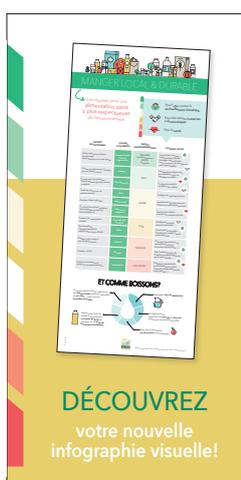
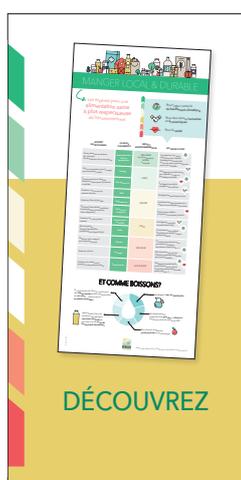


# PREVIEW DOSSIER APAQ-W | PACK 3 | FOOD IN ACTION

## BANNER E-NEWS:



## ANIMATED BANNER:



## ARTICLES

## Les atouts d'une alimentation locale et durable

SOURCES EXTERNES - EXTERNE BRONNEN - 1 MINUTE



### Contenu du dossier

- [Les atouts d'une alimentation locale et durable](#)
- [De meilleurs choix alimentaires pour le climat et la santé](#)
- [Consommer durable et responsable, une affaire de compromis](#)

Manger des aliments durables qui sont produits localement peut contribuer à protéger l'environnement, mais également notre propre santé.

### Local et de saison, un plus pour l'environnement

L'impact environnemental de notre alimentation n'est plus à prouver. Les modes d'agriculture et d'élevage, de même que l'industrie agroalimentaire moderne, contribuent de manière significative aux émissions de gaz à effet de serre. Opter pour un mode alimentaire plus responsable permet un impact plus faible sur le climat. On veillera notamment à choisir des produits de saison et à limiter le transport des denrées en se tournant vers des produits de production locale. On peut aussi chercher à sélectionner des aliments peu transformés et peu ou pas emballés, dont la production a donc demandé moins d'énergie que si le produit avait été plus travaillé.



### Un engagement social

En achetant des produits de proximité, souvent issus de petits producteurs indépendants, on favorise l'économie locale et l'emploi dans nos régions. De plus, on a parfois l'occasion de rencontrer ces producteurs en personne, ce qui remet du lien et du sens dans l'acte d'achat. Acheter chez le producteur ou se faire livrer des colis de produits locaux peut avoir l'inconvénient de multiplier de manière significative les trajets en voiture. Des solutions existent: acheter sur les marchés, ou dans des enseignes rassemblant des produits locaux. Ces dernières remportent un franc succès et se multiplient, ce qui facilite la vie du consommateur et lui offre une alternative plus durable par rapport aux supermarchés classiques.

### Une question de santé

S'alimenter de manière durable et équilibrée demande entre autres:

- de limiter sa consommation de viande en termes de fréquence et de quantité,
- de choisir de la viande locale,
- d'augmenter la part des féculents complets dans son assiette,
- de privilégier les fruits et légumes de saison.

TÉLÉCHARGEZ VOTRE [INFOGRAPHIE ICI](#)



Les produits locaux sont souvent des aliments de base, peu transformés et moins raffinés, plus susceptibles de contenir des nutriments intéressants que leurs homologues industriels. Leur donner une place plus importante dans notre alimentation favorise l'équilibre alimentaire.

*Lire la suite: [De meilleurs choix alimentaires pour le climat et la santé](#)*



## ARTICLES

## De meilleurs choix pour le climat et la santé

SOURCES EXTERNES - EXTERNE BRONNEN - 1 MINUTE



0 SHARES



L'alimentation durable ne se résume pas à manger davantage de produits d'origine végétale et moins d'origine animale. Il faut à la fois penser à la proximité, au mode de production et à la fréquence de consommation des aliments.

### Pour le climat, privilégier le vrac

Les fruits, les légumes et les pommes de terre sont les aliments avec l'impact environnemental le plus faible, à condition d'être produits localement. Pour réduire les emballages, il vaut mieux les choisir en vrac plutôt que dans des barquettes. Enfin, les produits frais demandant moins d'énergie que les produits en boîte ou en bocaux, ou que les surgelés ou les plats préparés. On leur portera aussi une attention particulière afin de limiter le gaspillage. Pour cela, apprendre à bien les conserver à la maison (à température ambiante pour certains, au frais et à l'abri de la lumière ou dans le bac à légumes du réfrigérateur pour d'autres) peut s'avérer très utile.



### Qualité nutritionnelle et impact environnemental

Céréales, produits laitiers, œufs et légumineuses sont un peu moins avantageux pour le climat que les fruits et légumes, mais présentent des caractéristiques nutritionnelles particulièrement intéressantes. Les céréales complètes ont un impact plus faible que les raffinées, et un profil nutritionnel supérieur lié à leur teneur en fibres, vitamines et minéraux qui découle de la conservation de l'enveloppe et du germe du grain. Les laitages, les œufs et les légumineuses constituent des sources de protéines et micronutriments indispensables; des alternatives avantageuses aux sources de protéines carnées, et ce pour un prix d'achat modeste comparé au prix des viandes.

### A consommer en plus petites quantités

Les aliments tels que les fromages, les huiles, le poisson et les viandes ont quant à eux un impact environnemental élevé à très élevé. Dans le cadre d'une alimentation équilibrée, on recommande justement de ne les consommer qu'en quantités modérées, ce qui en soi limite déjà leur impact. Des choix plus durables peuvent être effectués en se tournant vers des produits locaux ou issus de la pêche durable et responsable.

TÉLÉCHARGEZ VOTRE [INFOGRAPHIE ICI](#)

*Lire la suite:*

*La contribution nutritionnelle des produits laitiers*



## ARTICLES

## Consommer durable et responsable, une affaire de compromis

SOURCES EXTERNES - EXTERNE BRONNEN - 1 MINUTE

0  
SHARES

Le caractère durable de l'alimentation repose sur de nombreux facteurs. Il n'est donc pas aisé de déterminer ce qui est durable et ce qui l'est moins. Cela demande aussi de dresser un compromis afin de remplir certains critères de durabilité et pas d'autres.

### Mesurer le durable: les différents types d'empreintes

Il existe plusieurs indicateurs pour évaluer l'impact des aliments sur l'environnement.

- L'**empreinte carbone** représente le nombre de grammes de CO<sub>2</sub> émis par kilo ou par litre d'aliment produit. Cet indicateur ne tient pas compte de la production d'autres gaz à effet de serre, comme le méthane ou l'oxyde nitreux.
- L'**empreinte eau** représente le nombre de litres d'eau nécessaires pour produire un kilo ou un litre d'aliment.
- Quant à l'**empreinte écologique**, il s'agit plutôt d'une estimation globale de la surface de la planète (en m<sup>2</sup>) nécessaire pour produire un kilo ou un litre d'aliment.

Ces différents indicateurs ne classent pas toujours les mêmes aliments de la même manière: par exemple, certains aliments peuvent occasionner une émission de CO<sub>2</sub> acceptable, mais consommer beaucoup d'eau.



### Au-delà du végétal ou de l'animal

La durabilité d'un aliment ne s'évalue pas uniquement au regard de son origine animale ou végétale. Les végétaux ont en général un impact environnemental plus faible, mais ce n'est pas le cas de tous. De nombreux fruits ou légumes présents dans les étals, surtout en saison froide, proviennent de loin: oranges du Brésil, haricots verts du Kenya... Par exemple, cela n'a pas d'office du sens pour l'environnement de remplacer le beurre sur une tartine par du guacamole, pourtant d'origine végétale, mais qui a parcouru des milliers de kilomètres en avion jusque chez nous. Et opter pour des produits d'origine locale n'est pas forcément garant d'un faible impact environnemental, comme c'est le cas des crevettes grises pêchées en Mer du Nord, qui sont envoyées par avion pour être épluchées à la main là où la main d'œuvre est bon marché.

### Mode de vie

Consommer durable est aussi une question de mode de vie et de la façon dont on va appréhender la consommation. Isoler son habitation, choisir un véhicule moins polluant et favoriser la marche ou le vélo pour de petits trajets sont également des actes positifs pour l'environnement. Surtout si cela amène la personne à faire plus d'activité physique au quotidien!

[TÉLÉCHARGEZ VOTRE INFOGRAPHIE ICI](#)




# MANGER LOCAL & DURABLE

Les repères pour une alimentation saine & plus respectueuse de l'environnement

- Pour lutter contre le réchauffement climatique
- Pour des raisons humaines et économiques
- Pour la santé

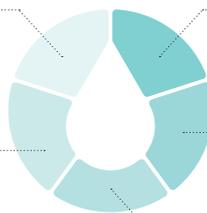
INTÉRÊT NUTRITIONNEL	CLASSES D'ALIMENTS	IMPACT ENVIRONNEMENTAL	LES BONS CHOIX
Fibres, vitamines et minéraux Peu d'énergie Pas de graisses ni de sucres ajoutés	Pommes de terre Fruits et légumes frais	TRÈS FAIBLE si local et de saison, MOYEN si importé	Accordez-leur une place importante dans l'assiette Privilégiez les produits frais locaux, de saison, peu transformés, pas ou peu emballés
Calcium et protéines, peu d'énergie pour les versions nature	Laitages	FAIBLE	Privilégiez les produits locaux, peu emballés ou avec un emballage recyclable
Energie sous forme d'amidon, fibres et minéraux pour les versions complètes	Pain, pâtes et riz		Privilégiez les produits complets moins raffinés
Protéines, mais un peu de graisses saturées	Œufs	MODÉRÉ	Privilégiez les œufs frais et locaux
Protéines, fibres et glucides	Légumineuses		Introduisez les légumineuses pour réduire la consommation de viande
Glucides (fruits séchés), protéines, bonnes graisses et vitamines (fruits oléagineux)	Fruits secs et oléagineux		Idéal comme collation, à la place de confiseries, biscuits...
Protéines, fer, mais graisses saturées	Viande de porc et volaille	ÉLEVÉ	Privilégiez les produits de production locale
Bonnes graisses, vitamines liposolubles (variable selon le type d'huile)	Huiles		Consommez-les en petites quantités pour réduire l'impact environnemental
Protéines, iode, oméga-3 pour les poissons gras	Poissons	TRÈS ÉLEVÉ	Choisissez des poissons issus de la pêche durable et les poissons locaux (truite...)
Protéines, calcium	Fromages		Max 2 portions par jour, de préférence produits localement, pas ou peu emballés
Protéines, fer, vitamines du groupe B, mais graisses saturées	Viande bovine		Privilégiez la viande fraîche, locale, d'animaux en pâture Limitez les viandes transformées (salée, séchées...)

## ET COMME BOISSONS?

Si vous buvez de l'alcool: optez pour des **bières locales** plutôt qu'importées, du **vin «bio»**... mais toujours en **petites quantités!**



Agrémentez l'eau de boissons de quelques **morceaux de fruits** en morceau, ou de **sirop de fruit produit localement**.



Privilégiez l'**eau de distribution**.



En déplacement: emportez une **gourde**, un **thermos...** plutôt que des bouteilles en PET.

Pour les jus, préférez le **jus de pomme** au jus d'orange.

