des bâtiments et serres) **et indirecte** (fabrication d'engrais...) ;

► **une consommation d'eau** pour l'irrigation et l'abreuvement des animaux ;

► **une pollution de l'eau et de l'air** à cause de l'utilisation d'engrais et de pesticides, des déjections animales mais aussi des poussières et particules émises lors des labours, des récoltes, des épandages...

► **la perte d'une part des productions alors que les aliments pourraient être consommés :** aliments de calibre inadaptés ou imparfaits esthétiquement, surproduction saisonnière, récolte manuelle non rentable…

Les productions agricoles n'ont pas toutes les mêmes impacts. Par exemple, élever des animaux (pour le lait, les œufs, la viande...) nécessite d'entretenir des bâtiments, de gérer leurs déjections mais aussi de produire leur nourriture, ce qui génère des impacts supplémentaires à ceux de la culture de céréales. De même, la production de légumes sous serres chauffées émet 10 à 20 fois plus de gaz à effet de serre qu'une culture en plein champ.

Depuis plusieurs années, des agriculteurs s'engagent dans l'amélioration de leurs pratiques à travers l'**agroécologie** : développement des légumineuses, diversification des cultures, plantation de haies, amélioration de l'alimentation animale et mode de production biologique.

17 % des surfaces plantées de vergers et plus de 9 % des vignes sont cultivées en agriculture biologique.

LE BIO SE DÉVELOPPE

En 2016, l'agriculture biologique en France est en hausse de 17 % en surface par rapport à 2015. Mais la surface agricole bio ne représente que 4,5 % de la surface agricole de la France et 5,6 % des exploitations agricoles.

71 % des produits bios consommés en France sont produits en France ! 70 % des Français déclarent acheter des produits bio régulièrement*, pour un chiffre d'affaire du bio de l'ordre de 3 % des achats totaux.

* Source : Agence Bio

La pêche et l'aquaculture fournissent également une petite part de l'alimentation. Mais les écosystèmes marins se fragilisent en raison de la surpêche, de la pollution, du changement climatique… En 2012, trois quarts des stocks européens étaient surexploités (82 % des stocks de la Méditerranée, 63 % des stocks de l'Atlantique*).

* Source : WWF

Dans ce secteur aussi les pratiques évoluent. Par exemple, depuis 2015, il est interdit de rejeter en mer les poissons vivants ou morts, dont on ne veut pas (trop petits, espèce de moindre intérêt commercial…). Ils doivent être conservés à bord et débarqués pour être transformés en farine et huile de poissons (aliments d'élevages), en aliments pour animaux domestiques, en fertilisants... En outre, de plus en plus de pêcheries et de fermes d'aquaculture se lancent dans des démarches de gestion durable de leurs exploitations.

Étape 2 : la transformation

En France, la consommation de produits transformés augmente. Entre 1995 et 2008, les fruits transformés ont vu leur consommation doubler, au détriment des fruits frais. La consommation de pain et de pâtes a diminué alors que celle des pâtisseries et biscuits a augmenté.

La transformation et la conservation des aliments (produits en conserves, réfrigérés et congelés) ont des avantages : cela évite le recours aux cultures sous serre et limite les pertes d'aliments car, pour les conserves, les légumes « moches » posent moins de problème. Les conserves et les produits congelés permettent d'absorber les productions saisonnières de fruits et légumes qui ne peuvent pas être consommés frais. De plus, le transport de produits transformés est souvent plus facile que celui des produits frais.

Mais plus un produit est transformé, emballé, réfrigéré, plus il génère d'impacts : il consomme plus d'énergie pour sa préparation et sa conservation, et de matières premières pour fabriquer ses emballages.

Pour y remédier, les industriels travaillent sur l'écoconception des produits transformés et des emballages, plus légers et plus facilement recyclables par exemple.

Nos modes d'alimentation ont fortement évolué depuis 1950.
Les ménagesrecherchent des produits qui se cuisinent vite et facilement, et qui se conservent longtemps.

Étape 3 : le transport et la distribution

Le transport des denrées agricoles et alimentaires représente près de 30 % du transport de marchandises en France. À cela, il faut ajouter la dépense de carburant des consommateurs pour aller faire leurs courses.

Tout cela n'est pas sans impact :

► **le transport de certains produits nécessite beaucoup d'énergie :** les produits volumineux et peu denses, les liquides ou encore les produits réfrigérés ;

► **les transports ne sont pas toujours optimisés.** Ramené au kilogramme de produit transporté, un trajet court parcouru en camionnette peut avoir plus d'impacts qu'un trajet long effectué par un gros porteur bien rempli sur un circuit aller/retour ;

► **les transports par avion** ont beaucoup plus d'impacts que ceux par bateau et par camion.

La distribution génère également des impacts environnementaux :

► **la réfrigération en magasin** est le premier poste de dépense énergétique des grandes surfaces alimentaires et représente 40 % de leur consommation globale d'énergie ;

► **les pertes alimentaires,** liées notamment aux chartes fraîcheur ou à une mauvaise gestion des stocks, représentent entre 2 et 5 % du chiffre d'affaires des grandes surfaces.

Ananas du Ghana, avocat du Mexique, haricots verts du Kenya… Désormais on peut déguster des produits provenant des quatre coins du monde en toute saison, mais ce n'est pas sans impact sur l'environnement.

Depuis la Loi de février 2016, les enseignes de la grande distribution de plus de 400 m² sont concernées par la lutte contre le gaspillage alimentaire :

► interdiction de détruire les invendus consommables ;

► impossibilité pour les fabricants d'interdire le don de produits de marque distributeur ;

► généralisation des conventions de dons alimentaires.

Pour limiter le gaspillage énergétique dans les magasins, les enseignes s'engagent aussi à installer, avant 2020, des portes sur 75 % des meubles frigorifiques de vente.

UNE PLACE EN MAGASIN POUR LES FRUITS ET LÉGUMES MOCHES

Les Gueules Cassées

Distributeurs et consommateurs exigent souvent des fruits et légumes calibrés, de bel aspect, ce qui peut être source de gaspillage. Toutefois, on voit apparaître dans les grandes surfaces des fruits et légumes hors calibres ou difformes. C'est le cas de ceux porteurs du label « Quoi ma gueule », initié par le collectif « Les Gueules Cassées » et commercialisés par certaines enseignes.

Les fruits et légumes moches sont tout aussi bons à manger ! Ils ne méritent pas de finir à la poubelle.

Étape 4 : la consommation

Aller faire ses courses, garder ses aliments au frais, cuisiner... Tout cela consomme de l'énergie. De plus, 85 % des emballages jetés par les ménages sont des emballages alimentaires qu'il faut collecter, traiter, recycler ou incinérer.

Les consommateurs, en choisissant certains produits plutôt que d'autres, en adaptant leurs achats et leur consommation à leurs besoins, peuvent réduire ou augmenter les impacts liés à la production de ces produits et influent sur tous les acteurs de la chaîne alimentaire. Ils peuvent ainsi faire évoluer l'offre.

EN SAVOIR PLUS

Infographie du site « Qu'est-ce qu'on fait » :
www.qqf.fr/infographie/39/mieux-manger-moins-gaspiller-moins-polluer

Focus sur le gaspillage alimentaire

Le gaspillage alimentaire s'observe à tous les stades de la chaîne alimentaire et concerne tous les acteurs : producteurs, transformateurs, distributeurs, restaurateurs, transporteurs… sans oublier le consommateur même s'il n'a pas toujours l'impression de gaspiller.

En France, l'objectif fixé par tous ces acteurs et les pouvoirs publics est de réduire de 50 % le gaspillage sur l'ensemble de la chaîne alimentaire avant 2025*.

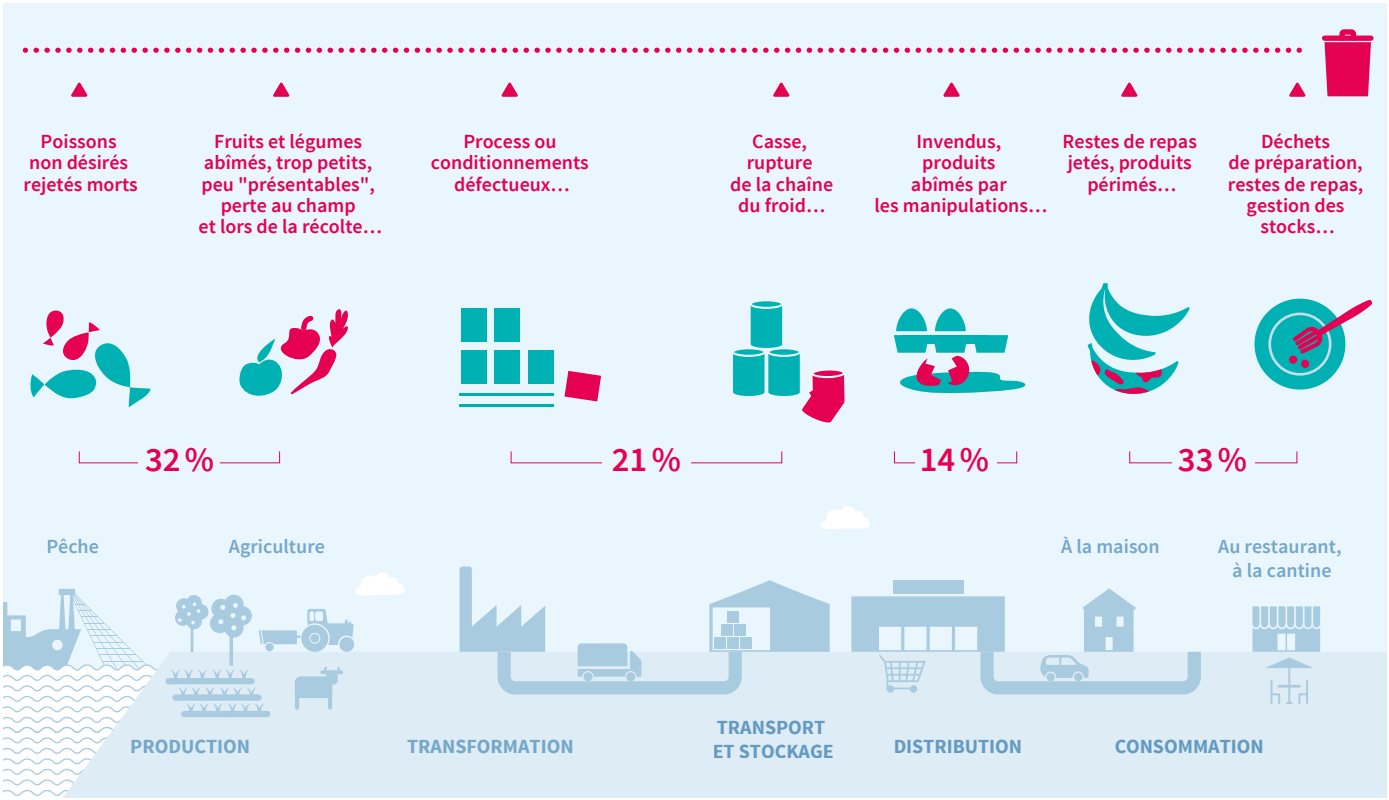
* Pacte national de lutte contre le gaspillage alimentaire, 2013.

EN SAVOIR PLUS

www.ademe.fr/particuliers-eco-citoyens/dechets/reduire-dechets/eviter-gaspillage-alimentaire

www.casuffitlegachis.fr

GASPILLAGE ET PERTES ALIMENTAIRES (EN % DU POIDS TOTAL GASPILLÉ)



Faire évoluer les habitudes à la maison

La manière de remplir nos assiettes est déterminante. Les aliments n'ont pas tous les mêmes impacts sur l'environnement et sur la santé.

Changer le contenu des assiettes

5 conseils pour manger mieux

► **Diversifiez votre alimentation et augmentez la part des céréales, des légumes secs, des fruits et des légumes** qui vous apportent de nombreux nutriments. Les produits végétaux ont en général des impacts environnementaux beaucoup plus faibles (par kg ou kcalories) que les produits animaux comme le lait, les œufs et surtout la viande. Pour se nourrir de manière équilibrée, durable et diversifiée, il est possible de remplacer régulièrement la viande par des légumineuses : lentilles, pois, haricots secs...

Le Haut Conseil de la santé publique recommande de manger des légumineuses au moins deux fois par semaine, une petite poignée de fruits à coque non salés une fois par jour, cinq portions de fruits et légumes par jour, des produits céréaliers tous les jours, deux produits laitiers par jour et de l'eau à volonté.

Les légumes secs sont riches en fibres, en vitamines et en minéraux. Ils sont une source de protéines, au même titre que la viande, le poisson ou les laitages et contiennent peu de matières grasses. Leur production est intéressante sur un plan agronomique.

► **Consommez moins de viande et de poisson, en privilégiant la qualité et le local.** Vous pouvez alors opter, avec un budget constant, pour des produits issus de filières plus durables et de qualité : viande bovine issue de pâturages, volaille de plein air… Certains types d'élevage contribuent à l'équilibre écologique des territoires : biodiversité, fertilité des sols… C'est aussi une manière de soutenir l'agriculture locale (environ 25 % de la viande bovine, 30 à 40 % de la volaille et 35 % de la viande de porc consommées en France sont importées).

> **POURQUOI LA VIANDE A PLUS D'IMPACT QUE LES CÉRÉALES ?**
>
> La production d'1 kg de viande émet de 5 à 10 fois plus de gaz à effet de serre que celle d'1 kg de céréales. Cela s'explique par la nécessité de produire des aliments, les transformer, les transporter pour pouvoir nourrir les animaux. 70 % de la surface agricole française sert à produire l'alimentation animale.
>
> Les impacts viennent également de l'usage des bâtiments et de la gestion des déjections des animaux. De plus, les émissions de méthane liées à la digestion des ruminants sont très importantes.

► **Privilégiez les fruits et légumes de saison et locaux**. Ils n'ont pas été produits sous serre chauffée et ont peu voyagé. Les produits exotiques ou hors saison risquent d'avoir parcouru des milliers de kilomètres avant d'arriver dans votre panier. Parfois en avion, moyen de transport très gourmand en énergie.

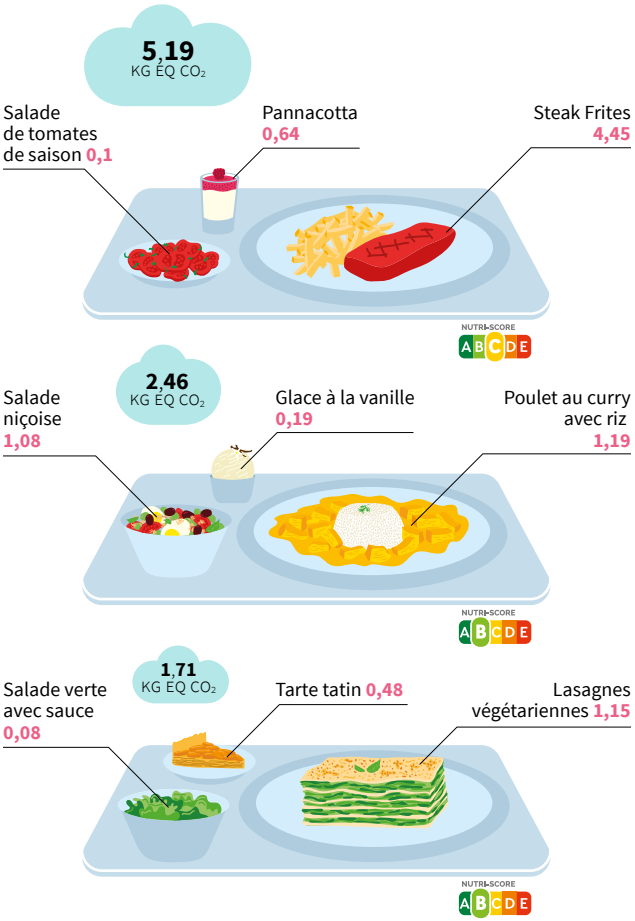
EN SAVOIR PLUS

Calendrier de saison à télécharger sur www.ademe.fr/calendrier-fruits-legumes-saison

Au supermarché, privilégier des produits issus de votre région permet de réduire les transports et de soutenir l'économie locale. Des systèmes de vente directe du producteur au consommateur, tels que les marchés paysans ou les AMAP (Association de maintien de l'agriculture paysanne) se développent et contribuent à renforcer les liens entre les consommateurs et les agriculteurs.

► **Préférez l'eau du robinet aux boissons sucrées et aux alcools.** Les sodas et la plupart des alcools apportent des calories sans nutriment intéressant. De plus, leurs impacts environnementaux (emballage et transport) sont très importants.

COMPARAISON DES ÉMISSIONS DE GAZ À EFFETS DE SERRE DE 3 MENUS EN KG ÉQUIVALENT CO_2 (EQ CO_2)



Source : Émissions de gaz à effets de serre pour une portion moyenne ADEME / Food GES 2016

QU'EST-CE QUE LE NUTRI-SCORE ?

NUTRI-SCORE
A B C D E

Le nutri-score est un logo conçu par Santé publique France dans le cadre de la loi de modernisation du système de santé du 26 janvier 2016. Il informe sur la qualité nutritionnelle de vos repas. Une lettre et une couleur sont attribuées en fonction de leur teneur en nutriments et aliments à favoriser (fibres, protéines, fruits et légumes) et à limiter (énergie, acides gras saturés, sucres, sel).

Des idées de recettes faciles

Découvrez des recettes très abordables à base de légumineuses dans les livrets de recettes diffusés par l'ADEME :

EN SAVOIR PLUS

Le livret de recettes et les recettes de 4 saisons sont téléchargeables sur : www.ademe.fr/livret-recettes-recettes-simples-parfois-etonnantes-delicieuses-zero-dechets
et www.ademe.fr/recettes-4-saisons-a-base-legumes-legumineuses

Consultez aussi des recettes de grands Chefs sur : www.ademe.fr/particuliers-eco-citoyens/dossiers-comprendre/dossier/alimentation-environnement-cest-quoi-rapport/recettes-grands-chefs

« ETIQUETTABLE », APPLICATION MOBILE DE CUISINE DURABLE

Etiquettable

Téléchargeable gratuitement, Etiquettable rassemble les meilleures infos pour s'alimenter autrement, avec :

- des données sur les émissions de CO_2 pour chaque recette qui permettent de mesurer l'impact de son alimentation ;
- des astuces pour repérer les produits et légumes de saison à chaque moment de l'année ;
- ou encore les poissons à privilégier et ceux à éviter en raison de leur surpêche ;
- des idées de recettes et autres bons plans.

Acheter responsable

Des labels pour vous aider

4 logos environnementaux sont reconnus par les pouvoirs publics. Contrôlés par des organismes indépendants et fondés sur un référentiel, ils signalent :

► des produits « issus d'une exploitation de haute valeur environnementale » (HVE) ;
► des produits issus de l'agriculture biologique (AB) ;
► des produits issus de la pêche durable.

HVE

Agriculture Biologique AB, logo officiel français

Agriculture Biologique, logo européen

Pêche Durable (bientôt) sur les produits de la mer

Il existe aussi des logos environnementaux volontaires privés. Créés par des entreprises, des fédérations professionnelles, des groupements d'entreprises, ils couvrent toute la palette de produits alimentaires :

► des aliments issus de l'agriculture biologique, avec des exigences supplémentaires par rapport aux logos publics : Nature et Progrès, Demeter, Ecocert ESR, Bio Cohérence, Bio Équitable, Bio Solidaire… ;
► des aliments provenant du commerce équitable : Max Havelaar, Bio Équitable, Ecosert ESR, Bio Solidaire… ;
► des aliments produits selon des principes de durabilité de la ressource : MSC Pêche Durable, Rainforest Alliance Vérifié Agriculture Durable…

D'autres labels, également encadrés par les pouvoirs publics, sont fondés sur la qualité ou l'origine des produits : Label Rouge pour la qualité, AOC (Appellation d'origine contrôlée), IGP (Indication géographique protégée) pour l'origine géographique… Les cahiers des charges de ces labels commencent à intégrer des critères environnementaux.

Label Rouge

IGP

AOC

EN SAVOIR PLUS
Guide de l'ADEME « Les logos environnementaux sur les produits »

Limiter autant que possible les emballages

► **Privilégiez les produits en vrac**. De plus en plus de commerces vendent des produits secs en vrac : céréales, riz, sucre, pâtes… ainsi que des produits frais (fromage blanc, crème, lait…).

Ce système du vrac se développe aussi pour les produits non alimentaires (lessives…).

De plus en plus de produits alimentaires sont proposés en vrac pour éviter les emballages.

► **Apportez vos propres contenants lors de vos achats** (sacs, bouteilles, boîtes, bocaux…) : vos contenants sont pesés vides, puis pleins. Pensez-y aussi pour la vente à emporter !

POURQUOI LES FRUITS ET LÉGUMES BIO SONT-ILS EMBALLÉS ?

Dans les commerces généralistes, les fruits et légumes bio sont emballés pour des questions réglementaires, afin de préserver la traçabilité et éviter le mélange avec les « non-bio ». Ce n'est pas le cas dans les enseignes bio spécialisées.

Les petites courses : à pied ou en vélo !

Joignez l'utile à l'agréable : aller chercher le pain à pied ou en vélo plutôt qu'en voiture. Non seulement vous évitez d'émettre des gaz à effet de serre mais en plus, cette dépense physique est excellente pour votre santé car la vie moderne est très statique.

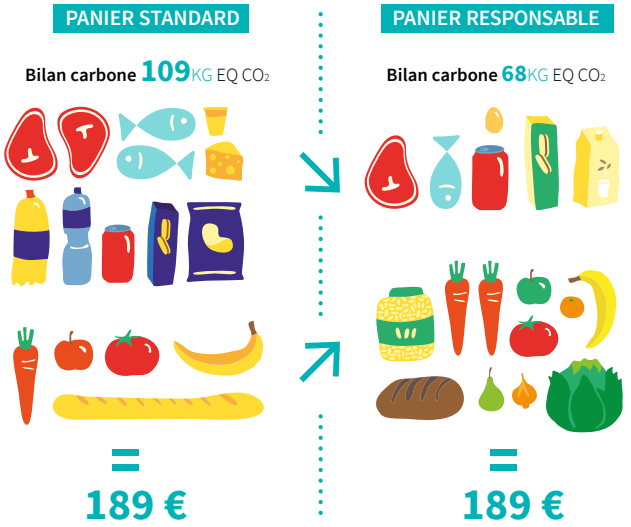
Selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS), les adultes devraient pratiquer au moins, au cours de la semaine, 2h30 d'activité d'endurance d'intensité modérée ou au moins 1h15 d'activité d'endurance d'intensité soutenue, ou une combinaison des deux.

Mieux manger ne coûte pas forcément plus cher

Manger mieux peut coûter plus cher si on conserve ses habitudes alimentaires. Cependant, en modifiant le contenu des repas (moins de viande, moins de poisson et de boissons sucrées, plus de légumineuses et de céréales...), et en réduisant le gaspillage alimentaire, il est possible de consommer des produits de meilleure qualité et plus de produits porteurs de labels (AB, Label Rouge...) sans alourdir son budget "courses".

Plusieurs études menées récemment l'illustrent.

COMPARAISON DE PANIERS ALIMENTAIRES POUR UNE FAMILLE DE 4 PERSONNES POUR UNE SEMAINE



Pour le même coût qu'un panier standard, le panier responsable comprend :
- moins de poisson sauvage et de viande, de boissons sucrées et de produits transformés ;
- plus de fruits et légumes, de légumineuses et de céréales complètes ;
- 50 % de produits labellisés (AB, Label Rouge, Pêche durable MSC).

Source : Étude comparative multidimensionnelle de paniers alimentaires durables : impacts carbone, qualité nutritionelle et coûts - WWF, Eco2 Initiative - novembre 2017

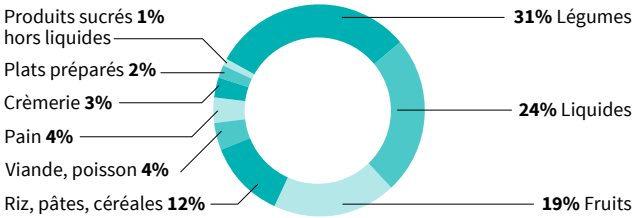
EN SAVOIR PLUS

7 ménages l'ont fait : à retrouver dans l'étude "Une consommation de produits alimentaires plus responsables sans surcoût, c'est possible" : www.ademe.fr/consommation-produits-alimentaires-plus-responsables-surcout-cest-possible

Stop au gaspillage alimentaire

Nous jetons de plus en plus de nourriture et pourtant, nous avons rarement l'impression de la gaspiller. C'est souvent peu mais ça revient chaque jour. En France, au sein des ménages, cela représente **30 kg par personne et par an** (l'équivalent d'un repas par semaine !), dont 7 kg de produits qui n'ont même pas été déballés. Et gaspiller de la nourriture coûte cher : environ 160 euros par personne et par an.

QUE GASPILLE-T-ON À LA MAISON ?



Source : Étude des impacts du gaspillage alimentaire des ménages, ADEME, octobre 2014 (à partir d'une étude réalisée sur 20 foyers français).

Les légumes représentent une part importante du gaspillage alimentaire. Même abîmés, il sont pourtant faciles à cuisiner et délicieux en soupe ou en purée.

Pour moins gaspiller, veillez aux dates de péremption en magasin comme à la maison. Deux types d'indications coexistent.

► **La date limite de consommation** est indiquée sur le conditionnement par la mention « À consommer jusqu'au… ». Elle s'applique à des produits susceptibles, après une courte période, de présenter un danger pour la santé humaine, comme la viande vendue en barquette ou le poisson.

► **La date de durabilité minimale** (anciennement date limite d'utilisation optimale) est indiquée sur le conditionnement par la mention « À consommer de préférence avant… ». Elle s'applique à des produits de plus longue conservation, présentant une faible teneur en eau ou stérilisés comme les gâteaux secs, le café, le sucre, le riz, les aliments en conserve… Une fois la date passée, la denrée ne présente pas de danger pour la consommation mais peut avoir perdu quelques qualités gustatives.

Lorsque vous faites vos courses, faites attention à la date limite de consommation pour être sûr d'avoir le temps de consommer les aliments, surtout si vous achetez des lots (souvent proposés lors de promotion).

Ces produits sont peut-être moins chers à l'achat, mais les utiliserez-vous en totalité avant la date limite de consommation ?

D'AUTRES IDÉES POUR MOINS GASPILLER

- Videz soigneusement les emballages.
- Cuisinez les bonnes quantités.
- Cuisinez les restes.

EN SAVOIR PLUS

Plein de conseils à retrouver sur : www.casuffitlegachis.fr

Et au restaurant ?

La restauration en dehors du foyer, à la cantine ou au restaurant, est en forte croissance : 1 repas sur 7 est pris hors de chez soi. Elle génère également des impacts environnementaux.

5 réflexes pour choisir son menu

► **Prenez de préférence le plat du jour** plutôt qu'un plat préparé pour une seule personne.

► **Préférez les plats préparés avec des produits locaux et de saison.**

► **Goûtez les plats végétariens :** vous découvrirez de nouvelles saveurs et diversifierez votre alimentation. C'est excellent pour votre santé comme pour la planète.

► **Prenez de l'eau en carafe** plutôt qu'en bouteille.

► **Privilégiez les plats et vins bio** dès que possible.

Pour vos déjeuners sur le pouce

Comme pour vos repas à la maison, achetez de préférence des produits de saison, locaux, peu emballés…. Et adaptés à votre appétit ! Pour votre santé, pensez à diversifier les aliments et à limiter les graisses. Vous pourrez trouver des idées de salades faciles à emporter dans nos livres de recettes.

Pour les goûters des enfants, il est plus intéressant sur le plan environnemental et nutritionnel, de leur proposer du pain et un fruit à ranger dans une boîte à goûter, que des biscuits emballés.

Des astuces pour moins gaspiller

Chaque français jette en moyenne 20 kg de nourriture par an lors des repas pris à l'extérieur de son foyer.

Un établissement de restauration collective servant 500 clients jette en moyenne entre 15 et 20 tonnes de nourriture par an, soit l'équivalent de 30 000 à 40 000 €.

► **Servez-vous en fonction de votre appétit :** au self, ne surchargez pas votre plateau de pain ou de desserts car l'appétit évolue au cours du repas. Et si vous n'avez pas très faim, signalez-le à la personne qui fait le service. Au restaurant, renseignez-vous sur le volume des plats avant de commander une entrée et un plat principal.

► **Emportez ce que vous n'avez pas consommé :** demandez s'il est possible d'emporter vos restes à condition, bien sûr, de pouvoir les consommer rapidement ou les congeler. Cette pratique, longtemps réservée aux pays anglo-saxons, est aujourd'hui courante partout en France.

COMMENT TROUVER UN RESTAURANT ENGAGÉ POUR L'ENVIRONNEMENT ?

Depuis 2014, des Chefs s'engagent à proposer des plats « bas carbone ». Les menus sont préparés en fonction de la saison, en privilégiant le végétal et les aliments produits localement.

EN SAVOIR PLUS

Pour trouver un restaurant « bons pour le climat » :
www.bonpourleclimat.org/les-restaurants/

L'APPLICATION « ETIQUETTABLE »

Cette application lancée en 2017 renseigne les consommateurs sur les restaurants engagés pour l'environnement. Plus de 200 restaurants y sont déjà recensés.

POUR ALLER PLUS LOIN

Allégez les poubelles, ça compte aussi !

Vous limiterez encore davantage les impacts environnementaux de votre alimentation en effectuant ces quelques gestes :

► **Triez les emballages recyclables où que vous soyez** (à la maison, en vacances, au travail...) en suivant les consignes de tri de la commune. Cartons, bouteilles en verre ou en plastique, boîtes en métal... : bien triées, ces matières pourront ensuite être recyclées.

► **Faites un compost** avec vos déchets de cuisine, vous disposerez d'un engrais de qualité pour votre jardin. Si vous vivez en appartement, vous pouvez composter vos déchets avec un lombricomposteur, ou participer à un compost collectif en pied d'immeuble.

EN SAVOIR PLUS

Guides de l'ADEME « Que faire de ses déchets ? »
et « Le compostage et le paillage »

Un outil pratique pour savoir où jeter vos déchets et vous débarrasser des objets dont vous n'avez plus besoin : www.quefairedemesdechets.fr

Ce document est édité par l'ADEME
ADEME | 20, avenue du Grésillé | 49000 Angers

Conception graphique : Agence Giboulées
Rédaction : ADEME, Hélène Bareau
Illustrations : Olivier Junière, Camille Leplay
Photos : Fotolia : Adisa, Graletta, Piyaset, Franck Vantomme, Oleg Yanuk ; Terra : Laurent Mignaux, Arnaud Bouissou

L'ADEME en bref

L'Agence de l'Environnement et de la Maîtrise de l'Énergie (ADEME) participe à la mise en œuvre des politiques publiques dans les domaines de l'environnement, de l'énergie et du développement durable. Elle met ses capacités d'expertise et de conseil à disposition des entreprises, des collectivités locales, des pouvoirs publics et du grand public, afin de leur permettre de progresser dans leur démarche environnementale.

L'Agence aide en outre au financement de projets, de la recherche à la mise en œuvre et ce, dans les domaines suivants : la gestion des déchets, la préservation des sols, l'efficacité énergétique et les énergies renouvelables, les économies de matières premières, la qualité de l'air, la lutte contre le bruit, la transition vers l'économie circulaire et la lutte contre le gaspillage alimentaire.

L'ADEME est un établissement public sous la tutelle conjointe du ministère de la Transition écologique et solidaire et du ministère de l'Enseignement supérieur, de la Recherche et de l'Innovation.

www.ademe.fr

INFO→ ÉNERGIE

Les Espaces **INFO→ ÉNERGIE**, membres du **réseau rénovation info service**, vous conseillent gratuitement pour diminuer vos consommations d'énergie.

Pour prendre rendez-vous avec un conseiller et être accompagné dans votre projet :

renovation-info-service.gouv.fr

0 808 800 700 Service gratuit + prix appel

CE GUIDE VOUS EST FOURNI PAR :

ADEME
Agence de l'Environnement et de la Maîtrise de l'Énergie

Liberté • Égalité • Fraternité
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
MINISTÈRE DE LA TRANSITION ÉCOLOGIQUE ET SOLIDAIRE
MINISTÈRE DE L'ENSEIGNEMENT SUPÉRIEUR, DE LA RECHERCHE ET DE L'INNOVATION

ISBN 979-10-297-0849-7

010233 | Août 2018