

Manger mieux, gaspiller moins

*Pour une consommation
alimentaire plus durable*



Édition : octobre 2015

TERRITOIRE
ZÉRO DÉCHET



MINISTÈRE
DE L'ÉCOLOGIE,
DU DÉVELOPPEMENT
DURABLE
ET DE L'ÉNERGIE

ADEME



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

- **Il faut manger pour vivre...** 3
- **Notre alimentation en question** 4
 - Se nourrir: toute une histoire 4
 - Les impacts de l'alimentation : les situer, les réduire 6
 - Trois leviers pour agir 11
- **Se nourrir au quotidien** 15
 - Des conseils pour les achats 15
 - Des suggestions en cuisine 21
 - Des idées pour ce qui reste 22
 - Et à l'extérieur? 23
- **L'ADEME** 24

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

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).

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.

Cycle de vie
 depuis l'extraction des matériaux qui le constituent jusqu'à son traitement en fin de vie (valorisation ou élimination), en passant par sa fabrication et son usage, un produit traverse de nombreuses étapes qui constituent son cycle de vie. Ce cycle de vie doit être considéré dans son ensemble car chaque étape est source d'impacts sur l'environnement.

Écoconception
 démarche visant à choisir/intégrer des critères environnementaux dès la conception du produit pour limiter ses impacts pendant toutes les étapes de son cycle de vie.

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).

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).

Référentiel
 document (cahier des charges) présentant de manière détaillée et quantifiée les critères auxquels doit répondre un produit. Un logo est alors généralement apposé sur le produit qui les respecte.

Il faut manger POUR VIVRE...

Manger est une nécessité au quotidien. C'est aussi un facteur de santé et de plaisir, une pratique porteuse d'enjeux culturels, qui doit être accessible économiquement et de bonne qualité sanitaire.

Les pratiques alimentaires dépendent de l'organisation des modes de vie et de leurs rythmes, de l'histoire collective et des histoires de chacun dans le rapport à la nourriture, du niveau d'information des consommateurs... Elles évoluent, comme le montrent les changements dans l'alimentation des Français ces 50 dernières années.

Mais l'alimentation génère aussi des impacts environnementaux importants : le tiers des gaz à effet de serre que nous produisons provient de nos assiettes au travers de la production, de la distribution et de la consommation de nourriture. La demande alimentaire augmente régulièrement partout, le gaspillage aussi.

L'enjeu aujourd'hui ? S'engager dans une consommation alimentaire meilleure pour soi et pour l'environnement.

Le rôle du consommateur y est complémentaire de celui des autres acteurs (agriculteurs, producteurs, distributeurs...), qui s'engagent à vos côtés dans la lutte contre le gaspillage alimentaire. La Loi pour la Transition énergétique précise le rôle de chacun. Elle prévoit notamment la mise en place de mesures concrètes dans la restauration collective publique dès le 1^{er} septembre 2016.

Entre état des lieux et pistes d'action, ce guide vous aidera à entamer, à poursuivre... ou à partager votre démarche afin de manger mieux et de gaspiller moins.

Notre alimentation EN QUESTION

Se nourrir : toute une histoire

Des traditions fortes

Le «modèle alimentaire» des Français est porteur de **valeurs culturelles fortes**, avec des traditions et un savoir-faire culinaires, la persistance de 3 repas quotidiens à table, l'existence de liens sociaux liés aux repas (liens familiaux, convivialité...), des spécialités locales prestigieuses, un certain souci de la qualité gustative des produits.

Le patrimoine alimentaire fait partie des **attraits touristiques** du pays et le repas gastronomique des Français est inscrit par l'UNESCO au patrimoine culturel mondial.

Des préoccupations diverses

Les consommateurs sont en général sensibles aux enjeux de **sécurité alimentaire** et de **santé publique** liés à l'alimentation. Avec l'évolution des modes de vie et l'amélioration des conditions socio-économiques, les régimes alimentaires (voir p. 11) sont **plus diversifiés** mais aussi **plus riches en sucres, graisses et protéines animales**, favorisant l'émergence de certaines pathologies. Les recommandations du **Programme national nutrition santé** (PNNS) sont généralement connues, mais peu suivies.

La nutrition et la santé, causes communes

Le PNNS a pour objectif général l'amélioration de l'état de santé de l'ensemble de la population en agissant notamment sur la nutrition.

Parmi ses axes, on note la réduction du surpoids dans la population et l'amélioration des pratiques alimentaires.

Les consommateurs cherchent aussi à disposer d'un large choix d'aliments, partout et en toutes saisons, ce qui a des conséquences en termes d'impacts environnementaux et de qualité.

Parallèlement, la **recherche du prix le plus bas** influe sur les filières de production et de transformation, encore en grande partie implantées en France. En conséquence, la **valeur relative** accordée à l'alimentation **a chuté** : la part du budget des consommateurs qui y est consacrée a sensiblement baissé et ils sont souvent moins sensibles au coût du gaspillage.

Autre évolution, l'alimentation est **de plus en plus transformée** et répond ainsi à une demande de préparation rapide. Cela peut éloigner les consommateurs des réalités de la production. Par ailleurs, la **fréquence des repas pris hors domicile** (cantine, restaurant) augmente.

Le Programme national pour l'alimentation (PNA)

Ce programme regroupe les initiatives touchant à l'alimentation, dans différents secteurs (agriculture, santé, environnement, tourisme, éducation...), avec 4 priorités :

- la justice sociale,

- l'éducation alimentaire des jeunes,
- la lutte contre le gaspillage alimentaire,
- l'ancrage territorial et la mise en valeur du patrimoine alimentaire.



Sites internet :

www.mangerbouger.fr/PNNS

et www.agriculture.gouv.fr/un-nouveau-souffle-pour-le-programme-national-pour-l'alimentation

Une question d'avenir

Il devrait y avoir plus de 9 milliards d'habitants sur Terre en 2050. Dans de nombreux pays dont les conditions socio-économiques s'améliorent, les habitudes nutritionnelles évoluent, comme cela s'est passé en France : la population accède à des **régimes alimentaires plus consommateurs de ressources naturelles** (notamment plus riches en produits animaux).

Préserver les **terres fertiles** et la **capacité de production future**, pour que nos enfants puissent à leur tour bénéficier d'une alimentation répondant à leurs besoins, est une nécessité.



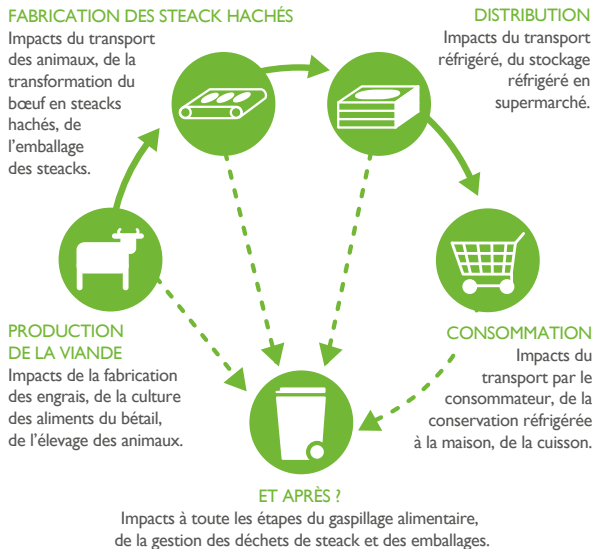
Chaque jour en France, les terres agricoles sont grignotées par l'urbanisation, alors que nos besoins alimentaires augmentent.

Les impacts de l'alimentation : les situer, les réduire

L'alimentation représente entre **20 et 50%** de l'empreinte environnementale* des Français. Cependant, à chaque étape de la production et de la consommation des aliments, il est possible de modifier des méthodes (de travail, de conservation, de cuisson...) et des comportements afin de réduire les impacts des consommations alimentaires.

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

Les impacts environnementaux de notre alimentation : exemple pour un steak haché industriel



• Au niveau de la production agricole

L'agriculture française, qui occupe plus de la moitié du territoire, produit la majeure partie des aliments consommés en France. Elle apporte de **nombreux bénéfices environnementaux**, tels que la préservation des paysages et de la biodiversité, le stockage de carbone dans les prairies, la production d'énergie renouvelable, le recyclage de déchets organiques. Toutefois, **ses impacts sont significatifs** :

émissions de gaz à effet de serre (20% des émissions en France) ;

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

consommation d'eau pour l'irrigation ;

pollution de l'eau et de l'air (par les engrais et les pesticides, les déjections animales, les poussières et particules émises lors des labours, des récoltes, des épandages...).

La production alimentaire et la fabrication d'intrants génèrent d'autres impacts (méthane émis par la riziculture, déforestation, raréfaction des ressources dans le cas de la pêche...).

Les productions agricoles n'ont pas toutes les mêmes impacts

Élever des animaux (pour le lait, les œufs, la viande...) suppose de produire leur nourriture, dont les impacts se cumulent à ceux de l'élevage. 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. Nos choix alimentaires influent donc directement sur les impacts de l'agriculture.

Les agriculteurs s'engagent dans l'**amélioration de leurs pratiques** au travers de la diffusion de l'**agroécologie** : développement des légumineuses, diversification des cultures, plantation de haies, amélioration de l'alimentation animale... allant pour certains jusqu'à des modes de production biologique (5,6% d'exploitations engagées en bio fin 2014).

Des exemples de bonnes pratiques

- Un agriculteur du Loir-et-Cher a repensé son approvisionnement en aliment du bétail et achète maintenant des céréales à un agriculteur voisin au lieu de faire venir des aliments transformés d'une autre région.
- En Normandie, un agriculteur réoriente son système laitier vers un système herbager, pour valoriser les prairies mais également améliorer l'autonomie et l'efficacité économique de son exploitation.

• Dans l'industrie agro-alimentaire

En France, la **consommation de produits de plus en plus transformés** augmente : ainsi, entre 1995 et 2008, la consommation de fruits transformés a doublé, celle de fruits frais régressé ; la consommation de pain et de pâtes a diminué, celle des pâtisseries et des biscuits augmenté...

La transformation et la conservation des aliments (conserves, produits réfrigérés et congelés) permettent d'**allonger la durée de consommation des aliments**, donc de **limiter les pertes** (transport plus facile, absorption des productions saisonnières de fruits et légumes...) et de réduire le recours aux cultures sous serres.

Mais plus un produit est transformé, emballé, réfrigéré..., **plus il génère d'impacts** (consommation d'énergie et de matières premières...). De plus, la transformation nous déconnecte des réalités agricoles et génère souvent l'ajout d'additifs.

Les industriels optimisent les procédés de fabrication (amélioration de l'efficacité énergétique...), en particulier par l'**écoconception** des produits transformés et des emballages.

● Dans les transports et la distribution

Une part importante des impacts de la distribution provient du **transport** des **marchandises** (environ 30 % du transport des marchandises en France concerne des denrées agricoles et alimentaires). Ces impacts sont en particulier le fait :

des produits à la fois **volumineux et peu denses** (salade, chips), des **liquides** et des transports **réfrigérés**,

de transports **non optimisés**. Ainsi, quelques dizaines de kilomètres parcourus en camionnette peuvent avoir plus d'impacts (ramené au kg de produit transporté) que quelques centaines de kilomètres dans un gros camion bien rempli sur un circuit aller / retour optimisé,

des transports **par avion**, beaucoup plus impactants que ceux par bateau,

des **déplacements** nécessaires pour accéder aux grandes surfaces, qui représentent plus de 65 % du commerce alimentaire. Leur éloignement des centres-villes nécessite en général l'emploi d'une voiture pour aller faire ses courses.

La **réfrigération** en magasin, très gourmande en énergie, est aussi une importante source d'impacts pour la distribution : c'est le premier poste de dépense énergétique des grandes surfaces alimentaires (40 % de leur consommation globale d'énergie).

Enfin, les **pertes alimentaires**, liées notamment aux chartes fraîcheur et aux choix des clients, représentent entre 2 et 5 % du chiffre d'affaires des grandes surfaces.

La **grande distribution s'est engagée** avec le ministère de l'Écologie par voie de convention volontaire dans la **lutte contre le gaspillage alimentaire**. Cette convention prévoit notamment :

l'interdiction de détruire les invendus consommables,

l'impossibilité pour les fabricants d'interdire le don de produits de marque distributeur,

la généralisation des conventions de dons alimentaires pour toutes les enseignes de plus de 400 m²,

l'application immédiate des dispositions relatives aux dates d'utilisation optimale (DLUO)...

Des **conventions** avec les pouvoirs publics (objectif de 75 % de meubles frigorifiques de vente dotés de portes d'ici à 2020) et des **actions des distributeurs** (conventions avec des associations d'aide alimentaire, ventes promotionnelles de produits frais à date courte...) se mettent également en place pour **limiter le gaspillage énergétique et alimentaire** dans les magasins.

Un exemple de bonne pratique

Distributeurs et consommateurs exigent souvent des produits calibrés, de bel aspect, ce qui peut entraîner le gaspillage des fruits et légumes trop petits ou moins esthétiques. Récemment, on a toutefois vu apparaître dans les grandes surfaces des

ventes de fruits et légumes hors calibre ou difformes, comme « Fruits et légumes moches » ou sous le label « Quoi ma gueule » (initié par le collectif « Les Gueules cassées » et commercialisé par quelques enseignes).

● Dans la restauration

La restauration hors foyer est en forte croissance en France et représente aujourd'hui **1 repas sur 7**. Ses impacts environnementaux sont principalement les suivants :

les **consommations d'énergie** (conservation, cuisson, éclairage, chauffage...) **et d'eau**,

les **déchets produits** (pertes et gaspillage alimentaire, emballages). Ils représentent environ 10 % des achats alimentaires et donc un coût important.

La **restauration collective** (cantines, restaurants d'entreprises) représente environ la moitié des repas servis hors du foyer.

Une disposition de la loi de Transition énergétique

Cette loi, portée par le ministère de l'Écologie, prévoit la mise en place d'un plan de lutte contre le gaspillage

alimentaire dans les services de restauration collective gérés par l'État et les collectivités territoriales.

Certaines pratiques permettent de limiter les impacts environnementaux de ces établissements :

l'**évolution de l'offre** vers des aliments moins impactants (produits de saison ou issus de l'agriculture biologique, réduction de la part de produits animaux dans les menus) et la **réduction du gaspillage alimentaire** (adaptation des portions servies...),

le tri et la valorisation des déchets, qui s'améliorent sous l'effet de la sensibilisation et de la réglementation.

Des exemples de bonnes pratiques *

- Un collège du Rhône a **divisé par 15** le poids des déchets alimentaires de son restaurant scolaire en modifiant l'organisation de son self-service et en sensibilisant les élèves aux impacts du gaspillage alimentaire.
- Une cantine solidaire de Savoie, qui sert 60 000 repas par an à des personnes en difficulté, s'approvisionne auprès de restaurants scolaires en denrées sèches et en plats préparés **non servis**.

* source : www.rhone-alpes.ademe.fr

Dans la **restauration commerciale**, certains restaurateurs réduisent le gaspillage alimentaire en s'ajustant aux besoins réels de leurs clients, en leur proposant d'emporter ce qu'ils n'ont pas mangé ou bu ou en proposant une carte avec un nombre limité de plats.

Doggy-bag : une pratique qui arrive chez nous

Demandez aux restaurants un « Gourmet Bag » (ou apportez le vôtre), car votre repas vous appartient ! À voir : la campagne de sensibilisation initiée par la DRAAF Rhône-Alpes (gourmetbag.fr/decouvrez-le-gourmet-bag).

• Au niveau des consommateurs

En France, la majeure partie des repas reste prise à la maison. Les impacts directs des consommateurs proviennent :

de l'approvisionnement. Faire ses courses en voiture génère des impacts très significatifs même sur une courte distance et d'autant plus si la quantité de produits achetés est faible ;

de la réfrigération et de la cuisson des aliments, qui consomment de l'énergie ;

du gaspillage alimentaire, qui constitue l'impact majeur de la consommation alimentaire à domicile (voir p. 13) ;

du traitement des déchets et en particulier des emballages alimentaires (85 % des emballages jetés par les ménages).

Des solutions multiples existent, au quotidien, pour limiter ces impacts. À la portée de tous, elles sont souvent **simples à mettre en place** et **peu coûteuses**, elles **permettent même de faire des économies** ! Elles sont détaillées à partir de la page 15 de ce guide.

Par ailleurs, le consommateur peut, grâce à ses choix, influencer tous les acteurs de la chaîne alimentaire, et ainsi faire évoluer l'offre :

dans les circuits courts, les consommateurs sont en contact avec les producteurs. Avec moins d'intermédiaires, producteurs et consommateurs peuvent y gagner financièrement,

auprès des distributeurs, les consommateurs peuvent privilégier les achats de produits locaux et de saison, les fruits et légumes non calibrés, les produits en vrac, acheter des légumineuses...

dans la restauration collective, les salariés, les comités d'entreprises, les élèves, les parents d'élèves peuvent proposer des évolutions des menus et des actions de réduction du gaspillage alimentaire, de valorisation des déchets (compostage)... et y participer activement.

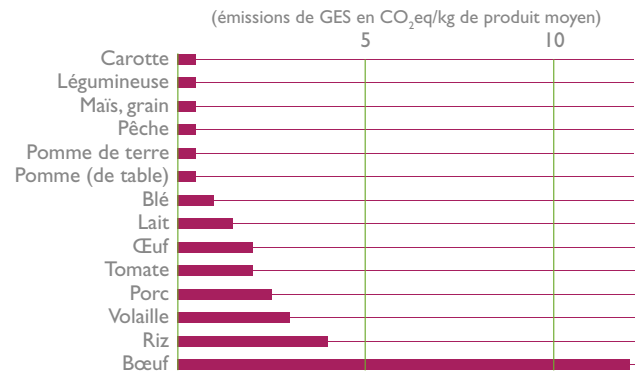
Trois leviers pour agir

• Les régimes alimentaires

Évolution du niveau de vie, des activités, de la disponibilité des produits... nous ne mangeons pas comme il y a 50 ans, et nos pratiques vont continuer à évoluer. **Enjeux de santé et environnementaux** semblent parfois difficiles à concilier avec les contraintes quotidiennes (budget, temps...) et les goûts de chacun.

La manière de remplir notre assiette est déterminante dans ses impacts sur l'environnement et sur notre santé car les aliments n'ont pas tous les mêmes impacts environnementaux ni les mêmes propriétés nutritionnelles :

Impacts de divers aliments en termes de changement climatique



source : Agribalyse

les **produits végétaux** (céréales, légumes secs, fruits et légumes) ont en général des impacts environnementaux beaucoup plus faibles que les **produits animaux** (lait, œuf et surtout viande). Pour se nourrir de manière **équilibrée** et **durable** et améliorer son régime alimentaire, il est possible de trouver une part des protéines indispensables dans les **légumineuses** (lentilles, pois...) **associées aux céréales complètes** plutôt que dans la viande uniquement;

les **boissons sucrées** (sodas, jus de fruit...) et la plupart des **alcools** apportent des calories sans nutriment intéressant. De plus, leurs impacts environnementaux (emballage et transport) sont très importants. Limiter ces consommations et favoriser la consommation d'**eau du robinet** améliore l'équilibre alimentaire, l'empreinte de l'alimentation... et permet de faire des économies!

• Les approvisionnements

Le consommateur dispose d'outils pour choisir les produits qui **minimisent leurs impacts sur l'environnement**: les **logos environnementaux** (voir p. 17), comme les logos de l'agriculture biologique (AB ou logo européen).

L'**écoconception** des produits par les fabricants participe de cette logique.



Guides de l'ADEME « **Consommer mieux** » et
« **Les logos environnementaux sur les produits** »

Choisir des produits qui minimisent certains impacts peut être intéressant, si l'avantage obtenu d'un côté n'est pas contrebalancé par ailleurs. On peut citer par exemple :

l'achat de **fruits et légumes de saison**, qui ne sont pas produits sous serres chauffées et qui ne viennent pas de loin,

l'achat de **produits locaux**, en optimisant les transports (voir p. 8),

l'achat de **produits moins emballés**, en les conservant soigneusement,

l'utilisation de **réfrigérateurs, congélateurs, fours... classés A+++** sur l'étiquette énergie, bien dimensionnés par rapport à l'usage qui en est fait et bien entretenus...

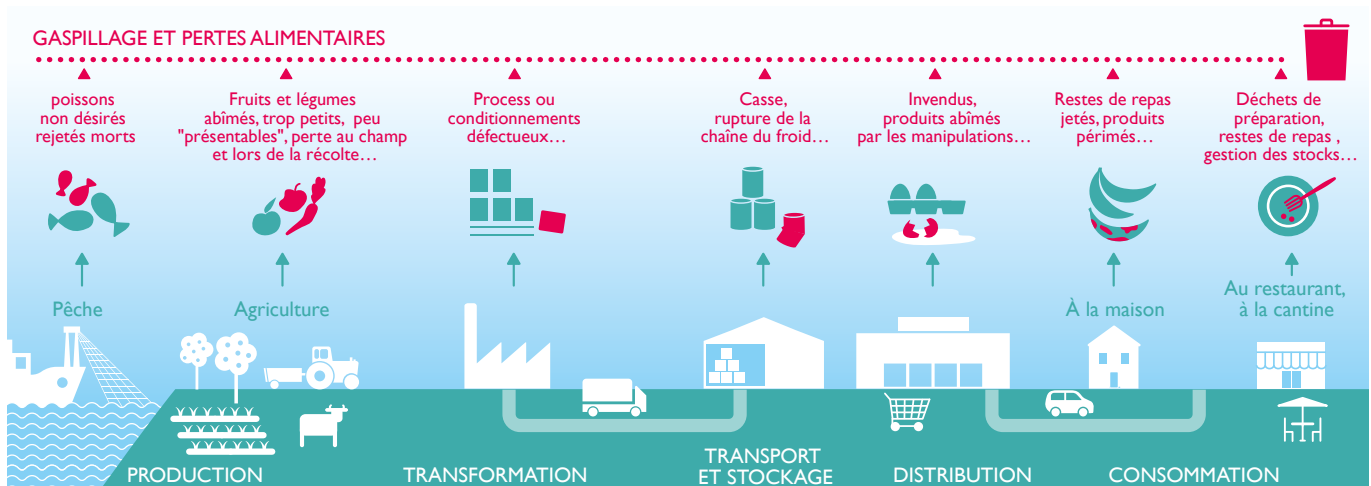
• Le gaspillage alimentaire

Dans le monde, **le tiers des aliments destinés à la consommation humaine est gaspillé**. Nous jetons de plus en plus de nourriture et pourtant, nous avons rarement l'impression de la gaspiller. C'est souvent peu, c'est parfois accidentel, mais ça revient chaque jour. Au final, en France, chez les particuliers, cela représente **20 à 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**.

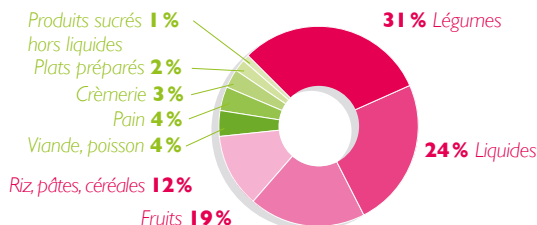
L'**objectif 2025** des pouvoirs publics est de **réduire de 50%** le gaspillage sur l'ensemble de la chaîne alimentaire*.

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

La chaîne du gaspillage : tous les acteurs sont concernés



Que gaspille-t-on ?



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

Un impact mondial considérable

Chaque année, la nourriture produite sans être consommée engloutit en eau 25 fois le volume d'eau du débit annuel de la Seine et est responsable du rejet dans l'atmosphère de 3,3 gigatonnes* de gaz à effet de serre**.

* source : FAO, «Food Wastage Footprint : Impacts on Natural Resources», 2013.

** Cela fait du gaspillage alimentaire le 3e émetteur de gaz à effet de serre, après la Chine et les États-Unis.

Une réduction indispensable

Le gaspillage alimentaire a de lourdes conséquences :

des impacts environnementaux : «gaspillage» de toutes les ressources qui ont servi à fabriquer le produit (eau, énergie, aliments pour bétail, engrais...) et **impacts associés** (d'autant plus forts que le gaspillage se produit en fin de chaîne alimentaire, chez le consommateur) pour le transformer, le vendre au consommateur et finalement le traiter comme déchet ;

des impacts économiques. Gaspiller de la nourriture coûte cher : en France, environ 160€ par personne et par an. Réduire cette dépense inutile pourrait permettre au consommateur d'acheter des produits de meilleure qualité, incitant à y faire plus attention. Réduire le gaspillage est aussi une **exigence éthique et sociale** : c'est un produit de la terre et du travail des agriculteurs, ce qui a une certaine valeur. De plus en France, 6 millions de personnes sont en situation de précarité alimentaire. Au niveau mondial, le gaspillage augmente artificiellement le prix des produits alimentaires, ce qui peut entraîner des tensions dans différentes régions. Limiter le gaspillage est **possible pour tous les acteurs** de la chaîne alimentaire. En tant que **consommateurs**, nous pouvons avoir un impact réel en adoptant de **nouvelles pratiques de consommation** (voir chapitre suivant).

Se nourrir AU QUOTIDIEN

Au quotidien, il est parfois difficile de composer :

- avec nos **contraintes budgétaires**,
- avec nos **habitudes alimentaires**, nos **goûts** et ceux de nos proches,
- avec nos **obligations personnelles** (éloignement domicile-travail, manque de temps pour cuisiner...),
- avec des **injonctions multiples** (manger moins gras, moins sucré, limiter la consommation de viande, le gaspillage alimentaire...),
- avec le **souci de préserver notre santé** et de **limiter les impacts environnementaux** de notre alimentation.

Comment concilier tout cela ? Lors de l'achat, de la préparation et de la consommation des aliments, nous avons de nombreuses occasions de **faire évoluer nos pratiques** (évolution du régime alimentaire, des choix d'approvisionnement, limitation du gaspillage alimentaire...). Nous diminuons ainsi sensiblement nos impacts sur l'environnement tout en consommant une alimentation de meilleure qualité au juste coût.

Des conseils pour les achats

• Que faire au préalable ?

Faire un point avant d'aller faire les courses vous aide :

à **acheter les bonnes quantités**, à **éviter la surconsommation** et les **achats inutiles**,

à **organiser les courses** et à **planifier les déplacements** pour les faire.



Sur internet : www.ademe.fr/particuliers-eco-citoyens/achats/alimentation



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

Quelques idées à tester!

L'«inventaire» des stocks et le rangement des provisions.

Vérifiez ce dont vous disposez dans les placards, le réfrigérateur, le congélateur; placez les **produits récents au fond**, et devant ceux que vous devez consommer en premier.



Sur internet: www.reduisonsnosdechets.fr/particuliers/je-passe-laction/jevite-le-gaspillage-alimentaire-0 et www.mangerbouger.fr/lemag/mode-de-vie/a-frigo-bien-range-aliments-mieux.html

Les idées de menus.

Intégrez-y les produits à utiliser rapidement et, pourquoi pas, des innovations pour un régime plus durable: quelques repas végétariens, des recettes à base de céréales et de légumineuses...

La liste de courses.

Établie en fonction de vos stocks, de vos prévisions de menus, des quantités nécessaires, des goûts de chacun..., c'est une aide précieuse pour acheter ni plus ni moins que vos besoins.

● C'est parti pour les achats!

Acheter des produits de qualité, maîtriser votre budget, limiter les impacts environnementaux de vos achats... Ce qui se joue à ce niveau est essentiel. Avec du bon sens, quelques repères fiables, un peu de vigilance... et une bonne liste de courses, mener à bien cette étape est beaucoup plus simple.

Les courses, c'est d'abord des déplacements

La multiplication des transports individuels est une des sources majeures des impacts environnementaux générés par les consommateurs. L'impact de votre trajet pour aller faire les courses peut dépasser celui du transport des marchandises en amont, sur plusieurs centaines de kilomètres. La bonne idée, c'est de diminuer le nombre **des déplacements en voiture**.

Quelques solutions qui vont dans ce sens:

choisir des **magasins proches** de chez vous ou sur le **trajet d'un parcours habituel**,

profiter des **produits livrables** à la maison (c'est bien pratique pour les paquets les plus lourds) ou **livrés** sur votre lieu de travail (paniers d'AMAP [associations pour le maintien d'une agriculture paysanne]...). Ils peuvent éventuellement être achetés par le biais d'internet,

faire les «petites» courses **à pied, en vélo** ou **en transport en commun**,

se regrouper pour les achats pour éviter de multiplier les trajets, **s'approvisionner grâce aux filières courtes** (peu d'intermédiaires donc moins de transports).



Sur internet: www.ademe.fr/avis-lademe-circuits-courts-alimentaires-proximite et www.agriculture.gouv.fr/origine-france/circuit-court-l

Des approvisionnements bien pensés

Décodez les étiquettes et les labels

Ils vous aident à trouver les produits qui minimisent leurs impacts sur l'environnement. Pour les reconnaître, des **logos environnementaux** sont à votre disposition. La fiabilité de certains d'entre eux est reconnue par les pouvoirs publics, contrôlée par des organismes indépendants et fondée sur un **référentiel**.

Des logos publics incontournables.

Volontaires, publics et dotés de référentiels, ils signalent:

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



Le logo public AB est à la fois bien diffusé et bien connu des consommateurs.

Des **logos environnementaux volontaires privés**, créés par des entreprises, des fédérations professionnelles, des groupements d'entreprises... Privilégiez **ceux dotés d'un référentiel** qui définit

des critères environnementaux, respectés par les produits qui portent ces logos.

Certains de ces référentiels ont été analysés par l'ADEME et recouvrent toute la palette des produits alimentaires. Leurs logos peuvent signaler :

- 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...),
- des aliments **produits selon des principes de durabilité de la ressource** (MSC Pêche Durable, Rainforest Alliance Vérifié Agriculture Durable, etc.)...



Le logo MSC signale des poissons issus de méthodes de pêche durable : elles limitent le gaspillage inhérent à la pêche industrielle (20 à 60% de poissons rejetés car non commercialisables) et respectent la ressource.

Des labels fondés sur la qualité ou l'origine des produits.

Les cahiers des charges de ces labels (Label rouge pour la qualité, IGP [Indication géographique protégée] pour l'origine géographique...) ne contiennent généralement pas de critères environnementaux. Mais ils peuvent susciter des **démarches plus durables** : un produit de meilleure qualité aura plus de goût, pourra plus facilement se passer de sauce ou autre accompagnement, sera moins gaspillé...



Label Rouge



IGP



Guides de l'ADEME « **Consommer mieux** » et
« **Les logos environnementaux sur les produits** »
Mémo des logos environnementaux
« **Quels logos pour quels produits ?** »

Choisir des produits moins impactants par nature

Repérez les critères qui peuvent vous orienter vers les produits minimisant certains impacts et favorisant une consommation alimentaire plus durable, éventuellement meilleure pour votre santé. C'est par exemple le cas :

des **légumineuses** associées à des **céréales complètes**. Leur production génère moins d'impact que celle de la **viande**, qu'elles peuvent régulièrement remplacer grâce aux protéines qu'elles contiennent. Économisez sur l'achat de la viande en achetant par exemple des lentilles bio !



La production de viande de bœuf impacte fortement l'environnement : 20 g de viande qui reste dans l'assiette (une bouchée !), c'est 300 litres d'eau gaspillée (une baignoire pleine...) et l'émission de 2,5 kg de CO₂ (20 km en voiture) !

des **produits de saison**. Ils n'ont sans doute pas été produits sous serres, ont souvent plus de goût. Même en hiver, la diversité est importante (choux, courges, poireaux, kiwi...),



Sur internet : www.mangerbouger.fr/IMG/pdf/inpes_manger_bouger_pdf_produits_saison.pdf

des **produits locaux**. Ils ont peu voyagé, vous pouvez connaître leurs producteurs et repérer les spécialités de votre région.

Des produits qui se déplacent

Les produits exotiques ou hors saison risquent d'avoir parcouru des milliers de kilomètres, parfois en avion (un moyen

de transport particulièrement gourmand en énergie) avant d'arriver dans votre panier.

des **produits en vrac** ou dotés d'**emballages réutilisables**.

Évitez les produits suremballés. Privilégiez les formats d'emballages correspondants à vos usages (un gros pot de compote pour le repas familial et des portions individuelles pour les

goûters à l'école...). Dans le même ordre d'idée, l'eau en bouteille, c'est beaucoup d'emballages (pas toujours recyclés) et c'est beaucoup plus cher que l'eau du robinet.

Des épiceries sans emballages jetables

Dans de nombreux endroits comme à Bordeaux, à Lyon, en Belgique... apparaissent des épiceries qui vendent des produits, souvent produits localement, en vrac. Les clients

apportent leurs contenants (sacs, bouteilles, boîtes, bocaux...) qui sont pesés vides, puis pleins. Le magasin peut aussi leur vendre des emballages réutilisables.

Dès l'achat, limiter les risques de gaspillage

Mettez toutes les chances de votre côté pour consommer à temps et dans de bonnes conditions ce que vous achetez :

regarder la date de péremption des produits préemballés et des produits frais : pourrez-vous les consommer à temps ?

- la **date limite de consommation** (DLC) concerne les denrées périssables à conserver au réfrigérateur. Elle indique une date précise. Les produits risquent de présenter un danger pour la santé si elle est dépassée,

- la **date de durabilité minimale** qui remplace la **date limite d'utilisation optimale** (DDM ou DLUO) concerne les produits moins sensibles. On y trouve assez souvent la mention : « à consommer de préférence avant... ». Ils peuvent être consommés sans danger après la date indiquée. Leurs qualités gustatives peuvent cependant avoir évolué.

acheter les produits et les quantités correspondant à vos besoins, à vos goûts et au nombre de repas et de convives.

Ces produits sont peut-être moins chers à l'achat, mais les utiliserez-vous en totalité ?



Des suggestions en cuisine

Les produits sont à votre disposition, rangés de façon pratique pour vous faire gagner du temps et éviter qu'ils ne se dégradent ou soient gaspillés. Il n'y a plus qu'à préparer les repas !

Du matériel sobre et utile

En cuisine, **pensez aux éco-gestes** qui permettent de réduire la consommation d'énergie pour la cuisson et la réfrigération :

s'équiper d'**appareils ménagers sobres et performants** (réfrigérateur, congélateur, four, classés A+++ sur l'étiquette énergie, hotte aspirante classée A+...), d'une taille adaptée à vos besoins (les gros appareils consomment davantage),

partager ou **louer** les équipements qui ne servent pas souvent (appareil à raclette ou à fondue...).

bien utiliser les appareils ménagers. Pour les **appareils de froid** : les refermer soigneusement, les dégivrer régulièrement, éviter d'y ranger des plats encore chauds... Pour la **cuisson** : mettre un couvercle sur une casserole qui chauffe, respecter les durées de cuisson pour éviter le chauffage inutile...



Guide de l'ADEME

« Être écocitoyen à la maison »

Des « trucs » anti-gaspillage alimentaire

Cuisinez les bonnes quantités, en fonction du nombre des convives, de leur appétit, de leurs goûts,

Question de dosage...

Même sans balance, vous pouvez doser les ingrédients d'une recette :

- un verre = 200 ml environ, 100 g de farine ou 150 g de riz,

- une cuillère à soupe rase = 10 g de farine ou 15 g de sucre en poudre,
- une cuillère à café = 7 g de beurre ou 5 g de cacao...

réduisez les déchets de préparation : certains fruits et légumes n'ont pas besoin d'être épluchés (courgettes...), surtout s'ils sont issus de l'agriculture biologique. Les fanes (de radis, de navet...) peuvent être cuisinées. Les tiges de persil, les feuilles de céleri sont d'excellents aromates. Les déchets de poisson, de viande, peuvent servir à la fabrication de bouillons ou de fonds...

videz soigneusement les emballages (pots, tubes, boîtes de conserve...).

Des idées pour ce qui reste

Que faire des restes alimentaires?

Ils peuvent être consommés tels quels ou transformés. Pour cela :

conservez-les soigneusement pour qu'ils ne s'abîment pas,
cuisinez-les et réalisez des recettes originales en les réutilisant.



Sur internet : www.developpement-durable.gouv.fr/IMG/pdf/48_recettes.pdf



Vous avez fait
un gâteau trop
gros ? Offrez-en
une part à
vos voisins !

Triez vos déchets

Même en récupérant et en réutilisant ce qui peut l'être, il reste toujours des déchets difficilement utilisables. Vous pouvez cependant en valoriser une partie :

triez les emballages recyclables (cartons, bouteilles en verre ou en plastique, boîtes en métal ...) en suivant les consignes de tri,

réutilisez des emballages alimentaires (bocaux en verre, boîtes métalliques...),

nourrissez vos animaux : votre chien, votre chat peuvent partager les restes de cuisine, des poules peuvent se nourrir à partir des épluchures, des restes de viande...

faites un compost pour enrichir votre potager... : c'est possible aussi si vous vivez en appartement, en utilisant un lombricompositeur, ou en participant à un compost collectif en pied d'immeuble.



Guide de l'ADEME « **Utiliser ses déchets verts et de cuisine au jardin** »

Et à l'extérieur ?

En dehors de chez vous, vous pouvez également contribuer à diminuer les impacts environnementaux de votre consommation. Ainsi, en **restauration collective** :

ne prenez pas plus que ce que vous pourrez consommer :

ne surchargez pas votre plateau de pain ou de desserts car l'appétit évolue au cours du repas, signalez à la personne qui fait le service si vous n'avez pas très faim, ne prenez pas toutes les composantes du repas au motif que « vous avez payé » ou que « c'est gratuit » si vous ne les consommez pas... ;

n'hésitez pas à vous laisser tenter par des **alternatives végéta-riennes**, et, comme à la maison, privilégiez les **produits de saison**, adoptez les **produits bio**, repérez les **produits locaux** mis en valeur... cela favorisera également leur diffusion ;

là où vous le pouvez, débarrassez votre plateau **en triant vos déchets** : c'est un bon moyen de se rendre compte de ce que l'on gaspille. Emportez ce qui reste si c'est possible.

Au restaurant (restauration commerciale), vous pouvez agir aussi :

privilégiez les restaurants qui s'engagent dans des **démarches pour limiter leurs impacts sur l'environnement**,

Des restaurateurs engagés

Des restaurateurs proposent des menus à base de produits locaux générant peu de gaz à effet de serre. C'est le cas par exemple pour les établissements

partenaires des Semaines zéro carbone en Picardie, ou pour les restaurateurs signataires de la charte « Bon pour le climat », signalés par un logo spécifique.

questionnez le restaurateur sur ses **pratiques** et ses **fournisseurs** : c'est aussi une manière de l'encourager à évoluer !

choisissez le plat du jour, plutôt qu'un plat qui sera préparé pour une seule personne,

privilégiez les **produits de saison** et prenez de l'**eau en carafe**,

renseignez-vous sur le volume des plats avant de commander une entrée et un plat principal et évitez de commander le dessert avant de savoir si vous aurez encore faim pour le consommer ;

ce que vous avez acheté vous appartient ! Demandez à **emporter ce que vous n'avez pas consommé**. C'est une pratique courante dans les pays anglo-saxons, elle apparaît en France (voir p. 10).

L'ADEME

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. Afin de leur permettre de progresser dans leur démarche environnementale, l'Agence met à disposition des entreprises, des collectivités locales, des pouvoirs publics et du grand public, ses capacités d'expertise et de conseil. Elle 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, la qualité de l'air et la lutte contre le bruit.

L'ADEME est un établissement public sous la tutelle du ministère de l'Écologie, du Développement durable et de l'Énergie et du ministère de l'Éducation nationale, de l'Enseignement supérieur et de la Recherche.

www.ademe.fr

Pour en savoir plus sur les achats,
rendez-vous sur le site de l'ADEME :

www.ademe.fr/particuliers-eco-citoyens

Ce guide vous est fourni par :



Imprimé par ICL avec des encres végétales sur papier certifié Écolabel Européen