

884



Nombre de poulets consommés par personne en une vie en Nord-Pas de Calais. Nous ingérons également l'équivalent de 74 cochons et de 7 bœufs⁴.



400€

Budget moyen de la nourriture gaspillée par foyer chaque année². De la production aux ordures ménagères en passant par la distribution, 23 % de la nourriture produite et consommable est gaspillée, soit 260 kg par habitant³.

50%



Des décès en France sont dus au diabète, aux maladies cardiovasculaires et aux cancers, dont l'alimentation est un facteur de risque important.

41%

Des produits consommés à base de viande, poissons et légumes sont transformés¹.



Régimes et habitudes alimentaires

CONSTATS ET ENJEUX

— Pour parvenir à notre assiette, toute denrée alimentaire nécessite de l'énergie et des ressources (pétrole, électricité, eau...) pour la production agricole, la transformation, l'emballage, la commercialisation, le transport, le stockage et la cuisson.

— Les enjeux ne sont pas seulement énergétiques, mais touchent également les questions d'emploi, de santé, de biodiversité, et de sécurité de l'approvisionnement alimentaire.

— L'apport en protéines provient essentiellement de la consommation de produits animaux. Or, la production animale est fortement consommatrice d'énergie, d'eau et de

surfaces agricoles, et ce beaucoup plus que pour les végétaux. Il faut entre 2 à 10 kg d'aliment pour produire 1 kg de viande⁵.

— Nos habitudes alimentaires favorisent l'apparition de maladies graves (diabète, hypertension, maladies cardiovasculaires).

— Les produits issus des industries agro-alimentaires sont souvent composés d'additifs (colorants, conservateurs, etc.) dont les effets néfastes pour la santé sont prouvés.

— Le gaspillage généralisé et le refus des produits non calibrés imposent de produire plus pour la même quantité de nourriture réellement consommée.

Sources

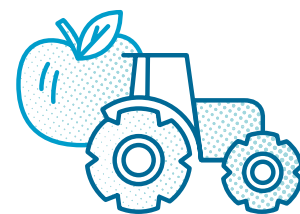
¹INSEE, 2008. *Le repas depuis 45 ans : moins de produits frais, plus de plats préparés*, Insee Première, N°1208, septembre 2008, 4p.

²Virage Energie Nord-Pas de Calais, 2015, d'après INSEE 2006, et Bruno, 2012.

³Lhoste, Bruno, 2012. *La Grande (Sur-) Bouffe. Pour en finir avec le Gaspillage Alimentaire*, Éditions Tue de l'échiquier, 96p.

⁴Virage-énergie Nord-Pas de Calais, 2015 d'après Agreste 2013 ; Solagro, 2014 ; France Agrimer et INSEE, 2006.

⁵Solagro, 2014. *Afterres 2050*, 70p.

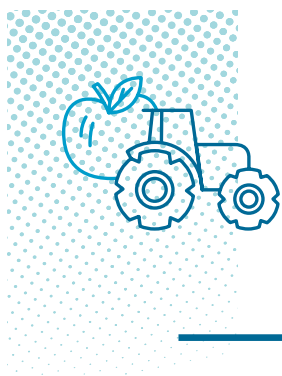


ACTIONS DE SOBRIÉTÉ INDIVIDUELLES ET COLLECTIVES

- Réduire la consommation d'aliments d'origine animale (viande, laitages et œufs) et privilégier l'apport en protéines d'origine végétale (blé, lentilles, pois, soja sous différentes formes...).
- Préférer l'achat de produits frais, locaux, biologiques, et de saison plutôt que les produits transformés, riches en graisses, sucres, et additifs.
- Faciliter l'accès à la formation et à l'information sur les bonnes pratiques de consommation (ex. lecture des étiquettes et labels), sur le jardinage et la cuisine.
- Accepter les produits, surtout les fruits et légumes non calibrés, tels qu'ils poussent dans la nature.
- Apprendre à gérer les stocks de nourriture pour limiter le gaspillage.
- Cuire les aliments de manière plus économe (couvercle, juste quantité d'eau, modes de cuisson alternatifs tels que la marmite norvégienne, etc).
- Enseigner aux enfants le goût et le plaisir de manger, les éveiller aux enjeux sanitaires et environnementaux de l'alimentation, et leur transmettre les compétences du jardinage et de la cuisine.
- Répartir le temps travail-loisirs-activités domestiques autrement pour retrouver le temps de cuisiner voir d'autoproduire une partie de notre alimentation.

ON A TOUT À Y GAGNER

- Amélioration de la santé physique grâce à une alimentation saine et équilibrée.
- Réduction du risque de cancers liés à la consommation de viande.
- Activités manuelles (jardinages, cuisine...) propices à l'équilibre personnel.
- Création ou renforcement des liens familiaux ou sociaux entre voisins et entre les générations.
- Meilleure connaissance des enjeux de l'alimentation, du champ à l'assiette.
- Maintien d'un tissu économique agro-alimentaire local valorisant les savoir-faire.



LEVIERS POLITIQUES ET INSTITUTIONNELS

- Favoriser les produits biologiques, frais et locaux dans la restauration collective.
- Proposer une alternative végétarienne dans la restauration collective.
- Encourager les actions collectives telles que le Défi des familles à alimentation positive.
- Changer les réglementations et les normes qualité de l'industrie agroalimentaire.
- Promouvoir la consommation de fruits et légumes non calibrés.
- Permettre la création de jardins urbains.
- Soutenir les circuits courts et développer les achats groupés de produits alimentaires dans les structures employeuses et les universités.
- Favoriser les initiatives proposant des cours de cuisine, de jardinage et d'incitation à la réduction des gaspillages alimentaires dans les écoles, centres sociaux, maisons de retraite, etc.