



S'ALIMENTER DE MANIÈRE RESPONSABLE

Contexte global et enjeux

Selon l'INSEE, depuis 1960, les Français consacrent à l'alimentation une part de plus en plus réduite de leur dépense de consommation alimentaire : 20 % en 2014, contre 35 % en 1960. Mais en 50 ans, la consommation alimentaire par habitant a malgré tout augmenté régulièrement en volume et s'est modifiée, s'orientant davantage vers les plats transformés issus de l'industrie agroalimentaire responsable de nombreuses dérives sanitaires et écologiques. Face à ce constat, les citoyens se montrent de plus en plus exigeants par rapport aux enjeux de santé et d'environnement liés à l'alimentation et de nouvelles alternatives de consommation émergent.

Paris face à ces enjeux

La question de nos modes de consommation alimentaire est devenue un enjeu incontournable pour faire face à l'urgence écologique et sanitaire. Aujourd'hui, on peut choisir de s'alimenter plus sainement et de manière plus responsable. La Ville de Paris œuvre dans ce sens pour soutenir les initiatives renforçant les productions locales, développant la vente de produits bio, de saison et sans emballages, ou encore en luttant contre le gaspillage alimentaire : AMAP, supermarchés coopératifs, composteurs de quartier ... Avec le Plan alimentation durable dans les cantines, plus de la moitié des repas des enfants sont composés d'aliments durable (53,1%) et le bio représente 46,2% des produits des cantines.

D'où proviennent les aliments que nous mangeons ?

Avec la mondialisation, les aliments que nous consommons proviennent des quatre coins du monde par les airs, les mers et les routes. Depuis les dernières décennies, le coût de ces modes d'importation de nourriture n'a cessé de baisser participant à l'essor de la nourriture venant de loin. Mais le transport lié au commerce n'est pas sans conséquences : émissions de gaz à effet de serre, propagation de maladies (fièvre aphteuse, H1N1...), risque de fragilisation des systèmes agricoles et de pénurie alimentaire...

OBJECTIFS

- Comprendre l'impact de l'agriculture et de l'alimentation sur l'environnement et le réchauffement climatique
- Découvrir les notions de circuit court et de production locale
- Lutter contre le gaspillage alimentaire
- Apprendre le fonctionnement, l'intérêt et l'entretien d'un compost

Mots clés :

gaspillage alimentaire, environnement, circuit court, production locale, supermarché coopératif, compost, cycle des saisons

Et nous là-dedans ?

Au fur et à mesure de l'histoire de l'alimentation, la provenance des produits que nous mangeons s'est diversifiée. Aujourd'hui, nous mangeons du chocolat, du café, des bananes... qui ne peuvent pas pousser en France. Mais nous consommons également des aliments qui pourraient être produits sur le territoire français, mais qui sont produits ailleurs pour des raisons économiques. À nous de faire le tri et de choisir ce que nous mettons dans nos caddies et nos assiettes !

REPÈRES

Comment se nourrir en respectant la planète ?

Les produits importés parcourent de nombreux kilomètres avant d'arriver dans notre assiette et les conséquences que cela induit pour la planète sont nombreuses et dangereuses. Alors que faire ? Acheter des produits labellisés AB et issus d'une démarche agro-écologique est une action concrète qui permet de respecter la planète lors de nos achats. Aujourd'hui, de nombreuses alternatives et solutions respectant l'environnement se développent. Petit tour d'horizon des nouvelles pratiques à adopter :

MANGER LOCAL

Les produits régionaux transitent au plus sur quelques kilomètres, à l'inverse des longues distances parcourues par les produits importés. Consommer local, c'est aussi entretenir le lien entre ruraux et citadins, consommateurs et agriculteurs. Cela permet de préserver le travail des producteurs environnants et les savoir-faire artisanaux ainsi que de créer de l'emploi (production, transformation, logistique...).

SUIVRE LE RYTHME DES SAISONS

Manger responsable, c'est aussi respecter les périodes de récolte des fruits et des légumes. En effet, cultiver un produit qui n'est pas de saison incite les agriculteurs à utiliser des engrais chimiques, des serres chauffantes et des pesticides pour compenser les conditions climatiques, ce qui a un très mauvais impact environnemental. De plus, les produits de saison ont une qualité nutritionnelle supérieure : vitamines et nutriments essentiels, moins ou pas de conservateurs...

CONSOMMER EN VRAC

Les emballages des produits industriels sont considérables : carton, plastique, aluminium... Consommer en vrac est une étape pour réduire la production de déchets. En plus de diminuer le suremballage et les risques sur la santé dus à la matière plastique, le vrac permet de contrôler le volume d'achat. En achetant que la quantité nécessaire pour une recette ou un repas, on évite de se retrouver avec des ingrédients qu'on ne sait pas apprêter autrement et qui finissent souvent à la poubelle.

DIMINUER LA VIANDE

Puisqu'il faut nourrir les élevages, la production de viande exige des volumes d'eau très importants. À titre de comparaison, 5 990 litres d'eau sont nécessaires pour produire 1 kg de porc, alors qu'il n'en faut que 290 pour 1 kg de pommes de terre. Sans nécessairement devenir végétarien, on peut réduire l'empreinte écologique de son alimentation en diminuant ses portions de viande ou en choisissant de cuisiner des plats sans viande.

LIMITER LES DÉCHETS EN CUISINE

Les déchets non alimentaires peuvent rapidement s'accumuler en cuisine : pellicules de plastique, sacs à collation, feuilles de papier parchemin et d'aluminium, etc. Heureusement, on peut diminuer sa production de déchets en optant pour des accessoires réutilisables (tupperware, bee wrap etc.). Quant aux déchets biodégradables (épluchures de fruits et de légumes, marc de café, coquilles d'œufs...), ils peuvent être utilisés pour faire du compost.

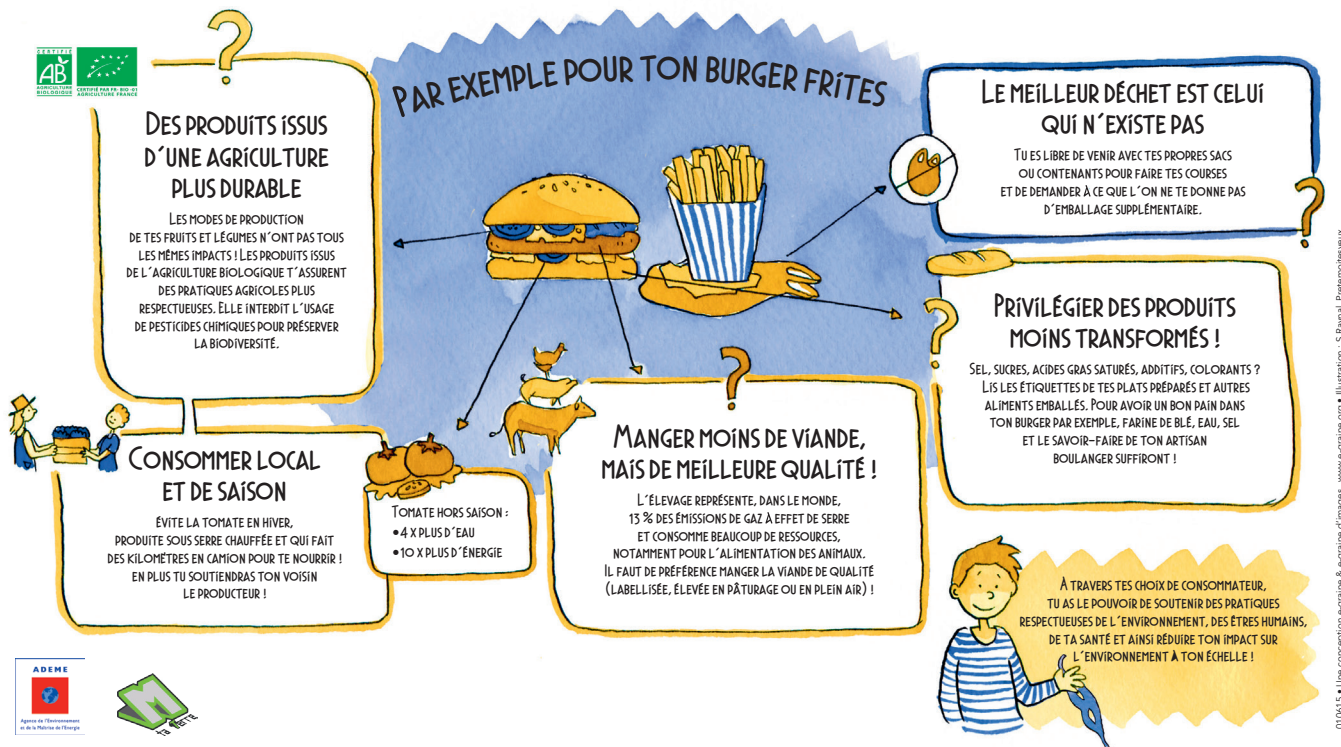
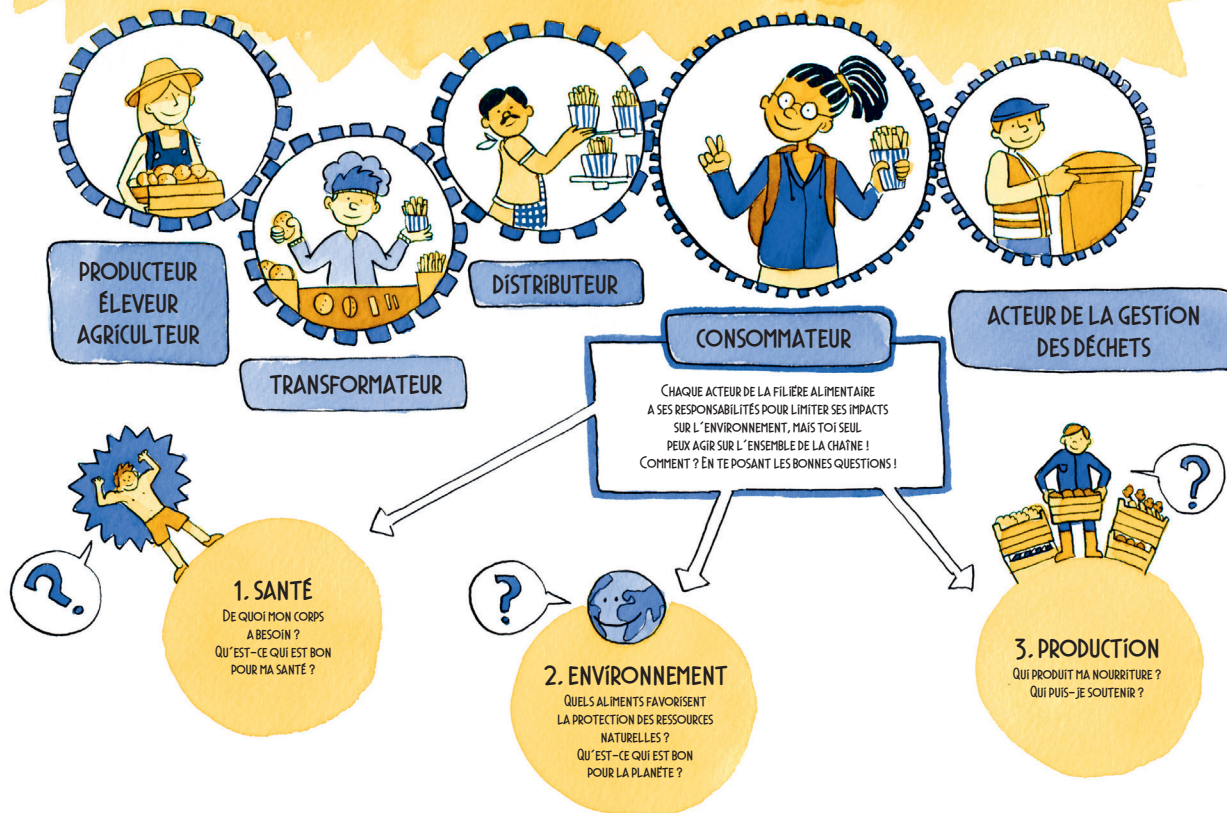
Et nous là-dedans ?

Manger local et de saison revient moins cher, conserve la qualité des aliments, et respecte la planète et le travail des agriculteurs locaux. En résumé, c'est moins de pesticides, moins d'emballages, moins de carburant utilisé... Que du bon pour l'environnement !

Mais le mode d'approvisionnement en commerce habituel n'y est pas toujours propice. Heureusement, les circuits de commercialisation peuvent se compléter, notamment avec les AMAP, les halles alimentaires (10e et 14e). S'inscrire à une AMAP est une solution efficace et facile !

ENSEMBLE, SOUTENONS

LES FILIÈRES RESPONSABLES DE DEMAIN !



© ADEME

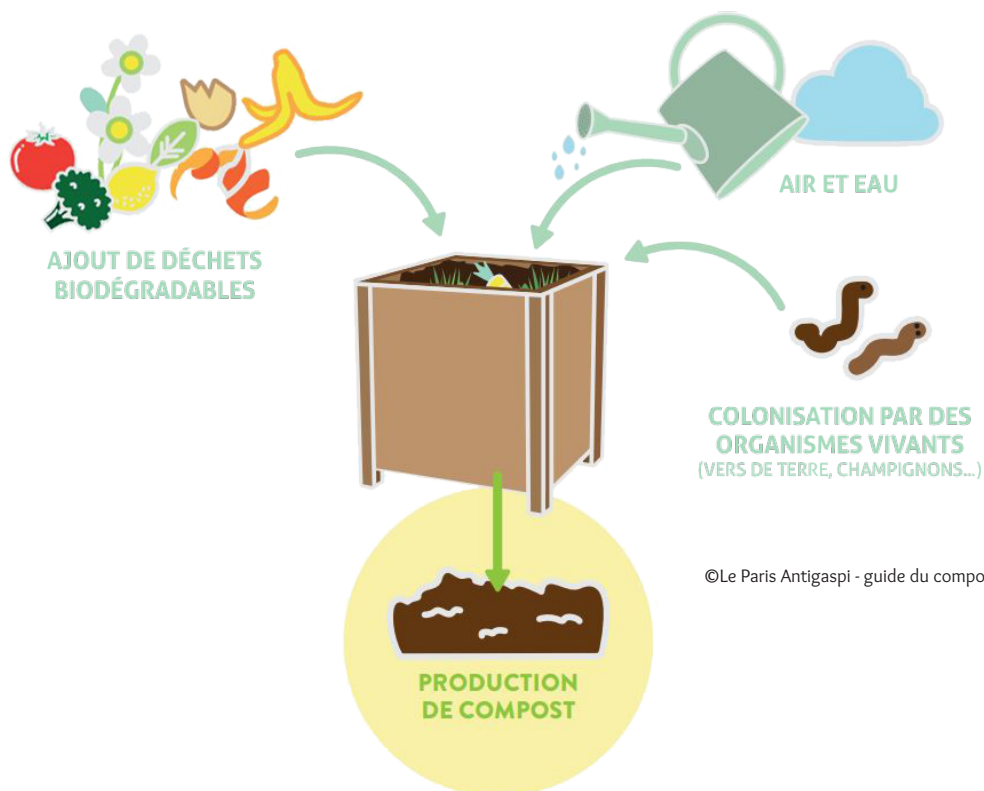
Les déchets biodégradables, qu'est-ce que c'est ?

Un quart des ordures ménagères sont des déchets « biodégradables » ou « organiques ». Ces déchets sont vite mangés par des organismes vivants tels que les bactéries, les lombrics, les champignons... Ce processus est naturel et se fait tout seul, avec le temps. Avec de l'air et de l'eau, la décomposition s'accélère. Les épluchures de légumes, les feuilles mortes et le papier absorbant sont des exemples de déchets biodégradables, même s'ils ne se décomposent pas à la même vitesse. Le plastique n'est pas biodégradable car il n'est pas mangé par des organismes vivants et met beaucoup trop de temps à disparaître dans la nature (entre 100 et 1000 ans).

Quelle solution pour lutter contre la production de déchets alimentaires

Avec la décomposition, les déchets biodégradables se transforment en un terreau brun qui s'appelle le compost, et qui sert ensuite d'engrais pour les plantations du jardin. Cette matière va enrichir la terre et permettre aux plantes, aux fleurs, aux fruits, aux légumes de mieux pousser. Pour faire son propre compost, il faut mettre les déchets biodégradables dans un composteur. Il en existe de différentes tailles, les plus petits tiennent facilement sur le balcon, dans la cuisine ou dans les jardins partagés. Un compost bien préparé et souvent remué ne sent pas mauvais ! Il a une odeur d'humus, qui rappelle celle des sous-bois.

À Paris, les déchets organiques représentent encore plus de 23 % des ordures ménagères du bac à couvercle vert. Composter ses biodéchets permet de recycler ses rebuts de cuisine et de jardin, tout en produisant naturellement de l'engrais pour les plantations. Et de diminuer les déchets jusqu'à 80 kg par an et par habitant !



Et nous là-dedans ?

Tous les jours, nous consommons des produits alimentaires dont nous jettons les restes à la poubelle. Par exemple, en France, dans les cantines des écoles, collèges et lycées, le poids des déchets alimentaires atteint jusqu'à 200g par personne et par repas, soit un plat de pâtes accompagné d'un steak haché qui serait jeté et ce par personne !

Une grande partie de ces déchets pourrait se décomposer en quelques semaines et réduire la taille des poubelles. Il existe plein de composteurs, à la maison, aux pieds des immeubles et sur les balcons, dans les parcs... il est temps de les utiliser !

RESSOURCES

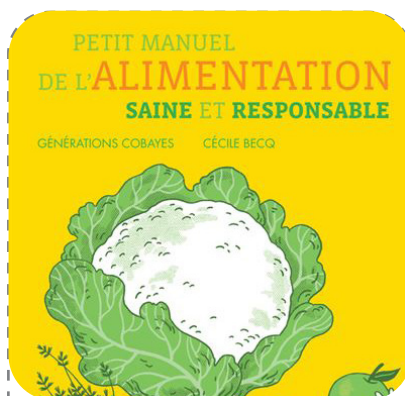
- Réduire le gaspillage alimentaire et en restauration collective. ADEME, guide pratique, Angers, 2017, 16 p. Disponible en ligne [URL= https://www.ademe.fr/sites/default/files/assets/documents/reduire_le_gaspillage_alimentaire_en_restaurant_collective_010256.pdf]
- Kit pédagogique à télécharger « Dis c'est quoi l'agriculture bio ? », Alimenterre [URL= <https://www.alimenterre.org/kit-pedagogique-dis-c-est-quoi-l-agriculture-bio>]
- Guides des bonnes pratiques alimentaires dans le respect de l'environnement, Centre d'enseignement et de recherche pour l'environnement et la santé [URL= http://environnement.wallonie.be/publi/education/alimentation_environnement.pdf]
- Calendrier des aliments en fonction des saisons [URL= https://www.mtaterre.fr/sites/default/files/calendrier_de_saison.pdf]
- Livret pédagogique du compostage et du lombricompostage, Mairie de Paris [URL = <https://cdn.paris.fr/paris/2019/07/24/cac8906d634f4cdfc76bd76124f8b766.pdf>]
- « Mieux manger, moins gaspiller, moins polluer », infographie Qu'est ce qu'on fait ? [URL = <https://www.qqf.fr/infographie/39/mieux-manger-moins-gaspiller-moins-polluer>]
- « Pour bien manger, on regarde où on met les pieds », infographie Qu'est ce qu'on fait ? [URL = <https://www.qqf.fr/infographie/70/pour-bien-manger-on-regarde-ou-on-met-les-pieds>]
- Sélection de ressources sur la thématiques des déchets [URL = www.educasources.education.fr/selection-detail-162742.html?ecr=1]
- Site de l'ADEME [URL = <https://www.ademe.fr/>]

À VOIR, À ÉCOUTER AVEC LES ÉLÈVES

VIDÉOS

- Comment se nourrir en respectant la planète ? Les fondamentaux, réseau Canopé, 2 min 50 [URL = <https://lesfondamentaux.reseau-canope.fr/discipline/sciences/le-fonctionnement-du-corps-humain-et-la-sante/l'alimentation/education-au-developpement-durable-manger-responsable.html>]
- Consommer local pour sauver la planète, Lumni, 3 min 31 [URL = <https://www.lumni.fr/video/consommer-local-pour-sauver-la-planete>]
- Changer notre alimentation pour lutter contre le réchauffement climatique ? Lumni, 3 min 50 [URL = <https://www.lumni.fr/video/changer-notre-alimentation-pour-lutter-contre-le-rechauffement-climatique-1>]
- Disparition des abeilles : c'est grave docteur ? Lumni, 3 min 27 [URL = <https://www.lumni.fr/video/disparition-des-abeilles-c-est-grave-docteur>]

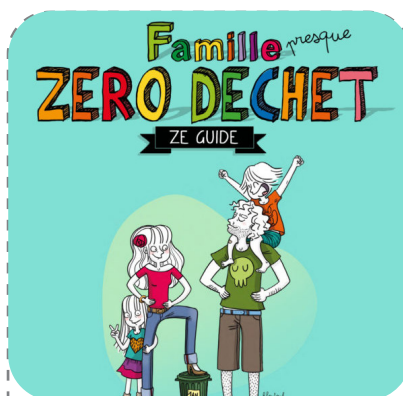
LECTURES



Petit manuel de l'alimentation saine et responsable

- + Documentaire
- + Générations Cobayes, C. Becq
- + ed. Actes Sud Junior

Un livre pratique qui donne des solutions faciles à appliquer pour renoncer au suremballage, opter pour des produits bio, établir une liste de courses à l'épreuve des additifs, et trouver quelques bonnes adresses. Tout ce qu'il faut pour adapter notre alimentation à un mode de vie plus respectueux de soi et de la planète.



Famille zéro déchet

- + Documentaire
- + J. Pichon et B. Moret
- + ed. Thierry Souccar

Comment s'y prendre pour réduire ses déchets ? Ce livre, à la fois carnet de bord et guide pratique, permet d'y parvenir. En s'appuyant sur leur connaissance de l'écologie, les auteurs ont repensé un à un tous les actes de la vie quotidienne : courses, cuisine, nettoyage, mobilier, hygiène, maquillage, vêtements, jardin, bricolage, festivités...

ÉCHANGES, DÉBATS, JEUX

DÉBAT ET ACTUALITÉ

- Lecture d'un album jeunesse et organisation d'un échange collectif : relever les passages marquants et les questionner, donner son point de vue
- Visiter une ferme de démonstration ou une ferme pédagogique [URL = <https://www.produire-bio.fr/fermes-de-demonstration/>]
- Mettre en place un compost à l'école, au collège ou au lycée et observer la décomposition des matières

JEUX

- Quiz pédagogique à télécharger « Le monde dans mon assiette », Oxfam [URL = <https://www.oxfammagasinsdumonde.be/download/le-monde-dans-mon-assiette/#.YDjtk-hKiUk>]