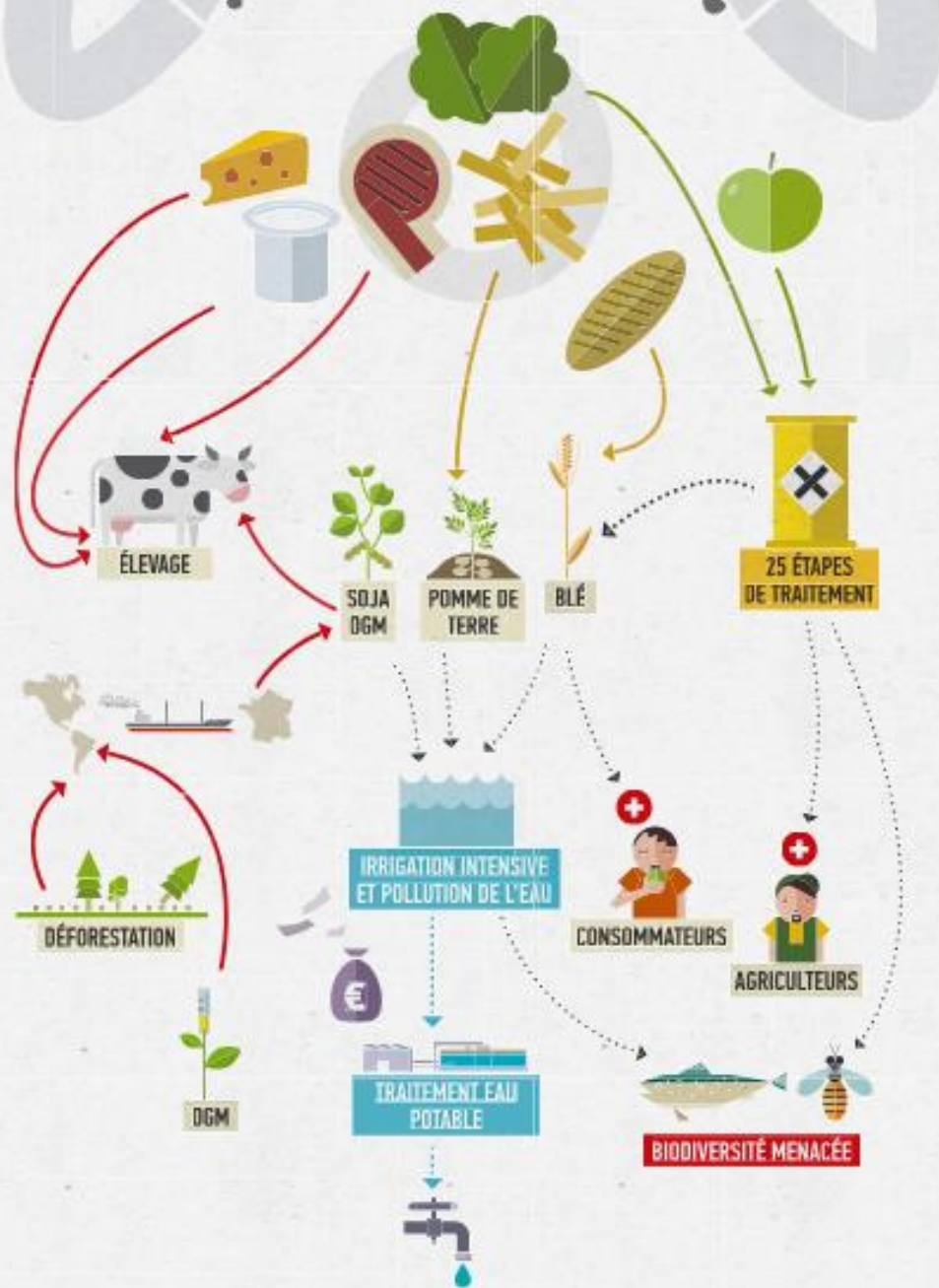
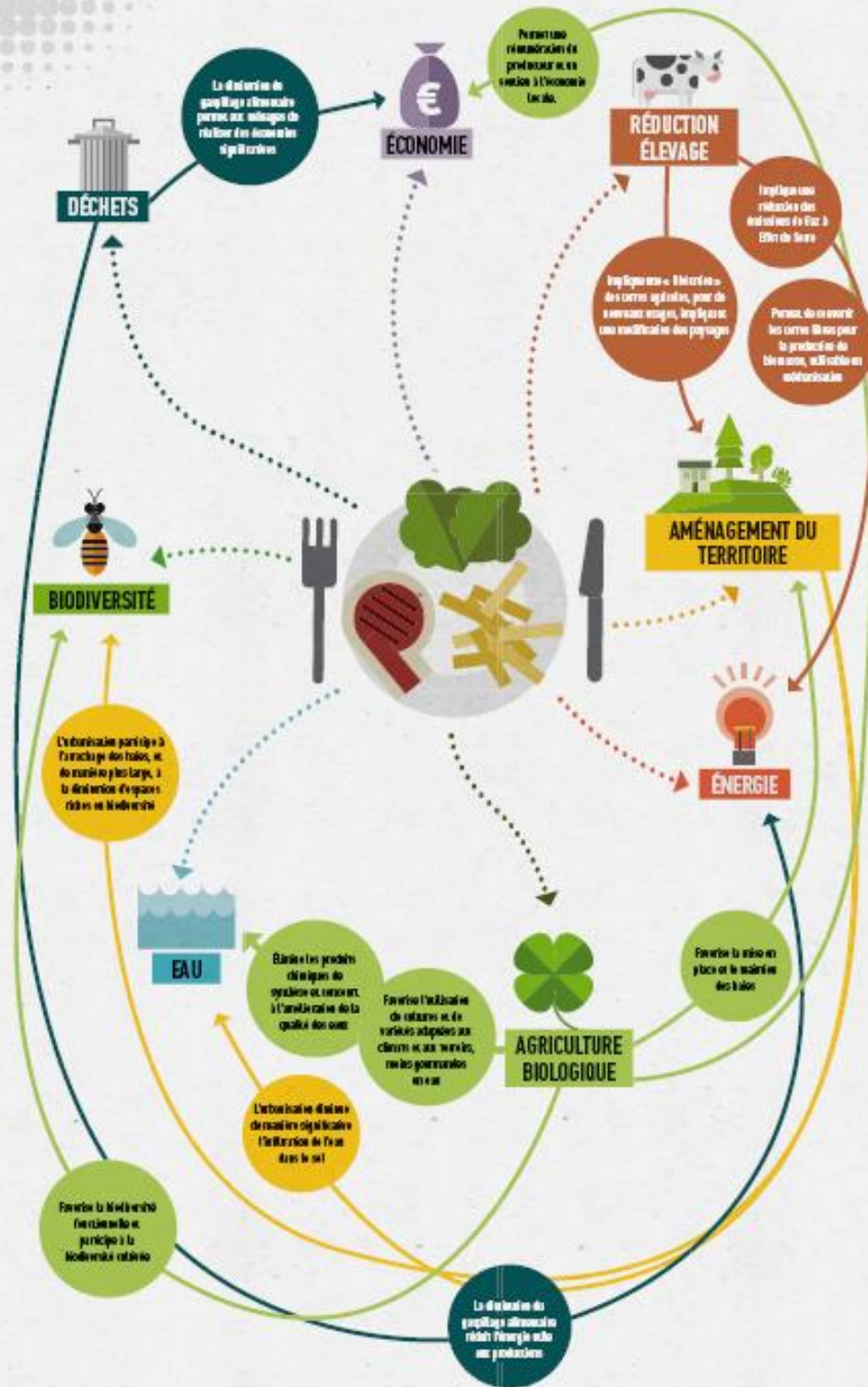




# QUAND JE MANGE, J'AGIS SUR MON ENVIRONNEMENT



# TOUT EST LIÉ



« 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

# ALIMENTATION ET SANTÉ

## LES EXCÈS

### → LES PROTÉINES

Aujourd'hui, la consommation de protéines se fait en excès : 90 g/jour/personne, dont plus de 50% sont des protéines d'origine animale : viande, laitages... Certains nutritionnistes estiment que demain, l'on pourrait réduire la consommation en protéines à 52 g/jour/personne avec une diminution significative des apports en protéines animales.

### → LE SUCRE

14% de l'apport énergétique au lieu de 10% recommandés. Soit l'équivalent d'environ 20 morceaux de sucres par jour.



## LES PESTICIDES



Les pesticides sont des produits chimiques conçus pour détruire les êtres vivants : les plantes, les insectes, les champignons, les mousses, les petits mammifères... L'Homme peut être une cible involontaire.

### → LES RISQUES

- Développement de cancers (lymphome non-Hodgkinien, cancer du cerveau, cancer de la vessie)
- Problèmes de fertilité
- Problèmes de développement du fœtus
- Déficit immunitaire
- Problèmes neurologiques

### → LES VOIES DE CONTAMINATION

- Ingestion
- Contact avec la peau
- Inhalation



- Limiter la consommation de protéines animales
- Varier les menus
- **Limiter la consommation de sucre blanc (très raffiné)**
- Privilégier les aliments issus de l'agriculture biologique

« Les données épidémiologiques de ces vingt dernières années sont significatives de la dégradation de nos modes de vie, dans lesquels l'alimentation joue un rôle majeur. »

Docteur Lylian le Goff



# ALIMENTATION ET DÉCHETS

## GASPILLAGE ALIMENTAIRE



**1/3** de la nourriture produite dans le monde finit à la poubelle  
**7 kg** par an et par personne de déchets non consommés et encore emballés

### PAYS EN DÉVELOPPEMENT : EXEMPLE AFRIQUE SUB-SAHARIENNE

95 % DE GASPILLAGE ALIMENTAIRE AU NIVEAU DE LA PRODUCTION GLOBALE (Production à Distribution)



5 % DE GASPILLAGE ALIMENTAIRE AU NIVEAU DE LA CONSOMMATION



### PAYS RICHES : EXEMPLE EUROPE

64 % DE GASPILLAGE ALIMENTAIRE AU NIVEAU DE LA PRODUCTION GLOBALE (Production à Distribution)



35 % DE GASPILLAGE ALIMENTAIRE AU NIVEAU DE LA CONSOMMATION



## LES IMPACTS DU GASPILLAGE ALIMENTAIRE



**ÉNERGIE**



GASPILLER 1 PAIN

= 2,2 KM EN VOITURE



= 32,13 H LAMPE ALLUMÉE



GASPILLER 1 KG DE VIANDE

= 4,19 KM EN VOITURE



= 79,05 H LAMPE ALLUMÉE



**ÉCONOMIE**

500 EUROS / AN / MÉNAGE EN FRANCE



**ÉTHIQUE**

1/3 DE LA NOURRITURE MONDIALE EST JETÉE SANS ÊTRE CONSOMMÉE, ALORS QUE PLUS D'UN MILLIARD DE PERSONNES SOUFFRENT DE FAIM DANS LE MONDE.



- Rédiger une liste de courses.
- Bien doser les quantités.
- Accommoder les restes.
- Au frigo : appliquer la règle 1<sup>er</sup> rentré/ 1<sup>er</sup> sorti.



# AGRICULTURE ET BIODIVERSITÉ

## BIODIVERSITÉ CULTIVÉE



### → LES VARIÉTÉS ANCIENNES

Variétés historiquement cultivées, adaptées aux régions : température, pluviométrie, qualité des sols...  
Assez résistantes aux maladies, aux stress hydriques et au changement climatique.



### → LES COLLECTIONS DE BLÉS ANCIENS

En voie de disparition progressive, ces variétés anciennes sont conservées par des agriculteurs passionnés.  
Par exemple, ils sont quelques dizaines en France à conserver plus de 250 variétés de blés anciens, reliques d'un patrimoine végétal. De même, en élevage, certaines races d'animaux sont adaptées aux zones de montagne, aux grands froids...

## BIODIVERSITÉ FONCTIONNELLE



### → LES MESSICOLES

Souvent appelées à tort les Mauvaises Herbes, elles accompagnent les cultures dans leurs cycles de développement.  
Ex : coquelicot, bleuet, matricaire, adonis, pensée tricolore...



### → LES INSECTES POLLINISATEURS

Participent grandement au processus de pollinisation grâce auquel nous pouvons ensuite récolter les fruits.  
Ex : abeilles, papillons, mouches, syrphes...

### → LES INSECTES AUXILIAIRES

Ils vont naturellement réguler les insectes ravageurs.  
Ex : coccinelles, perce-oreilles, sauterelles, guêpes, carabes



### → LES HAIES

Les haies sont des lieux de refuge de la faune sauvage : oiseaux, mammifères, insectes... qui viennent s'y nourrir, s'y reproduire et s'y reposer.  
Les haies sont des réservoirs de biodiversité et jouent le rôle de corridors écologiques. Elles permettent aux animaux de se déplacer d'une parcelle à l'autre, vers un bois ou un bord de rivière.

L'utilisation des pesticides (herbicides, insecticides...) élimine cette biodiversité fonctionnelle pourtant indispensable à la régulation naturelle des ravageurs.



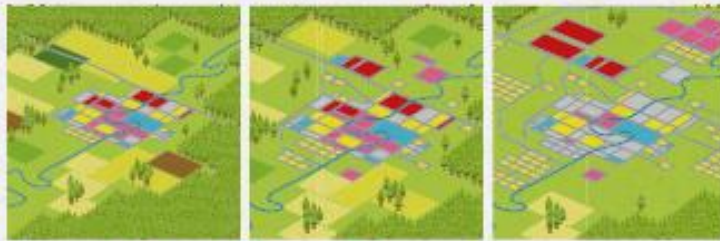
- Privilégier l'achat de **produits de saison et de variétés anciennes.**
- Privilégier l'achat de produits **issus de l'agriculture biologique.**
- Opter pour l'achat de produits **issus de la production intégrée** (utilisation de produits chimiques qu'en cas de crise ponctuelle).



# AGRICULTURE ET AMÉNAGEMENT DU TERRITOIRE

## DÉVELOPPEMENT DES VILLES

...ET DES  
INFRASTRUCTURES  
DE TRANSPORT



■ Habitation ■ Travail ■ Industrie ■ Commerces

### UNIFORMISATION DES PAYSAGES



### DÉRIVE DE L'AGRICULTURE INTENSIVE



## L'AGRICULTURE DE DEMAIN : L'OPTIMISATION DE LA LUMIÈRE

### AUJOURD'HUI

#### CULTURE



CHAMPS DE BLÉ : 2 PRODUCTIONS ANNUELLES

### DEMAIN



1 CHAMP = 4 PRODUCTIONS

#### PARCELLE



GRAINS DE BLÉ ET PAILLE

Culture intermédiaire en hiver  
pour réduire l'érosion



Cultures associées :  
2 cultures en même temps sur  
la même parcelle, par exemple  
blé + pois = grain + paille +  
légumineuse

Haies : production de plaquettes  
de bois : bois énergie

Agriforestrie :  
production de bois d'œuvre

## L'AGRICULTURE DE DEMAIN : PLUS DIVERSIFIÉE



### → ROTATIONS PLUS LONGUES :

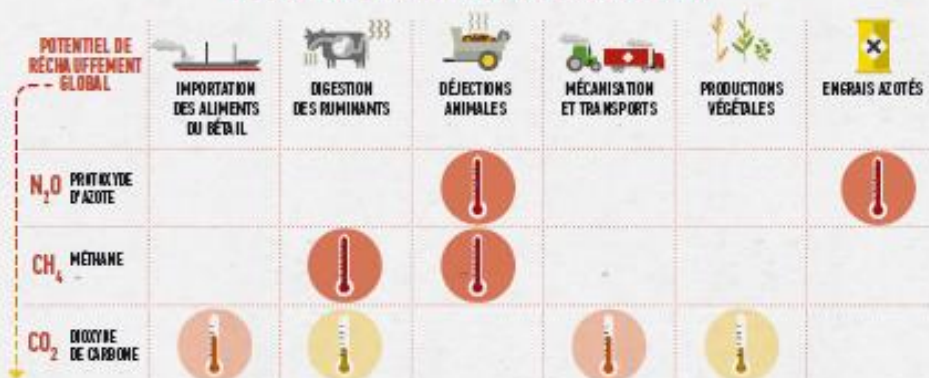
- Meilleure résistance aux maladies, aux parasites et aux ravageurs.
- Modification des paysages avec la réintroduction progressive de cultures peu utilisées.

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

# AGRICULTURE ET ÉNERGIE

## LES GAZ À EFFET DE SERRE ET L'AGRICULTURE

→ DE MANIÈRE DIRECTE LES SOURCES PRINCIPALES D'ÉMISSION DE GAZ À EFFET DE SERRE EN AGRICULTURE SONT :



→ DE MANIÈRE INDIRECTE : Toute la chaîne de production et de transformation émet des gaz à effet de serre.



## L'AGRICULTURE PRODUCTRICE D'ÉNERGIE



LES ASTUCES

- Manger moins de viande et de produits laitiers.
- Privilégier les produits locaux.
- Vérifier la provenance des produits.
- Privilégier les produits issus de l'agriculture biologique.

# AGRICULTURE ET ÉCONOMIE SOCIALE ET SOLIDAIRE

## LES CIRCUITS COURTS



CIRCUITS DE COMMERCIALISATION IMPLIQUANT 0 (VENTE DIRECTE) À 1 INTERMÉDIAIRE.  
ex : AMAP, marchés de producteurs, vente en magasins de produits achetés directement aux producteurs.

Il n'y a pas de critère géographique.



## LES CIRCUITS DE PROXIMITÉ

UN MÊME BIEN PEUT ÊTRE PRODUIT PARTOUT DANS LE MONDE



Prix très attractifs des autres pays

### → LES CHIFFRES CLÉS :

1,5 à 3 % de consommation d'origine locale aujourd'hui, 15 à 20 % de potentiel.

Circuits courts de proximité :

- Pour une relocalisation des productions.
- Diminution du nombre d'intermédiaires.
- Achats de produits locaux.

LA RÉGION MIDI-PYRÉNÉES EST GRANDE ET DIVERSIFIÉE, ELLE PERMET LA PRODUCTION D'UNE TRÈS LARGE GAMME DE PRODUITS DE CONSOMMATION



### → LES AVANTAGES :

- Soutenir l'agriculture locale (traditions, paysages...)
- Participer au lien social.
- Participer au tissu économique.
- Meilleure connaissance du territoire.
- Engagement mutuel des producteurs et des consommateurs.
- Possibilité d'assurer un prix rémunérateur pour les producteurs.
- Prise en compte de l'environnement global : naturel, social et économique.
- Diminuer le flux de transport de marchandises entrant dans la région.

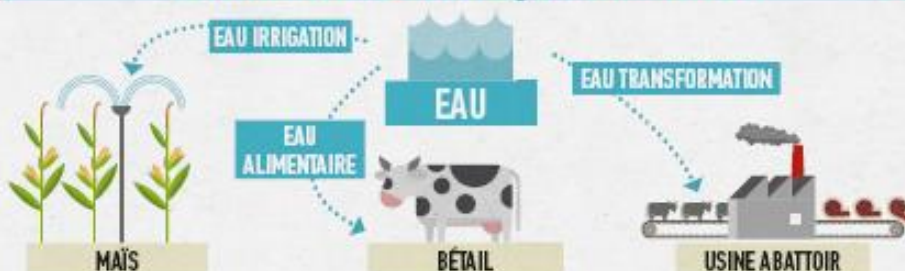
### LES ASTUCES

- Privilégier les produits de saison.
- Privilégier les circuits courts de proximité.
- Rencontrer l'agriculteur : discuter, visiter la ferme.
- Réfléchir sur le prix rémunérateur.
- Privilégier les produits issus du commerce équitable.



# AGRICULTURE ET EAU

## L'AGRICULTURE CONSOMMATRICE D'EAU



DE PLUS EN PLUS DE BESOINS EN EAU | DE MOINS EN MOINS D'EAU

### → LES PISTES D' ACTIONS

- Adapter les pratiques culturales.
- Augmenter la matière organique du sol.
- Privilégier les cultures moins gourmandes en eau :
  - Privilégier les variétés adaptées à la région : les variétés anciennes supportent mieux le stress hydrique
  - Limiter la consommation de viande, qui nécessite de produire des aliments à fort besoin en eau (maïs, soja...).

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



### → PRIVILÉGIER LES MODES DE PRODUCTION PEU OU PAS UTILISATEURS DE PESTICIDES :

#### L'AGRICULTURE BIOLOGIQUE :

- Travail sur les itinéraires techniques et les pratiques agronomiques
- Variétés résistantes
- Utilisation de produits naturels
- Augmentation de la durée des rotations
- Laisser les équilibres naturels

#### LA PRODUCTION INTÉGRÉE :

- Se base sur des méthodes utilisées en agriculture biologique
- Faible quantité de pesticides utilisés en cas de crise (très ponctuellement)



- Respecter la réglementation en vigueur : stockage des pesticides, formation des utilisateurs, consignes d'utilisation et de pratiques...
- Gérer les effluents d'élevage et les valoriser sous forme de méthanisation.
- Augmenter la matière organique du sol : réserve utile en eau.
- Encourager le développement de l'agriculture biologique sur les territoires à enjeux.
- Soutenir la mise en place de la protection intégrée.

# ASSIETTE ÉCO-CONSO

PEU DE PRODUITS CARNÉS  
PEU DE PRODUITS LAITIERS  
PRODUITS ISSUS  
DE L'AGRICULTURE BIOLOGIQUE

PRODUITS LOCAUX  
PRODUITS DE SAISON  
PLATS CUISINÉS À LA MAISON



**DÉCHETS**

Peu de gaspillage alimentaire :  
Production de GES\* : diminution des transports,  
moins de production agricole dédiée, moins de  
déchets à traiter par incinération.  
Chaîne d'approvisionnement courte :  
moins de gaspillage alimentaire.



**AMÉNAGEMENT DU TERRITOIRE**

L'agriculture biologique favorise le  
développement des haies et de l'agroforesterie :  
structuration du paysage.



**EAU**

Pas de pollution des eaux (pas de pesticides).  
Cultures peu gourmandes en eau (variétés anciennes).



**SANTÉ**

Peu de produits carnés.  
Peu de pesticides.



**BIODIVERSITÉ**

Biodiversité cultivée : variétés anciennes.  
Biodiversité fonctionnelle : insectes  
pollinisateurs, messicoles.



**ECONOMIE**

Commerce équitable Nord/Nord :  
producteurs locaux, circuits courts de  
proximité (marchés, AMAP).



**ÉNERGIE**

Diminution du gaspillage alimentaire, moins  
de produits laitiers et moins de viande :  
diminution de l'élevage intensif, libération  
des surfaces agricoles : nouvelle fonction de  
l'agriculture, production de biomasse.  
Diminution des GES\*  
due à la diminution de l'élevage et à la  
production en agriculture biologique.

La diminution du gaspillage  
alimentaire permet de réduire  
l'énergie liée aux productions.

GES\* : gaz à effet de serre

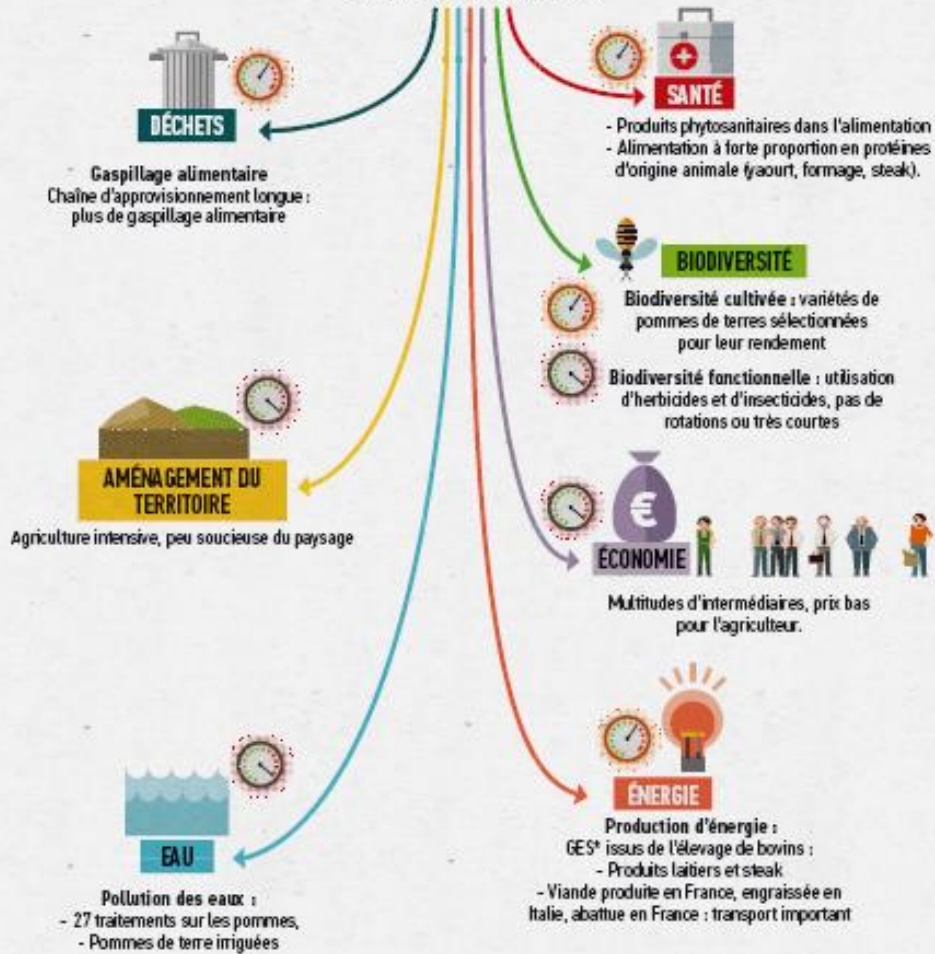
# ASSIETTE CLASSIQUE

**MENU CARNÉ  
PEU IMPORTE  
LA PROVENANCE  
DES ALIMENTS**

**FRITES  
ACHETÉES  
CONGELÉES**



Consommation journalière en g/personne



GES\* : gaz à effet de serre