

RENFORCEZ VOTRE EXPERTISE DE L'ALIMENTATION DURABLE !



DEUX CHIFFRES CLÉS SUR L'ALIMENTATION DURABLE



73 %

Des Français **cuisinent** au moins
3 fois par semaine¹



14 x

moins de CO₂ émis pour un **repas végétarien** comparé à un repas à base de bœuf²

CUISINER MAISON OU COMMENT MIEUX MAITRISER SON ALIMENTATION DE A À Z !³

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...)

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/>

CUISINEZ DES FRUITS ET LÉGUMES OUBLIÉS

Topinambours, pâtisson,
coings, arbousiers

- **Diversité**
- **Produits locaux**
- **Nouveaux goûts**

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 !

ALLONS PLUS LOIN EN CUISINE !

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

- **Économique**
- **Ludique**
- **Maîtrise de la composition**

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 CO₂

3. Santé Publique France, Manger Bouger