

ALIMENTATION DURABLE

DÉCOUVREZ COMMENT MANGER
PEUT CHANGER LE MONDE !



L'ALIMENTATION DURABLE, UNE RÉALITÉ CHEZ DÉJÀ DE NOMBREUX FRANÇAIS !

62 %

ont changé leurs habitudes de consommation pour réduire leur empreinte environnementale¹

84 %

sont attentifs aux conséquences de l'alimentation sur leur santé¹

QUE VEUT DIRE ALIMENTATION DURABLE ?

L'alimentation durable est une alimentation respectueuse de l'environnement, accessible économiquement et socialement équitable, qui vise à nourrir les femmes et les hommes en qualité et en quantité suffisante, aujourd'hui et demain¹.

POURQUOI AVOIR UNE ALIMENTATION DURABLE ?

POUR LE CONSOMMATEUR

Impact positif sur la santé ←



→ Réduction des déchets

← Des coûts maîtrisés grâce à des choix raisonnés

→ Moins d'émissions de gaz à effet de serre

POUR L'ENVIRONNEMENT

DES SOLUTIONS FACILES À METTRE EN PLACE AU QUOTIDIEN



Remplacer un plat au bœuf par un plat à base de poulet →

C'est diviser l'impact carbone de son repas par **4²**

D'AUTRES IDÉES POUR AGIR

MANGER DE SAISON

x7

Quantité d'équivalent CO₂ (= gaz à effet de serre) produit par la culture de tomates sous serre chauffée par rapport à une culture sous serre non chauffée¹

HIVER



PRINTEMPS



ÉTÉ



AUTOMNE



LIMITER LE GASPILLAGE

- Ajuster les portions
- Mettre les restes dans une boîte pour les conserver (si l'aliment le permet, vous pouvez même le congeler)
- Faire attention aux dates de péremption

DÉCRYPTAGE DES DATES DE PÉREMPTION

À CONSOMMER **JUSQU'AU :**
01.04.05

Ne pas dépasser car risque pour la santé

À consommer de préférence avant le :
01.04.05

Dépassement possible avec un potentiel impact sur la qualité gustative ou nutritionnelle



GARDER UN ŒIL SUR LES LABELS

Ils encouragent à une consommation plus durable, issue d'une agriculture plus respectueuse de l'environnement.



LES INFORMATIONS CLÉS À RETENIR



Consommer
des fruits et légumes
de saison



Limiter le gaspillage
en faisant attention
à la date de péremption
des aliments et en adaptant
vos portions



Privilégier
progressivement
les produits
labellisés

QUELQUES RESSOURCES POUR ALLER PLUS LOIN

- Compte Instagram : Je mange pour le futur
- Fiche « À chaque mois ses fruits et légumes » de l'ADEME

Sources :

1. ADEME, Tout comprendre sur l'alimentation durable, 2025
2. ADEME, outils Impact CO₂