



# QUAND JE MANGE, J'AGIS SUR MON ENVIRONNEMENT ET MA SANTÉ

« Au-delà de l'aspect purement nutritionnel, l'acte de se nourrir a des incidences sociétales qui doivent être prises en compte par un comportement avisé et responsable. »

Docteur Lylian Le Goff

## L'IDÉE GÉNÉRALE DE L'EXPOSITION :

Interpeller et susciter la réflexion.

Fournir des éléments pour comprendre que par nos choix alimentaires, nous agissons sur notre santé et notre environnement.

Donner des pistes d'actions simples, applicables au quotidien.

*Par des choix simples et réfléchis, nous pouvons tous protéger notre environnement et préserver notre santé.*

Au-delà de l'idée générale « quand je mange, j'agis sur mon environnement et ma santé », il s'agit ensuite de détailler thématique par thématique des constats et quelques leviers d'actions, puis de mettre en lumière les interactions entre les thématiques. Il est donc normal que des informations se retrouvent dans les différentes thématiques : tout est lié.

**L'APPROCHE EST VOLONTAIREMENT  
TRÈS SIMPLE ET ABORDABLE :**

- Messages courts,
- Astuces,
- Schémas,
- Chiffres et phrases clés.

## TOUT EST LIÉ

**Tout est lié, c'est le principe même de cette exposition qui rend concret les interactions qui existent entre les choix et comportements de consommation alimentaire sur l'économie, l'environnement et la santé.**

Quelques exemples :



### SANTÉ → ÉCONOMIE

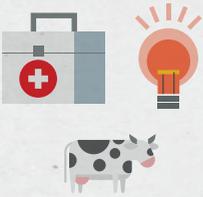
Le producteur en agriculture biologique n'utilise pas de pesticides chimiques qui sont coûteux et potentiellement dangereux pour les utilisateurs (agriculteurs et leur famille) et pour ceux qui les absorbent dans les aliments (consommateurs). On économise de l'argent et on préserve sa santé. Consommer local peut également permettre de dynamiser des filières, de créer des emplois locaux non délocalisables.

## AMENAGEMENT DU TERRITOIRE → SANTÉ



Repenser les paysages et remettre des haies : le maintien des haies (utilisant des espèces variées et évitant les espèces allergisantes comme le cyprès) favorise la biodiversité et donc la santé. Pourquoi ? Les haies représentent de véritables réservoirs de biodiversité. Elles hébergent, par exemple, les auxiliaires de cultures (coccinelles...) qui vont naturellement manger les pucerons et autres ravageurs de culture, diminuant le besoin en pesticides. Ces services rendus par la biodiversité contribuent également à l'amélioration naturelle de la qualité de l'air que nous respirons et de l'eau que nous buvons, favorisant ainsi la santé.

## SANTÉ → ÉNERGIE



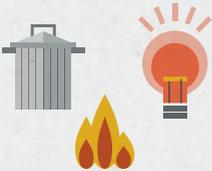
L'utilisation d'engrais et de pesticides a un effet sur la santé (principalement sur celle des agriculteurs) et sont à l'origine de certains cancers ou maladies neuro-dégénératives (Alzheimer ou Parkinson...). Ces substances demandent beaucoup d'énergie fossile pour leur fabrication, qui est source d'émission de gaz à effet de serre qui aggravent le changement climatique. L'élevage intensif animal nécessite de grandes surfaces de champs cultivés pour la nourriture des bêtes, ce qui consomme autant d'énergie pour la production.

## AMÉNAGEMENT DU TERRITOIRE → EAU



L'artificialisation des terres agricoles pour les besoins d'extension de la ville ou des zones commerciales diminue de manière importante l'infiltration de l'eau dans le sol : ainsi les routes, les zones d'activités, les parkings... sont recouverts de goudron qui imperméabilise le sol. L'eau ruisselle, prend de la vitesse et rejoint les cours d'eau avec force pouvant causer des inondations ou des glissements de terrain. À l'inverse, l'eau de pluie qui peut entrer dans un sol non artificialisé va rejoindre le cours d'eau ou les nappes phréatiques de façon plus lente et donc diminue le risque d'inondation.

## DÉCHETS → ÉNERGIE



Le fait de jeter des aliments encore comestibles (de la production agricole jusqu'à la consommation finale) qui ont nécessité de l'énergie pour leur fabrication constitue un gaspillage alimentaire et énergétique. La diminution du gaspillage alimentaire permet de réduire l'énergie nécessaire à la production des aliments et au conditionnement des produits alimentaires (production des matières premières, transformation, emballage, transport et commercialisation des produits). De plus, le traitement des déchets induit des pollutions du sol, de l'eau et de l'air, qui peuvent impacter la santé.

Valorisons les déchets en créant du biogaz avec les déchets alimentaires par exemple.

## DÉCHETS → ÉCONOMIE



La diminution du gaspillage alimentaire permet aux ménages de réaliser des économies significatives : environ 400 euros / an qui ne se retrouveraient pas à la poubelle mais dans le porte-monnaie.



## QUELQUES CHIFFRES

**Dans le monde, 24% des maladies et 19% des cancers sont liés à des facteurs environnementaux (source Organisation Mondiale de la Santé).**



La région abrite 2/3 des espèces végétales françaises et 1/3 des insectes. Une vraie richesse au niveau de la biodiversité qui est pourtant menacée par l'étalement urbain et la pollution.



80% de l'artificialisation des sols en France est liée à l'étalement urbain.



La surface agricole régionale diminue de 1,3% par an.



En France, 4% de la surface agricole est dédiée à la production d'Agriculture Biologique. Ce chiffre est de 13% en région Provence Alpes Côte d'Azur.



La pêche régionale majoritairement artisanale est en forte diminution.



Les déchets ménagers : 590 kg par personne et par an en France, de 600 kg à 1000 kg en PACA



Les habitants de la région émettent en moyenne 20% de gaz à effet de serre de plus que la moyenne nationale.

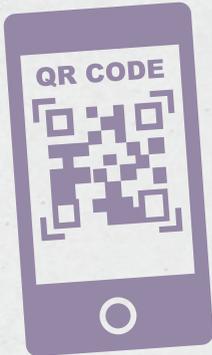


20% de la population régionale est exposée à des dépassements des normes de la qualité de l'air. 42 000 décès prématurés par an en France du fait de la pollution de l'air

## COMMENT UTILISER LES QR CODE ?

Pour une approche plus complète et interactive de l'exposition, nous avons intégré les sites indispensables sous forme de QR CODE

Pour lire un QR Code, trois étapes suffisent :



- Il faut télécharger une application de lecture de QR Codes (gratuit)  
→ <https://www.unitag.io/fr/qrcode/app>  
ou chercher « Unitag QR Code Scanner » via l'apple store ou google play
- Ouvrir l'application et viser le QR Code avec l'appareil photo de son téléphone mobile
- L'application reconnaît alors le QR Code et effectue l'action associée, le plus souvent ouvrir une page Internet.

## QR CODE DE LA PAGE 16 ALIMENTATION ET ÉCONOMIE SOCIALE ET SOLIDAIRE

« LES PANIERS MARSEILLAIS »



↳ [www.lespaniersmarseillais.org](http://www.lespaniersmarseillais.org)

« ALLIANCE PROVENCE »



↳ [www.allianceprovence.org](http://www.allianceprovence.org)

« APEAS »



↳ [www.apeas.fr](http://www.apeas.fr)

## QR CODE DE LA PAGE 17 ALIMENTATION ET EAU

« MINISTÈRE DE  
L'AGRICULTURE »



↳ [www.agriculture.gouv.fr/Ecophyto-pour-tous](http://www.agriculture.gouv.fr/Ecophyto-pour-tous)



# ALIMENTATION ET SANTÉ

## MANGER : UN BESOIN VITAL, UN PLAISIR À PARTAGER



Manger est un moment convivial, de plaisir partagé ; prendre le temps de préparer les conditions d'un repas agréable, pour savourer et être dans l'échange avec les autres.

Pour bien manger, **varier les aliments** :

**+ de**

fruits et légumes  
aliments source de calcium (yaourts, fromages)  
féculents (céréales, légumineuses...)

**varier poissons, œufs et viandes**

**- de**

graisses (pâtisseries, charcuteries...)  
sel et sucre

Mal manger a un effet sur la santé : 12% des moins de 6 ans et 11% des adultes sont en surcharge pondérale (surpoids ou obésité) en région Provence Alpes Côte d'Azur. Un peu d'organisation permet de préparer de bons plats, simples ou élaborés, ce qui donne de la satisfaction et du plaisir. En plus cela permet des économies ! Ce ne sont pas les livres et les blogs de recettes qui manquent.



↳ [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)

## QUELS BESOINS EN PROTEINES?

Pour connaître vos besoins en protéines, multipliez votre poids par 0,7 à 1

**exemple:** 60 kg → 42 à 60 g de protéines / jour



- 100 g de viande = 15 à 30 g de protéines
- 100 g de légumineuse (lentilles...) = 5 à 8 g de protéines
- 100 g d'amandes, noix... = 15 à 20 g de protéines
- 100 g de céréales (semoule de blé...) = 12 à 20 g de protéines
- 100 g de riz = 8 g de protéines

## MANGEONS BIEN, MANGEONS MEDITERRANÉEN !



Pour montrer toute l'importance de l'alimentation de type méditerranéen, l'organisation des nations unies pour l'éducation, la science et la culture, (UNESCO) a inscrit l'alimentation méditerranéenne traditionnelle au patrimoine mondial de l'humanité.



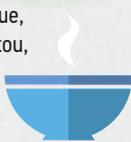
### C'est quoi manger méditerranéen?



↳ [alimentation\\_med.pdf](#)

Quelques plats typiques incluent :

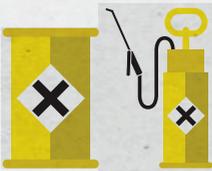
- salade grecque,
- soupe au pistou,
- couscous,
- paëlla,
- pâtes...



- C'est aussi :
- l'huile d'olive,
  - les poissons,
  - les céréales complètes ou semi complètes,
  - les légumes secs...



## LES PESTICIDES : C'EST MIEUX D'ÉVITER



La biodiversité est source de vie. La trop forte utilisation de pesticides a des effets graves sur la biodiversité, ainsi que sur la santé humaine, notamment des agriculteurs eux-mêmes et de leur famille, mais aussi des jardiniers amateurs qui peuvent utiliser les mêmes produits.



Exemple : Les pommes produites de manière « conventionnelle » subissent entre **27 à 35 traitements de produits chimiques par an**. Acceptons de consommer des fruits non calibrés avec des défauts d'aspect. Cela n'affecte ni le goût, ni la conservation. Les accepter, c'est réduire les pesticides et réduire le gaspillage.

**POUR ALLER PLUS LOIN...**

Composons nos menus de saison. Recherchons les sources de producteurs locaux près de chez nous. Cela favorise des circuits de distribution courts de proximité entre producteur et consommateur. Les produits locaux et de saison parcourent moins de kilomètres pour arriver dans nos assiettes et réduisent les pollutions induites par les transports et par les traitements chimiques évités par leurs modes de production. Des menus variés permettent d'alterner produits laitiers, fruits, légumes, protéines animales et végétales et d'apporter de la découverte et du plaisir supplémentaire dans l'acte de manger.

# ALIMENTATION ET GASPILLAGE ALIMENTAIRE



## QUELQUES CHIFFRES...

**30% de la nourriture produite dans le monde finit à la poubelle.** En Europe : 60% du gaspillage alimentaire se fait au niveau de la production à la distribution

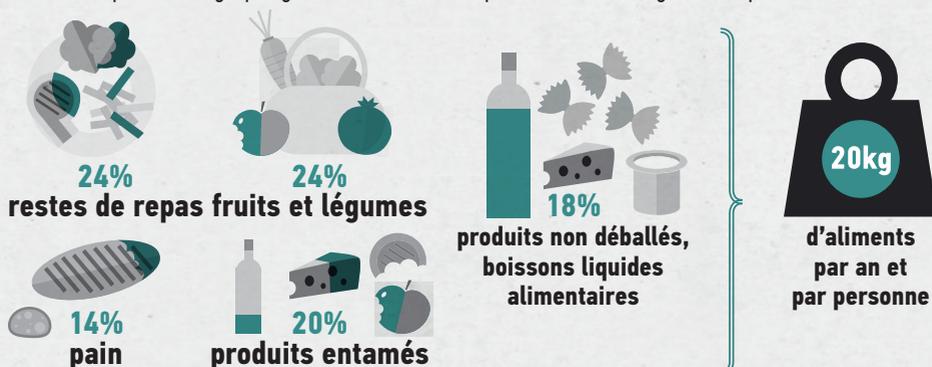
Nous jetons en moyenne 30% des produits que nous achetons soit :

- 20kg par an et par personne en France
- 7kg par an et par personne de déchets non consommés et encore emballés !

**Le gaspillage alimentaire représente une économie potentielle de 400 euros par an pour chaque ménage**

## CHEZ NOUS, QUE MET-ON À LA POUBELLE ?

Répartition du gaspillage alimentaire dans les poubelles des ménages et des petits commerces



Source : FNE / VERDICTÉ

## DATES DE CONSOMMATION : «DLUO» & «DLC» : APPRENONS À LES CONNAÎTRE

### DLUO / Best Before \*

La date limite d'utilisation optimale est indiquée par « *consommer de préférence avant* » : Une DLUO dépassée ne rend pas l'aliment dangereux. Il peut être consommé, même s'il a perdu un peu son goût ou ses apports nutritionnels.

\*optimal avant

### DLC

La date limite de consommation est indiquée par « *consommer jusqu'au* » : Il ne faut pas manger les aliments après la date.



01/06/14

**Le gaspillage alimentaire concerne aussi le suremballage ; évitons les emballages industriels et préférons les produits « en vrac » qui sont aussi moins coûteux.**

## IMAGINER CE QUE GASPILLER VEUT DIRE...

GASPILLER...	AUTANT D'ÉNERGIE QUE	Rouler en voiture pendant	Allumer une lampe (60w) pendant	Faire tourner un lave-vaisselle
				
UN PAIN	≡	2 km	32 heures	1,9 fois
UNE TRANCHE DE PAIN	≡	0,15 km	2 heures	0,13 fois
UN STEACK DE BOEUF	≡	4,9 km	70 heures	4,20 fois
UN RESTE DE VIANDE DE BOEUF	≡	0,5 km	7 heures	0,40 fois

« On ne maîtrise que ce que l'on mesure ».

A Mouans Sartoux (Alpes Maritimes), les restes alimentaires des restaurants scolaires sont passés de 35Kg à 8Kg par jour. Comment ?

En pesant les déchets et en analysant ce qui a été jeté pour mieux adapter les menus. Simple.



POUR ALLER PLUS LOIN...

Menez une enquête au sein de l'établissement sur la perception du gaspillage alimentaire. Réalisons des pesées des denrées jetées à la cantine (scolaire ou entreprise), ou à la maison, afin de prendre conscience de la quantité de déchets pouvant être évités.

Trions les déchets comestibles pour les valoriser au lieu de les gaspiller.

Développons l'art d'accommoder les restes : de nombreux sites existent sur internet.

« LA BOÎTE À COMPOST »



↳ [www.grainepaca.org/outil\\_compost](http://www.grainepaca.org/outil_compost)

« LE BRUIT DU FRIGO »



↳ [www.lebruitdufrigo.fr](http://www.lebruitdufrigo.fr)

« MARMITON »



↳ [www.marmiton.org](http://www.marmiton.org)



« LA KOLOK »



↳ [www.la-kolok.com](http://www.la-kolok.com)

# ALIMENTATION ET BIODIVERSITÉ



La biodiversité ( biologie + diversité ) représente la diversité des êtres vivants et les interactions entre l'ensemble de ces êtres et leur environnement.

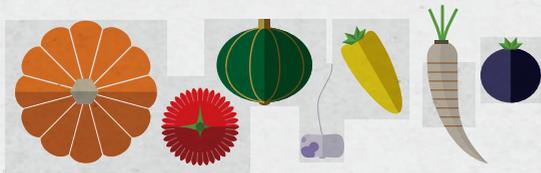
La biodiversité apporte des « services » pour l'homme et sa santé :

- Les « services » d'appui : formation des sols par micro-organismes, production de matière première...
- Les « services » de régulation : épuration de l'air, de l'eau, pollinisation...
- Les « services » d'approvisionnement : aliments dont espèces cultivées, eau douce, bois de chauffage...
- Les « services » culturels non matériels issus des écosystèmes : esthétique, bien être, loisirs en plein air...

Loin d'être une « menace » pour l'homme, la diversité des espèces remplit ces quatre services fondamentaux sans lesquels l'Homme ne pourrait exister !

## BIODIVERSITÉ CULTIVÉE

### → LES VARIÉTÉS ANCIENNES



Les variétés anciennes ont été choisies depuis des décennies par les agriculteurs pour leur bonne adaptation aux conditions locales régionales (climat, résistance aux maladies...).

Elles ont des goûts, des couleurs, des odeurs qui leur sont propres et qui apportent une diversité intéressante aux plats.

Selon le réseau Semences Paysannes, la transformation et la distribution industrielles ont besoin de disposer de grandes quantités de matières premières (fruits, légumes...) **homogènes**. Pour cela, elles imposent aux paysans une poignée de variétés qu'ils devront cultiver en grande quantité. Ces variétés ne sont pas toujours bien adaptées aux lieux de culture.

Par exemple, le maïs utilisé pour la consommation des animaux d'élevage est très consommateur d'eau, mais il est souvent cultivé dans des régions où le manque d'eau est un problème.

« FILIERE PAYSANNE »

**80% des variétés de légumes cultivées il y a seulement 50 ans, ne le sont plus aujourd'hui.**

**Il faut recréer cette polyculture !**



↳ <http://filiere-paysanne.blogspot.fr/>

En s'industrialisant massivement, l'agriculture a choisi quelques variétés de cultures qui s'adaptent à la mécanisation. Engrais, pesticides, irrigation intensive permettent ce type d'agriculture. Aujourd'hui, ces pratiques atteignent leurs limites (appauvrissement des sols, apparition de résistances aux pesticides...). L'agriculture industrielle a même recours à des plantes créées pour leurs capacités à résister au mieux à toute cette chimie de synthèse : ce sont les Organismes Génétiquement Modifiés (OGM) qui sont l'exemple ultime de cette « fuite en avant » d'une agriculture « hors terroir ».



## BIODIVERSITÉ FONCTIONNELLE



### → LES HAIES

Les haies, si elles sont composées d'espèces variées, sont des lieux de refuge de la faune sauvage : oiseaux, petits mammifères, insectes... qui viennent s'y nourrir, s'y reproduire et s'y reposer.

La haie est un réservoir de biodiversité. Elle joue également le rôle de « corridors écologiques » en permettant aux animaux de se déplacer d'une parcelle à l'autre, vers un bois ou un bord de rivière. Les haies favorisent aussi la rétention d'eau et ralentissent le ruissellement. Elles font obstacle au vent, et réduisent ainsi l'assèchement des sols. On évitera cependant les haies de monocultures, et notamment de plantes allergisantes comme le cyprès.

**Une agriculture qui favorise les haies et limite l'usage des pesticides, favorise la biodiversité fonctionnelle, indispensable à la régulation naturelle des ravageurs.**



« KOKOPELLI SEMENCES »

↳ [www.kokopelli-semences.fr](http://www.kokopelli-semences.fr)

POUR ALLER PLUS LOIN...

### Préservez et maintenons cette diversité

Les semences anciennes peuvent s'acheter pour une utilisation personnelle et familiale. N'hésitez pas à les utiliser

Cherchons les différentes méthodes de lutte biologique naturelle pour aider les différentes variétés de fruits et de légumes à lutter contre les agressions.





# ALIMENTATION



## ET AMÉNAGEMENT DU TERRITOIRE

L'agriculture a plus qu'un rôle productif et économique. Elle structure l'espace et participe à créer des paysages remarquables. Sur les 40 dernières années, la surface agricole de la région Provence Alpes Côte d'Azur a diminué de 30% et celle de la France de 20 % au profit de zones

urbaines, commerciales, routes... Choisir une alimentation avec des produits cultivés localement, c'est préserver notre agriculture, nos paysages et notre environnement. Il est important de préserver nos terres agricoles, pour aujourd'hui et pour demain.

### → EXEMPLES DE PRODUCTIONS HISTORIQUES LOCALES

→ **Le riz de Camargue** : la riziculture en Camargue remonte au XVIème siècle. Sa culture permet de lutter contre la salinisation des sols camarguais, préservant ainsi tout un écosystème.

→ **Le petit épeautre** est particulièrement adapté aux zones sèches pauvres et calcaires de notre région. C'est une céréale riche en lipides, protides et glucides.

→ **L'huile d'olive de Provence** : une production locale, de qualité, avec de nombreuses Appellation d'Origine Contrôlée (AOC). La culture de l'olivier permet de créer des pare-feux contre les incendies.

→ **L'Agneau de Sisteron** : Le sud-est de la France est le berceau de l'élevage ovin français. Depuis plus de 6000 ans, des moutons pâturent sur les parcours des Alpes, de Provence et de la Méditerranée, entretiennent et fument les pâtures.

→ **Le blé meunier d'Apt** était utilisé au XIXème siècle dans les pompes à huile. Il est hautement nutritif et pauvre en gluten.



### L'AGRICULTURE DE DEMAIN : PLUS DE DIVERSITÉ

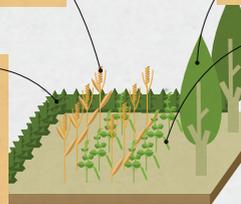
La préservation de nos terres agricoles, la réalisation de cultures associées, la réinstauration des haies, nous permet de consommer des productions et espèces variées (voir biodiversité). On contribue ainsi à maintenir une agriculture diversifiée.

**Culture intermédiaire en hiver** pour réduire l'érosion

**Haies** : production de plaquettes de bois pour alimenter des chaudières collectives ou individuelles.

**Agroforesterie** : production de bois d'œuvre

**Cultures associées** : 2 cultures en même temps sur la même parcelle, par exemple blé + pois = grain + paille + azote naturel dans le sol



## → UNE RÉELLE DIVERSITÉ DES CULTURES PERMET :

→ Une meilleure résistance des plantes aux maladies, aux parasites et aux ravageurs : en effet, la monoculture installe, dans le temps, les ravageurs qui ont la même alimentation d'une année sur l'autre. La répétition des mêmes traitements favorise le développement et la résistance des ravageurs. A l'inverse, l'alternance des cultures (du blé au tournesol, puis à la luzerne par exemple) limite l'installation d'insectes et de parasites nuisibles.

→ L'évolution des paysages : la modification progressive des rotations, en réintroduisant des plantes jusque-là peu utilisées (vesce, pois ...) a un impact positif sur les paysages.

*L'agriculture est une composante essentielle du paysage qui est peu à peu menacée.*

## FOCUS SUR LE LITTORAL MÉDITERRANÉEN

**La préservation des petits ports de pêche permet de maintenir une activité artisanale de proximité.**

### → QUELS POISSONS LOCAUX PRIVILÉGIER ?

- la sardine
- le merlu
- l'anchois
- le rouget



Chez le poissonnier, le « code 37 » désigne une pêche en méditerranée.

### → LES POISSONS ONT AUSSI LEUR SAISON !

Les poissons « de saison » sont ceux qui ne se trouvent pas en phase reproductive quand on les consomme.

Manger les poissons « de saison » permet ainsi aux autres de croître à leur propre rythme et de repeupler les océans !

**HIVER**

- Rouget
- Sargue
- Sardine
- Anchois
- Lotte de mer
- Maquereau
- Palourde
- Turbot
- Poulpe
- Seiche

**PRINTEMPS**

- Maquereau
- Grondin
- Loup de mer
- Liche
- Pélamide
- Pagel
- Merlu

**ÉTÉ**

- Anchois
- Saurel
- Sole
- Daurade
- Sériole
- Loup de mer
- Grondin
- Sargue
- Sar

**AUTOMNE**

- Loup de mer
- Rouget
- Turbot
- Grondin

↓  
**POUR ALLER PLUS LOIN...**

Lors de vos prochains voyages, regardez les paysages et remarquez la place de l'agriculture. Pensons à acheter du poisson frais, pêché en méditerranée. N'oublions pas que les poissons ont aussi leurs saisons !

# ALIMENTATION ET ÉNERGIE

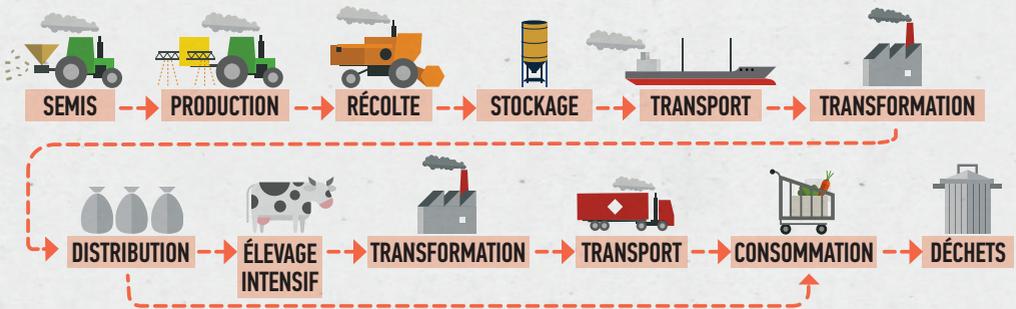


## L'AGRICULTURE EST UNE ACTIVITÉ QUI ÉMET DES GAZ À EFFET DE SERRE

**De manière directe**, l'élevage intensif, le transport, les serres chauffées, l'utilisation d'engrais et de pesticides impactent de manière significative le bilan carbone de l'agriculture. La source principale d'émission de gaz à effet de serre en agriculture est l'élevage. La fermentation entérique (la digestion des ruminants) émet du méthane (CH<sub>4</sub>) qui est un gaz à effet de serre 4 fois plus puissant que le CO<sub>2</sub>.

Les effluents d'élevage (fumiers et lisiers) sont également source de méthane et de protoxyde d'azote (N<sub>2</sub>O). En plus, produire 1 kilocalorie de protéines animales nécessite 25 kilocalories d'énergie fossile (pétrole, etc.). Produire 1 kilocalorie de protéines végétales requiert seulement 2.5 kilocalories d'énergie fossile.

**De manière indirecte, toute la chaîne de transformation consomme de l'énergie et émet des gaz à effet de serre.**



## L'AGRICULTURE PRODUCTRICE D'ÉNERGIE

Une meilleure gestion des effluents d'élevage et leur méthanisation permet de produire de l'électricité et de la chaleur, pouvant être utilisées à l'échelle de la ferme ou pour fournir de l'énergie aux logements voisins. La re-plantation de haies dans les campagnes permettrait d'utiliser le bois de taille pour une valorisation en bois-énergie (utilisation dans des chaudières collectives ou particulières.)

## CHAQUE SAISON A SES FRUITS ET LÉGUMES

Les plats congelés ou préparés utilisent beaucoup d'énergie pour leur production et leur distribution. Les ingrédients d'un yaourt industriel peuvent parcourir jusqu'à 9000 km pour la fabrication. Autant qu'un trajet Marseille Pékin. La consommation de fruits et de légumes de saison est possible toute l'année car ils sont nombreux même en automne et en hiver. La production de fraises en hiver se fait généralement dans des serres chauffées avec gaz ou fioul, et dans des pays lointains : autant d'énergie à dépenser. Les AMAP (Associations pour le Maintien d'une Agriculture Paysanne) et les marchés de produits locaux permettent aux consommateurs et agriculteurs de se rapprocher et de consommer des produits locaux et de saison.

POUR ALLER PLUS LOIN...

**Recherchons à chaque saison ses fruits et légumes.**

**Re-créons la chaîne de production et identifions les sources d'émission de gaz à effet de serre.**

**Cherchons comment les réduire?**

**Privilégions les produits locaux en vrac et les emballages recyclables.**



## PRINTEMPS

### FRUITS



- cerise
- kiwi
- rhubarbe
- pamplemousse



- abricot
- fraise
- framboise
- melon
- pêche



- figue
- mirabelle
- mûre
- poire
- pomme
- raisin



### LÉGUMES



- asperge
- fève
- épinard
- pissenlit
- poireau
- pomme de terre
- radis



- aubergine
- blette
- brocoli
- carotte
- courgette
- haricot vert
- navet
- petit pois
- poivron
- salade
- bettrave



### LÉGUMES

- chou
- concombre
- haricot à écosser
- maïs doux
- potimarron
- tomate



## AUTOMNE

### FRUITS



- chataigne
- coing
- figue
- kaki
- mûre
- noix fraîche
- poire
- raisin



- amande
- clémentine
- kiwi
- noisette
- noix
- pomme



### FRUITS

- orange
- pomelo



### LÉGUMES



- artichaut
- concombre
- courgette
- fenouil
- panais
- radis



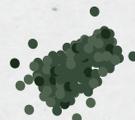
- ail
- blette
- carotte
- céleri
- courge
- échalote

- épinard
- oignon
- poireau
- potimarron
- radis noir



### LÉGUMES

- bettrave
- chou
- endive
- mâche
- navet
- salade
- salsifis

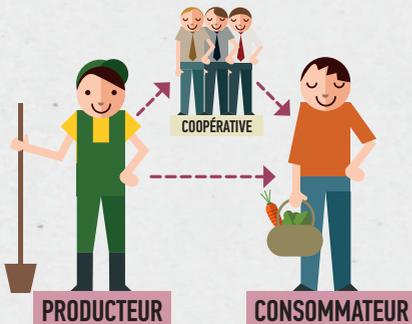




# ALIMENTATION ET ÉCONOMIE SOCIALE ET SOLIDAIRE

Les actes d'achats quotidiens impactent fortement l'économie. Le consommateur, à travers ses choix et en fonction de son pouvoir d'achat, peut ainsi agir de manière simple pour une agriculture de proximité, permettant d'assurer aux producteurs un salaire décent, voire d'embaucher.

## LES CIRCUITS COURTS DE PROXIMITÉ



Par définition, **les circuits courts** sont caractérisés par un intermédiaire, au maximum, entre la production et la consommation. Les circuits courts ne sont pas pour autant synonymes de production locale.

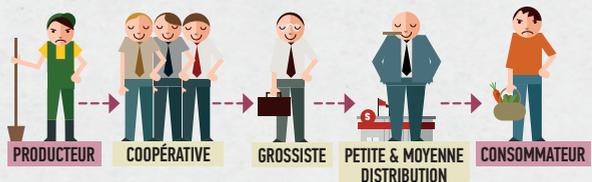
**Les circuits de proximité**, quant à eux, focalisent sur la distance entre lieu de production et lieu de consommation. Ils ne prennent pas en compte l'aspect économique, ni le nombre d'intermédiaires. Il est important de cumuler les deux types de circuits pour s'assurer qu'une production locale permette au producteur de vivre de sa production. On parle alors de circuits courts de proximité.

**Les circuits courts de proximité** participent à la relocalisation des productions :

- diminution du nombre d'intermédiaires,
- achats de produits locaux.

### Les avantages :

- soutenir l'agriculture locale (traditions, paysages...),
- participer au lien social,
- participer au tissu économique,
- améliorer sa connaissance du territoire de vie,
- participer à l'engagement mutuel entre producteurs et consommateurs (AMAP...),
- prendre en compte le juste prix du travail du producteur,
- contribuer à la prise en compte de l'environnement global : naturel et économique.



Effectuons une recherche sur la production de fraises d'Almería en Espagne, qui constitue un véritable contre-exemple. Cherchons à identifier les modes de production qui ne sont pas durables du point de vue de l'environnement, ou équitables du point de vue social. Réfléchissons sur le coût des produits et leurs modes de production : le prix des produits alimentaires prend-il bien en compte tous les aspects (préservation de la santé et de l'environnement, lien social, juste prix du producteur...) ?

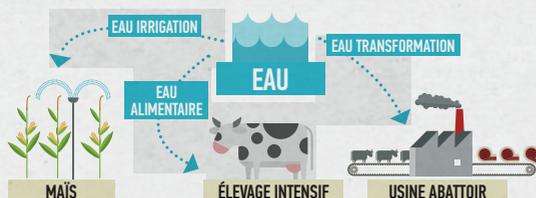
**POUR ALLER PLUS LOIN...**

Recherchons les lieux de vente de l'économie sociale et solidaire près de chez vous.  
Voir les QR CODES p.5



# ALIMENTATION ET EAU

## L'AGRICULTURE CONSOMMATRICE D'EAU



L'empreinte eau est la quantité d'eau totale nécessaire à la production, transformation et consommation d'un produit. Quelle est « l'empreinte eau » de notre assiette?

### → EXEMPLES :

→ Consommer 1Kg de...	→ Nécessite au TOTAL...
• Beurre	→ 5 550 litres
• Fruits	→ 960 litres
• Légumes	→ 322 litres
• Lait	→ 1 000 litres
• Boeuf	→ 15 000 litres
• Porc	→ 6 000 litres
• Mouton	→ 8 700 litres
• Poulet	→ 4 300 litres
• 1 tasse de café	→ 140 litres

### → LES PISTES D' ACTIONS :

#### Adapter les pratiques culturales :

- En augmentant le taux de matière organique sur un sol (réaliser un paillage, laisser les coupes de la culture précédente, intercaler des cultures qui amendent naturellement le sol...) ce qui modifie la structure, limite le ruissellement, et permet ainsi de stocker naturellement plus d'eau lors des précipitations.
- En irriguant moins, mais mieux : rechercher les fuites d'eau dans les réseaux d'irrigation, utiliser des techniques plus économes en eau (goutte à goutte...).
- En arrosant plutôt le soir, quand l'évaporation est moindre.

#### Privilégier les cultures adaptées et moins gourmandes en eau :

- Privilégier les cultures qui résistent le mieux aux étés secs.
- Privilégier les variétés adaptées à la région : souvent les variétés anciennes supportent mieux le stress hydrique (manque d'eau).



Recherchons également de la quantité d'énergie nécessaire à la production des aliments. Comparons les chiffres. Voir QR CODE p.5

## L'AGRICULTURE ET LA QUALITÉ DE L'EAU

### PRIVILÉGIER LA CONSOMMATION DES PRODUITS ISSUS DE CULTURES PEU OU PAS UTILISATRICES DE PESTICIDES :

#### L'Agriculture biologique cherche à :

- travailler sur les pratiques agronomiques utilisant pas de pesticides de synthèse.
- utiliser des variétés naturellement plus résistantes.
- utiliser des produits naturels (purins, lutte biologique comme les coccinelles...).
- augmenter la durée des rotations.
- pérenniser les équilibres naturels.

#### La production intégrée vise à :

- utiliser des méthodes issues de l'agriculture biologique.
- utiliser peu de pesticides (uniquement en cas de crise ponctuelle).

### → LES PISTES D' ACTIONS :

Formation des utilisateurs aux pesticides, respect des consignes d'utilisation... autant de bonnes pratiques pour se protéger. Le plan EcoPhyto est là pour vous aider.

# MON ASSIETTE D'HIER

→ UN REPAS PRIS SUR LE POUCE AVEC :



- trop peu de fruits et légumes
- trop peu de céréales et légumineuses
- une provenance éloignée ou inconnue des aliments
- des produits « hors saison »
- les « fast food »
- plats gras, sucrés ou trop salés
- du gaspillage alimentaire

# MON ASSIETTE DE DEMAIN

→ JE PRENDS LE TEMPS D'ORGANISER LA CONVIVIALITÉ ET LE PLAISIR AUTOUR DE MON MENU AVEC :



- des fruits et légumes
- des céréales et légumineuses
- alternance viandes, poissons et œufs
- des produits contenant du calcium
- des produits locaux
- des ingrédients issus de l'agriculture biologique ou intégrée
- des plats cuisinés avec des ingrédients frais ou des restes
- en quantités adaptées à mes besoins
- en conservant les restes pour les réacomoder plus tard
- j'apprends à reconnaître les DLC et DLUO pour ne pas gaspiller
- je n'oublie pas de composter les déchets de fruits et légumes

↓  
**POUR ALLER PLUS LOIN...**

**CHERCHER À COMPOSER UNE ASSIETTE DE « DEMAIN » ET UNE ASSIETTE D'« HIER ».**

Quels aliments peuvent être utilisés ?

Quels plats peuvent être préparés ?

Connaissez-vous les lieux (pays, régions) de production des aliments des menus ?

Essayer de tracer un schéma de production « de la fourche à la fourchette », c'est-à-dire de la production à la consommation.

Essayer d'estimer l'empreinte eau et les gaz à effet de serre de chacun de vos menus.

## CONCLUSION

Les alimentations durables sont les systèmes alimentaires à faible impact environnemental, qui contribuent à la sécurité alimentaire et nutritionnelle des générations présentes et futures. Les alimentations durables sont protectrices et respectueuses de la biodiversité et des écosystèmes, sont acceptables culturellement, accessibles, économiquement équitables et abordables. Elles sont nutritionnellement correctes, sûres et saines, tout en optimisant les ressources naturelles et humaines.

*Organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture (FAO.2010)*

Les légumes  
produits dans  
notre région

Les fruits  
produits dans  
notre région



## BIBLIOGRAPHIE :

- **Programme national nutrition santé.** La santé vient en mangeant. Le guide alimentaire pour tous. INPES 2011
- **L'alimentation méditerranéenne.** Brochure pédagogique. Conseil Régional Provence Alpes Côte d'Azur, DRAAF, Crous Aix-Marseille
- **Evolution de la consommation de viande en France.** CREDOC, 2012
- **Des gaz à effet de serre dans mon assiette ?** Réseau Action Climat France
- **Actes Colloque « obésité et maladies chroniques associées ».** CRES PACA, 2012
- **Le gaspillage alimentaire, constats et initiatives.** CRES PACA 2013.
- **Guide phytosanitaire à l'usage des producteurs de PACA.** Chambre d'Agriculture Vaucluse. 2013
- **Les terres agricoles face à la pression de l'urbanisation : une résistance et des enjeux différenciés.** INSEE PACA, 2011
- **Empreinte de l'eau.** <http://www.empreinte-de-l-eau.org>
- **Agriculture, Alimentation et territoires.** Réseau Rural PACA, 2012
- **Pertes et gaspillage alimentaires dans le monde.** FAO 2011
- **Panorama des services écologiques fournis par les milieux naturels en France.** UICN 2011
- **Du gaspillage alimentaire à tous les étages.** France Nature Environnement 2011



- QUAND JE MANGE, **J'AGIS SUR MA SANTÉ ET MON ENVIRONNEMENT**
- TOUT EST LIÉ
- QUELQUES CHIFFRES
- ALIMENTATION **ET SANTÉ**
- ALIMENTATION **ET GASPILLAGE ALIMENTAIRE**
- ALIMENTATION **ET BIODIVERSITÉ**
- ALIMENTATION **ET AMÉNAGEMENT DU TERRITOIRE**
- ALIMENTATION **ET ÉNERGIE**
- ALIMENTATION **ET ÉCONOMIE SOCIALE ET SOLIDAIRE**
- ALIMENTATION **ET EAU**
- MON ASSIETTE D'HIER
- MON ASSIETTE DE **DEMAIN**

**DIRECTEUR DE LA PUBLICATION :**  
Joseph WOLFERS

**RÉDACTION ET COORDINATION :**  
Joseph WOLFERS,  
Réseau Santé Environnement FNE PACA

**GRAPHISME, ILLUSTRATIONS ET MISE EN PAGE :**  
l'île du Boucanier ([www.ileduboucanier.com](http://www.ileduboucanier.com))  
Biancaluna FAVARO,  
chargée de communication FNE PACA

**IMPRESSION :** La HULOTTE

**FNE PACA**  
36 cours Lieutaud 13001 Marseille  
[www.fnepaca.fr](http://www.fnepaca.fr)

**IDÉE ORIGINALE DE:**  
FNE MIDI-PYRÉNÉES Marie Laure CAMBUS

AVEC LE SOUTIEN DE :

