

Des critères simples pour guider les choix alimentaires

Manger autrement

Acheter PP

- P** → Payer les produits au juste **Prix**
- P** → Favoriser les produits de **Proximité**

Manger Na Vé

- Na** → Utiliser des produits « **Naturels** »
- Vé** → Une alimentation plus **Végétale**

Limiter les Dé Ga !

- Dé** → Limiter et valoriser les **Déchets**
- Ga** → Réduire les **Gaspillages**

Ces critères sont des repères pour avancer vers des pratiques alimentaires plus durables, nous pouvons les approcher plus ou moins ; si l'on prend la Proximité, entre 5, 50 ou 500 km par comparaison avec 5000 km, la gamme des possibles est importante.

Acheter PP

- Payer les produits au Juste **P**rix ?
Que ce soit en France, ou dans les pays du Sud, les agriculteurs-trices ont besoin de vendre à un prix qui leur permet de vivre décemment, de maintenir leur capacité de production dans la durée, de transmettre leur ferme à un prix accessible aux jeunes, etc. Une agriculture en bonne santé économique permet de conserver des emplois...
- Privilégier la **P**roximité ?
Limiter le transport, c'est limiter tout d'abord les émissions de gaz dans l'atmosphère et la consommation de produits pétroliers. C'est aussi limiter les besoins en moyens de transport, en emballages... et les risques inhérents, comme les accidents en mer et les marées noires, les accidents de la route et leur lot de souffrances, les problèmes respiratoires... Favoriser la proximité, c'est aussi soutenir une agriculture locale se donner la possibilité de tisser des relations avec les producteurs-trices, et de manger plus frais!

Manger NaVé

- Des aliments plus "**N**aturels" c'est-à-dire :
Issus d'une agriculture « respectueuse de l'environnement »
Il s'agit de privilégier un mode de production agricole qui ne considère pas le sol, l'eau, l'énergie, comme des ressources inépuisables, usables à volonté, mais comme des ressources vivantes, aux équilibres fragiles, aux cycles longs et complexes, qu'il faut connaître, respecter, utiliser à bon escient, dans le souci du long terme. C'est dans le même temps une agriculture qui utilise moins de produits de traitement des plantes comme des animaux, et qui en laissera donc moins au final dans nos assiettes... et dans notre corps.

Des aliments de saison

Les produits hors saisons sont soit cultivés sous serres le plus souvent chauffées et ventilées en utilisant des sources d'énergie non renouvelables, soit importés de loin, parfois de l'autre hémisphère! Respecter les saisons, c'est privilégier l'énergie solaire, inépuisable à l'échelle de l'humanité... C'est manger des fruits et des légumes frais à maturité, aussi riches que possible en vitamines et autres nutriments.

Des aliments frais, peu transformés

De la deuxième à la cinquième gamme, les produits alimentaires sont de plus en plus prêts à l'emploi. La transformation a eu lieu ailleurs en nécessitant des machines, du transport, de l'emballage, de la conservation, des additifs... donc des matières premières et de l'énergie, et en provoquant diverses pollutions et des maladies professionnelles liées par exemple à la répétitivité du travail au sein des usines d'agroalimentaire. En plus de limiter ces effets négatifs, cuisiner sur place permet de pouvoir mieux maîtriser la cuisson et le choix des ingrédients, donc de favoriser les « bonnes » graisses, les produits peu raffinés, de limiter les sucres, le sel, les additifs nécessaires aux processus industriels de transformation et de conservation...

- **Tendre vers une alimentation plus Végétale ?**

En doublant sa consommation annuelle de viande depuis les années 1950, le mangeur moyen d'un pays développé contribue à la croissance d'un cheptel responsable de 10% des émissions de gaz à effet de serre; la moitié des terres agricoles servent à produire son fourrage ; l'obésité et les maladies cardiovasculaires se développent avec l'adoption d'un régime alimentaire essentiellement basé sur les produits animaux. Sans brandir l'étendard des végétariens,

il est urgent de diminuer notre consommation de viande, de charcuterie et, pour certain-e-s, de produits laitiers, pour faire plus de place aux produits végétaux : associations céréales-légumineuses pour les protéines, huiles d'olive ou de colza aux acides gras insaturés, légumes verts tels que les choux pour le calcium et le potassium...

Limiter les DéGa !

- Limiter les déchets c'est d'une part Limiter les emballages

Un emballage doit être fabriqué, ce qui implique l'utilisation de matières premières (produits pétroliers pour les plastiques), d'énergie, et génère des pollutions. Il sera finalement détruit, ce qui nécessite encore de l'énergie et dégage encore des pollutions.

- C'est aussi limiter le Gaspillage

Pour tout aliment jeté ce sont du travail, de l'énergie et de l'eau... gâchées en amont. Lorsque les emballages et autres déchets ne peuvent être évités, on peut choisir des emballages biodégradables (carton, papier, amidon), et contribuer à leur recyclage en participant à leur tri et leur valorisation (la plupart des déchets de cuisine sont putrescibles, donc compostables).

Claire ABEL-COINDOZ
Marie EGRETEAU

Avril 2009

Cette fiche a été mise en forme dans l'optique de faciliter la lecture aux personnes dyslexiques ou légèrement mal-voyantes. Si vous avez des améliorations à suggérer dans cette optique n'hésitez pas à nous contacter

AGROCAMPUS OUEST La Cale, Beg Meil 29170 Fouesnant Tel : 02 98 94 40 70 Fax : 02 98 94 40 79
Courriels : claire.abel-coindoz@educagri.fr marie.egreteau@educagri.fr celine.warnery@educagri.fr
Document réalisé dans le cadre du Système National d'Appui à l'enseignement agricole