

ON SE RÉGALE LOCAL

1/4



À RETENIR

CE QUE NOUS CHOISSISSONS DE METTRE DANS NOTRE ASSIETTE A UN FORT IMPACT SUR LA PLANÈTE !

Notre modèle agricole et alimentaire est à l'origine de **1/3 DE NOS ÉMISSIONS DE GAZ À EFFET DE SERRE**, responsable des changements climatiques

En France, l'alimentation est responsable du **1/4 DE L'EMPREINTE CARBONE NATIONALE**

Le repas moyen d'un français pèse environ **2,40 KILOS DE CO2**

(Source ademe)



Au menu, effet de serre et empreinte carbone

DIOXYDE DE CARBONE
 CO_2 (provenant de la combustion des fossiles par l'homme, rejets des ruminants),
MÉTHANE
 CH_4 (provenant des ruminants, des décharges, des cultures),
PROTOXYDE D'AZOTE
 N_2O (provenant des engrais azotés),
et
VAPEUR D'EAU



L'effet de serre est un **phénomène naturel** qui permet à la Terre de **retenir la chaleur solaire dans l'atmosphère** et de **maintenir une température acceptable pour entretenir la vie**. L'augmentation des quantités en GES dérègle cet effet, avec pour conséquence principale le réchauffement climatique.



En France, **l'alimentation** est le premier poste d'émission de gaz à effet de serre des ménages : **il représente 27% DE LEUR EMPREINTE CARBONE.**

Avant d'arriver dans l'assiette, un aliment est :

- cultivé Toutes ces étapes consomment plus ou moins d'énergie et sont importantes.
- transformé à l'origine d'émissions de gaz à effet de serre plus ou moins importantes.
- emballé Ces émissions forment « **L'EMPREINTE CARBONE** »
- transporté d'un aliment.
- cuisiné

Aujourd'hui, la distance parcourue par nos aliments depuis leur lieu de production jusqu'à notre assiette ne cesse de s'accroître : elle peut atteindre **JUSQU'À 5000 KM** pour certains produits ! Cette distance est notamment liée à nos envies de **produits hors saison**, qui sont alors importés par avion ou bien produits localement, mais **sous des serres chauffées** qui consomment beaucoup d'énergie.



ON SE RÉGALE LOCAL

2/4



LES MAUVAIS ÉLÈVES



AVOCAT

1,3 kg de CO₂ émis pour 1 kg d'avocat consommé



CHOCOLAT

111 g de CO₂ pour 1 tablette de 70 g



BANANE

entre 324 g et 1 124 g de CO₂ émis pour 1 kg

de bananes



YAOURT

1,8 kg de CO₂ émis pour 1 kg de yaourt nature en pots de 125 g



VIANDE

entre 27 et 35,8 kg de GES rejetés pour produire 1 kg de bœuf



TOMATE

2 kg de CO₂ pour 1 kg de tomates conventionnelles sous serre chauffée en Espagne

Recette du Pois-camole



LA RECETTE DU CHEF

Étapes de la recette :

1. Hacher finement l'ail
2. Verser les pois cassés dans une casserole, les couvrir d'eau et ajouter l'ail et les épices
3. Couvrir et faire cuire 30 minutes jusqu'à ce que les pois soient réduits en une purée épaisse
4. Laisser tiédir puis passer au mixeur
5. Arroser d'huile d'olive, de sel et poivre et d'un trait de vinaigre balsamique

INGRÉDIENTS :

250g de pois cassés verts
2 cuillères à soupe d'huile
1 gousse d'ail
1 olive
1 cuillère à café de 1 cuillère à soupe de paprika
1 cuillère à café de vinaigre balsamique
1 cuillère à café de cumin
Sel et Poivre



ON SE RÉGALE LOCAL

3/4



À RETENIR

Manger local, c'est...



- **SOUTENIR LES AGRICULTEURS**, en recréant du lien social et en valorisant un savoir-faire
- **PRÉSERVER LES TERRES AGRICOLES** face à l'urbanisation et aux monocultures
- **ENCOURAGER LA BIODIVERSITÉ**, grâce à la diversité des semences et au travail du sol
- **MANGER PLUS VÉGÉTAL ET PLUS DURABLE**, en favorisant les ressources locales et de saison
- **ÉCONOMISER LES RESSOURCES UTILISÉES** pour le transport et réduire notre empreinte carbone,
- **CRÉER DES TERRITOIRES PLUS RÉSILIENTS ET AUTONOMES** qui peuvent nourrir leur population, notamment en cas de crises.

L'ASTUCE
EN +

Comment devenir locavore

TROUVER UNE AMAP



Les **Associations pour le maintien d'une agriculture paysanne** sont destinées à favoriser l'agriculture paysanne et biologique qui a du mal à subsister face à l'agro-industrie. En adhérant à une AMAP, le consommateur crée un lien direct avec un paysan, et s'engage à acheter la production de celui-ci à un prix équitable et en payant par avance.

<http://www.reseau-amap.org>



S'INSCRIRE À LA RUCHE QUI DIT OUI

Les Ruches mettent en relation des producteurs avec des consommateurs, qui s'engagent sur l'achat d'un panier de fruits et légumes, viandes, yaourts... produits dans un rayon de 250 km. Il suffit ensuite de venir les récupérer dans une Ruche, le point de retrait le plus proche de chez soi.

<https://laruchequiditoui.fr/fr>



FAIRE SES COURSES CHEZ DES PRODUCTEURS LOCAUX EN LIGNE

Pourdebon <https://www.pourdebon.com>

Locavor <https://locavor.fr>

Open Food France <https://www.openfoodfrance.org>

Les Poireaux de Marguerite <https://www.lespoireauxdemarguerite.com> <https://www.chapeaudepaille.fr>



ALLER À LA CUEILLETTE

Venir récolter ses fruits et légumes en libre service, c'est possible dans de nombreux endroits partout en France ! Répertoire des cueillettes sur



S'INFORMER SUR L'ÉCOSYSTÈME LOCAL

Le **Marché vert** est une **carte collaborative** recensant toutes les initiatives permettant aux consommateurs de **se procurer des fruits et légumes locaux** : vente à la ferme, épicerie paysannes, points de collecte, distribution de panier, AMAP etc.

<https://www.lemarchevert.fr>

ON SE RÉGALE LOCAL



Pour aller plus loin !



... FABRIQUER EN CLASSE LE CALENDRIER DES FRUITS ET LÉGUMES DE SAISON

Aidez-vous des infographies de la Fondation (visibles sur les comptes Facebook et Instagram)

[@goodplanet.org](https://www.goodplanet.org)



... REGARDER LE DOCUMENTAIRE ROTTEN

A retrouver sur la plateforme Netflix



... CALCULER SON EMPREINTE CARBONE GRÂCE AU CALCULATEUR GOODPLANET

https://www.goodplanet.org/fr/calculateurs-carbone/particulier/?calculator=1&action=calcul&type=annuel&step=calc_maison



... ORGANISER UNE CUEILLETTE

Pour découvrir ensemble les agriculteurs proches de chez soi !

Répertoire des cueillettes sur <https://www.chapeaudepaille.fr>



... S'OFFRIR UN LIVRE DE CUISINE POUR TOUTE LA FAMILLE

Manuel du bon sens cuisinier, de Jill Cousin, éditions First



... NOS SOURCES

Étude ADEME "L'empreinte énergétique et carbone de l'alimentation en France", <https://www.actu-environnement.com/ae/news/alimentation-un-quart-empreinte-carbone-Francais-32955.php4>

Hugues Rivard, docteur ès sciences appliquées, dossier "La solution végétarienne, contre le dérèglement climatique", Alternatives végétariennes, n°121 (septembre 2015) <https://www.vegetarisme.fr/l'alimentation-vegetalienne-solution-cle-contre-le-dereglement-climatique/>

L'empire de l'or rouge, enquête mondiale sur la tomate d'industrie, Jean-Baptiste Malet, éditions Fayard 2017

Reportage TV Tout compte fait, diffusé le 29/08/2019

https://www.francetvinfo.fr/economie/emploi/metiers/agriculture/chili-quand-la-culture-de-l-avocat-prive-d-eau-les-habitants_3595813.html

BilanGES Ademe

https://www.bilans-ges.ademe.fr/documentation/UPLOAD_DOC_FR/index.htm?produits_laitiers.htm

Vous avez aimé ce support ou vous avez des questions ?
Dites-le nous par mail à RESERVATION@GOODPLANET.ORG !