

# RENFORCEZ VOTRE EXPERTISE DE L'ALIMENTATION DURABLE !



## DEUX CHIFFRES CLÉS SUR L'ALIMENTATION DURABLE



**73 %**

Des Français cuisinent au moins 3 fois par semaine<sup>1</sup>



**14 x**

moins de CO<sub>2</sub> émis pour un repas végétarien comparé à un repas à base de bœuf<sup>2</sup>

## CAP SUR UNE ALIMENTATION ENCORE PLUS DURABLE

### LE VRAC ET LA CONSIGNE

- Le vrac permet moins d'emballages
  - Diminution des déchets
  - Réduction du coût du produit fini
- Pensez aussi à la consigne qui revient en force

Pour trouver les points vrac et de collecte, rendez-vous sur :  
<https://vracetreemploi.com/points-de-collecte-consignes/>

## CUISINER MAISON OU COMMENT MIEUX MAÎTRISER SON ALIMENTATION DE A À Z !<sup>3</sup>

### QUELS BÉNÉFICES AU FAIT-MAISON ?



Consommation maîtrisée de sel, sucres et matières grasses



Gestion des quantités



Gain de temps au quotidien en préparant vos repas à l'avance grâce au **batchcooking**



Choix de l'origine des produits consommés (local, made in France...)

### CUISINEZ DES FRUITS ET LÉGUMES OUBLIÉS

Topinambours, pâtiſſon, coings, arbousiers

- Diversité
- Produits locaux
- Nouveaux goûts

### ALLONS PLUS LOIN EN CUISINE !

Fabriquez vous-même pain, yaourt, barre de céréales...

- Économique
- Ludique
- Maitrise de la composition

### LA CUISINE ZÉRO DÉCHET

Récupérez vos déchets végétaux pour en faire un bouillon, une soupe ou des chips d'épluchures...

Ayez sinon le réflexe compost !



### CONSERVEZ VOS PRODUITS PLUS LONGTEMPS

Lactofermentation, séchage, fabrication de bocaux, congélation



- Limite le gaspillage
- Permet de consommer hors saison des fruits et légumes locaux

## LES INFORMATIONS CLÉS À RETENIR



**Cuisiner maison** permet de mieux savoir ce qu'on mange



**Nos astuces au quotidien :**  
le vrac, la consommation de légumes anciens, l'alimentation zéro déchet...



**Pour aller plus loin :**  
diversifiez vos techniques de conservation, apprenez à faire votre pain, vos yaourts...

## QUELQUES RESSOURCES POUR ALLER PLUS LOIN

- La BD « Produire sain, manger demain » de l'IRD
- Les 4 panneaux et fiches pédagogiques « Enjeu planétaire : l'alimentation durable » de l'ADEME
- La Fabrique à Menus de Manger Bouger

Sources :

1. Ifop, « Autour de la table : ce que dit la cuisine des Français(es) », 2025
2. ADEME, outils Impact CO<sub>2</sub>
3. Santé Publique France, Manger Bouger