

ALIMENTATION RESPECTUEUSE DE L'ENVIRONNEMENT



En tant que consommateur, nous sommes quotidiennement soumis à faire des choix en matière d'alimentation. Notre façon de nous nourrir a des conséquences, non seulement sur notre santé, mais également sur l'environnement : il est donc indispensable d'avoir conscience de l'impact de nos choix. Cela concerne tous les stades de la chaîne alimentaire : la production des aliments, leur transformation, leur transport et distribution, leur stockage, leur consommation ou encore leur élimination. Pour débiter et faire ses premiers pas dans une démarche écologique, il est indispensable d'y aller en douceur.

Alors, comment adopter une alimentation plus respectueuse de l'environnement tout en préservant notre santé ?

AU MOMENT DE L'ACHAT :

- Télécharger des applications qui permettent de réduire le gaspillage alimentaire. L'application « Too good to go » propose, par exemple, d'acheter des paniers repas, composés des invendus du jour.
- Faire l'inventaire de son réfrigérateur et de ses placards avant d'aller faire les courses. Identifier ce dont on a vraiment besoin et dresser une liste de courses, afin d'éviter tout achat impulsif et inutile.
- Fractionner ses achats et adapter les quantités achetées à ses besoins (ex : produits à la découpe, fruits et légumes en vrac, etc.). Attention, aux offres promotionnelles qui peuvent nous pousser à la surconsommation.
- Favoriser l'achat de produits en vrac. Cela permet d'une part de se servir de bonnes quantités, mais également de diminuer l'utilisation d'emballages, et qui dit moins d'emballages à l'achat, dit moins d'emballages à jeter. Penser à se munir de contenants et sacs réutilisables en matières naturelles (verre, fibres, etc.).
- Privilégier les aliments produits localement et de saison. En consommant des produits cultivés à proximité, les distances parcourues par les aliments sont réduites et l'impact du transport sur l'environnement est limité. D'autre part, en respectant le rythme de la nature et notamment en produisant les aliments dans leurs saisons respectives, les dépenses supplémentaires en matière d'énergie ou de traitements sont réduites. Par ailleurs, les nutriments se dégradent moins lorsque le transport et la durée de stockage sont moindres. Les fruits et légumes locaux sont souvent plus savoureux, parce qu'ils sont cueillis à maturité et qu'ils peuvent bénéficier de conditions climatiques optimales pour leur développement (lumière, températures, etc.). De plus ils ne surconsomment pas d'eau.

- Vérifier les dates de péremption avant d'acheter des aliments. Certaines Dates Limites de Consommation (DLC) sont courtes et nous savons pertinemment qu'il sera difficile de consommer les produits en question à temps. Attention, certaines denrées telles que les yaourts naturels, peuvent être consommées plusieurs jours après la DLC indiquée.
- Tenir compte des labels présents sur les emballages alimentaires. Certains labels garantissent une démarche environnementale (Agriculture Biologique, NF environnement, etc.). Attention, le recours aux produits BIO est un élément complémentaire aux repères de consommation du Programme National Nutrition Santé (PNNS), qui eux sont prioritaires. Il est par exemple important de manger 5 fruits et légumes par jour, qu'ils soient BIO ou non. Par ailleurs, le label BIO ne signifie pas nécessairement qu'un produit alimentaire est de bonne qualité nutritionnelle.

AU MOMENT DE LA CONSOMMATION :

- Veiller à une bonne conservation des aliments. Il est pour cela nécessaire de placer les denrées au bon endroit dans son réfrigérateur afin que la température soit adaptée.
- Surveiller les dates mentionnées sur les emballages alimentaires. Des DLC (Date Limite de Consommation) ou DDM (Date de Durabilité Minimale) y figurent. La DLC indique une date à ne pas dépasser. Elle s'impose à des produits microbiologiquement très périssables, susceptibles, après une courte période, de présenter un danger pour la santé. La DDM indique une date optimale pour un produit, autrement dit, passée cette date le produit ne sera pas périmé mais ses qualités organoleptiques seront altérées (goût, odeur, aspect, texture, etc.). Attention, lorsqu'un emballage est ouvert, la date indiquée ne fait plus référence. En revanche, les produits portant la mention « A consommer de préférence avant le... » peuvent être consommés, même si l'emballage a été ouvert, s'il s'agit de produits secs (farine, pâtes, riz etc.).
- Calculer les portions et quantités servies. Inutile de se servir des assiettes débordantes et de prendre le risque de jeter une grande partie des aliments à la fin du repas. Manger dans une assiette d'une plus petite contenance peut aider à éviter les gaspillages. En collectivité, si on n'a pas très faim, il est préférable de le mentionner à la personne effectuant le service
- Cuisiner les bonnes quantités et gérer les restes. Des applications proposent des recettes à confectionner avec les restes (ex : Frigo Magic).
- Changer ses habitudes alimentaires : les produits végétaux ont en général des impacts environnementaux moins importants que les produits animaux. La consommation de céréales, de légumes secs, de fruits oléagineux et de fruits et légumes est par ailleurs bénéfique pour la santé. Il est possible de consommer, de temps à autre, un repas végétarien. Un plat combinant céréales et légumineuses au cours du même repas, permet de substituer les viandes, poissons et œufs, tout en faisant le plein de protéines.

APRÈS LA CONSOMMATION :

- Emporter ce qui n'a pas été consommé au restaurant. Les restaurateurs peuvent fournir un « doggy bag ».
- Trier ses déchets car un tri qualifié génère davantage de recyclage et moins de déchets incinérés. Les couleurs des poubelles/bacs peuvent varier d'une ville à l'autre. En attendant que ce système soit uniformisé (couleurs de référence et variétés des valorisables), il faut se renseigner auprès de sa mairie ou de l'organisme collecteur.
- Les grandes familles de déchets :
 - Alimentaires : container, bac, poubelle, sac noir. Alternatives de valorisation : poules, lombrics..
 - Non alimentaires et hors verre, tels que papiers, emballages et briques en carton (mais pas le carton d'emballages), bouteilles et flacons en plastique, emballages en métal : container, bac, poubelle ou sac jaune.
 - Le verre des bouteilles, bocaux et pots en verre, vitres cassées et verres même teintés.
 - Déchets végétaux (destinés à produire du terreau). Alternative : composteur avec les déchets alimentaires non carnés.
 - Huiles, produits chimiques, batteries, piles etc... en déchetterie.

SOURCE :

<https://www.consoglobe.com/zero-dechet-possible-cg>

