



RÉPUBLIQUE
FRANÇAISE

*Liberté
Égalité
Fraternité*

ADEME



AGENCE DE LA
TRANSITION
ÉCOLOGIQUE

TOUT COMPRENDRE

L'alimentation durable



CLÉS POUR AGIR

QUELS SONT LES IMPACTS DE L'ALIMENTATION SUR L'ENVIRONNEMENT ?

P. 4

CONSOMMATEURS : QUELLE EST NOTRE PART DE RESPONSABILITÉ ?

P. 7

COMMENT ÉVOLUE LA PRODUCTION ALIMENTAIRE ?

P. 8

PEUT-ON RÉDUIRE LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE ?

P. 9

QUE VAUT-IL MIEUX METTRE DANS NOS ASSIETTES ?

P. 12

EST-CE QUE MANGER MIEUX COÛTE PLUS CHER ?

P. 15

PEUT-ON FAIRE CONFIANCE AUX LABELS ?

P. 16

FAUT-IL ABSOLUMENT RESPECTER LES DATES LIMITES ?

P. 18

COMMENT LIMITER ET RECYCLER LES EMBALLAGES ET LES DÉCHETS ?

P. 19

COMMENT ÉDUIQUER LES ENFANTS AU MANGER MIEUX ?

P. 22

Ce document est édité par l'ADEME | 20, avenue du Grésillé | 49000 Angers

Conception graphique : bearideas - Rédaction : ADEME, agence Giboulées - Illustrations : Amina François - Photos : Couverture : Prostockstudio/Shutterstock ; Page 4 : © Stéphane Leitenberger/ADEME ; page 6 : © adisa/Adobe Stock ; page 7 : © Olga Klochanko/Shutterstock ; page 9 : © Roman Samborskiy/Shutterstock ; page 11 : © Victoria Shapiro/Shutterstock ; page 12 : © SpelaG91/Shutterstock ; page 13 : © Piyaset/Shutterstock ; page 15 : © Matej Kastelic/Shutterstock ; page 16 : © Gorodenkoff/Shutterstock ; page 17 : © monticello/Shutterstock ; page 19 : © RecycleMan/Shutterstock ; page 20 : © Jack Frog/Shutterstock ; page 21 : © Daisy Daisy/Shutterstock ; page 22 : © LeManna/Shutterstock ; page 23 : © graletta/Shutterstock



UNE ALIMENTATION PLUS DURABLE EST-ELLE POSSIBLE ?



Depuis 50 ans, nos habitudes alimentaires ont changé. Notre alimentation est plus diversifiée, mais aussi plus riche en graisses, en sucres et en protéines animales. Nous cuisinons moins, consommons davantage de plats préparés et mangeons plus souvent à l'extérieur. Nous recherchons aussi un large choix d'aliments, partout et en toutes saisons, souvent au prix le plus bas.

Cette façon de nous nourrir n'est pas sans conséquences sur la santé (surpoids, obésité, diabète, maladies cardiovasculaires...) **et sur l'environnement** : pollution de l'air, de l'eau et des sols, consommation d'énergie, émissions de gaz à effet de serre... Sans parler du gaspillage alimentaire qui augmente encore la quantité de ressources inutilement consommées et les déchets à traiter.

Cependant, les perceptions des consommateurs évoluent, même si les changements d'habitudes doivent encore se concrétiser. 85 % des Français n'envisagent pas de changer de régime alimentaire, mais 24 % se disent

aujourd'hui « flexitariens » et veillent à consommer moins de viande¹. 2,2 % seulement l'ont totalement bannie de leur alimentation. Des chiffres nettement en dessous de la moyenne de certains pays, tels que les pays anglo-saxons, l'Allemagne ou encore la Suisse.

Une alimentation bonne pour notre santé, pour l'environnement et équitable pour tous est-elle possible ? Tour d'horizon des impacts, des tendances et des solutions.



1/4 DES ÉMISSIONS DE GAZ À EFFET DE SERRE EN FRANCE provient de nos assiettes²

84 % DES FRANÇAIS SERAIENT ATTENTIFS AUX CONSÉQUENCES de l'alimentation sur la santé¹

62 % AURAIENT CHANGÉ LEURS HABITUDES de consommation pour réduire leur empreinte environnementale¹



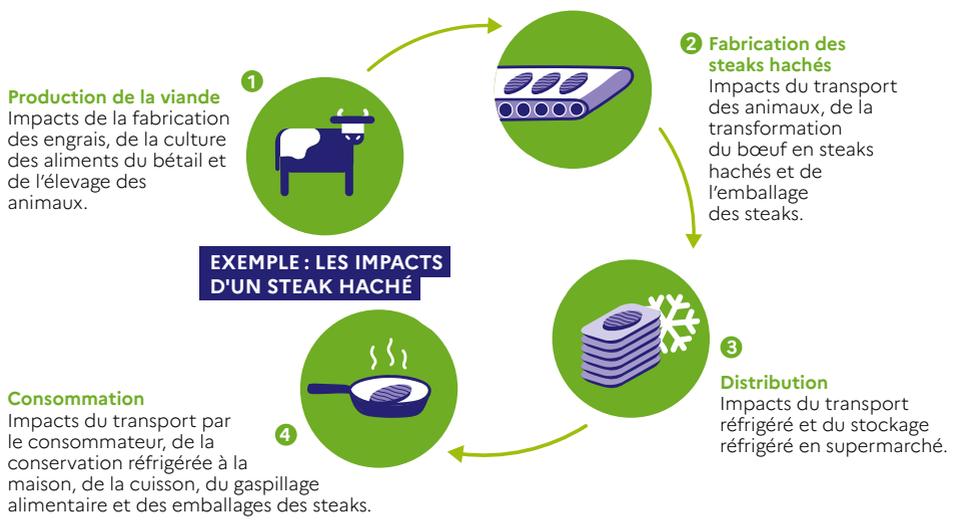
¹ Ipsos pour FranceAgriMer, *Végétariens et flexitariens en France en 2020*.

² Club Ingénierie Prospective Énergie et Environnement, *L'empreinte énergétique et carbone de l'alimentation en France, 2019*.



QUELS SONT LES IMPACTS DE L'ALIMENTATION SUR L'ENVIRONNEMENT ?

DU CHAMP À L'ASSIETTE, LES IMPACTS SONT PARTOUT



Les cultures et prairies occupent plus de la moitié de la surface de la France.

PRODUCTION AGRICOLE ET PÊCHE : DES ENJEUX ENVIRONNEMENTAUX MULTIPLES

Pour produire nos aliments, nous utilisons de l'eau (irrigation et abreuvement des animaux) et de l'énergie (fioul des tracteurs, électricité des bâtiments, chauffage des serres, fabrication d'engrais...). À tout ceci s'ajoutent **des émissions de gaz à effet de serre (GES) mais aussi des pollutions de l'air et du sol** liées à l'utilisation d'engrais et de pesticides, aux déjections animales, aux poussières et particules émises lors des labours, récoltes ou épandages...

De plus, une part des productions agricoles est perdue alors que ces aliments pourraient tout à fait être consommés : fruits et légumes de calibre inadapté ou imparfaits esthétiquement, surproduction saisonnière, récolte manuelle non rentable...

TOUTES LES PRODUCTIONS AGRICOLES N'ONT PAS LES MÊMES IMPACTS

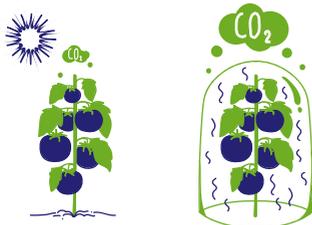
- S'agissant notamment des modes de production, l'agriculture biologique a moins d'impacts que l'agriculture intensive sur la biodiversité, l'eau et les sols.
- La production de légumes hors saison, cultivés sous serres chauffées, émet plus de CO₂ qu'une culture en plein champ.

2/3 des émissions de gaz à effet de serre liées à l'alimentation proviennent DE LA PRODUCTION AGRICOLE

Source : Club Ingénierie Prospective Énergie et Environnement, L'empreinte énergétique et carbone de l'alimentation en France, 2019.

Autre problème : l'épuisement des écosystèmes marins, fragilisés en raison de la surpêche, de la pollution ou encore du réchauffement climatique. Les stocks de poissons ont considérablement diminué ces dernières années mais les décisions prises pour mieux protéger les mers et les océans tendent à porter leurs fruits. Selon le Comité scientifique, technique et économique de la pêche de l'Union européenne (CSTEP), certains stocks de poissons commencent à se reconstituer : +33 % dans les eaux de l'Atlantique Nord-Est par rapport à 2003 et +25 % en Méditerranée ces cinq dernières années.

Cette tendance se situe toutefois en deçà des objectifs : 28 % des stocks de poissons européens sont toujours surexploités. Ce chiffre atteint 85 % en Méditerranée, où la situation reste globalement préoccupante malgré l'exemple encourageant de la restauration du thon rouge. Selon l'Ifremer, 2 % des espèces y sont considérées comme « effondrées ».



Une tomate produite en France sous serre chauffée **ÉMET JUSQU'À 7 X PLUS DE GAZ À EFFET DE SERRE** qu'une autre produite sous serre non chauffée

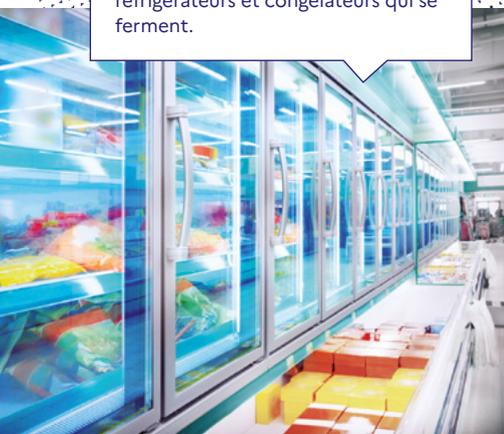
Source : AGRIBALYSE, données d'impact sur l'ensemble du cycle de vie.

TRANSFORMATION DES ALIMENTS : BEAUCOUP D'ÉNERGIE CONSOMMÉE

Plus un produit est transformé, emballé, réfrigéré... plus il consomme d'énergie pour sa préparation et sa conservation, et de matières premières pour son emballage. Emballage qui deviendra par la suite un déchet à collecter et à recycler.

Les produits en conserves, réfrigérés et congelés permettent toutefois de conserver les aliments produits en surplus et de les consommer hors saison, en réduisant les cultures sous serre et les pertes. En effet, les légumes que l'on dit « moches », difficiles à écouler, peuvent être utilisés sans problème. L'autre intérêt est aussi de pouvoir utiliser les productions saisonnières de fruits et légumes qui ne peuvent être consommés frais.

Pour réduire les consommations d'énergie dues à la réfrigération, les magasins s'équipent désormais de réfrigérateurs et congélateurs qui se ferment.



TRANSPORT ET DISTRIBUTION : UNE EMPREINTE CARBONE IMPORTANTE

Le transport des marchandises par camion et bateau, ainsi que les déplacements des consommateurs pour faire leurs courses, utilisent du carburant et contribuent aux émissions de gaz à effet de serre.

Les transports ne sont pas toujours optimisés pour limiter la consommation de carburant. Ainsi, ramené au kilogramme de produit transporté, un trajet court parcouru par une camionnette contenant peu de produits peut avoir un impact carbone plus élevé qu'un trajet long effectué par un camion bien rempli sur un circuit aller/retour¹.

La distribution n'est pas en reste. **La réfrigération en magasin est un poste important de dépense énergétique des grandes surfaces alimentaires**, tout comme les pertes alimentaires, liées notamment aux chartes fraîcheur ou à une mauvaise gestion des stocks.



30 % DU TRANSPORT DE MARCHANDISES en France est dédié aux produits agricoles et alimentaires

Source : Club Ingénierie Prospective Énergie et Environnement, L'empreinte énergétique et carbone de l'alimentation en France, 2019.

¹ Source : ADEME, Alimentation – Les circuits courts de proximité, 2017.



2

CONSOMMATEURS : QUELLE EST NOTRE PART ? DE RESPONSABILITÉ

NOS HABITUDES ALIMENTAIRES PÈSENT LOURD

Régime trop riche en viande, consommation de fruits et de légumes hors saison, de produits suremballés, ou encore gaspillage alimentaire : certains de nos comportements de consommateurs affectent directement l'environnement.

En choisissant des produits provenant d'une agriculture durable et en mangeant moins de viande et de produits issus des animaux, les consommateurs peuvent influencer sur tous les acteurs de la chaîne.

Aller faire ses courses, garder ses aliments au frais, cuisiner... Tout cela consomme aussi de l'énergie, sans compter les déchets. 85 % des emballages jetés par les ménages sont des emballages alimentaires qu'il faut collecter, traiter, recycler ou incinérer.



PRODUITS HORS SAISON OU EXOTIQUES, C'EST QUOI LE PROBLÈME ?

Les produits exotiques parcourent des milliers de kilomètres (parfois en avion, transport très énergivore et gros émetteur de CO₂) avant d'arriver dans notre panier. Leur culture a aussi des impacts sociaux ou sur les écosystèmes. Quant aux produits hors saison, ils nécessitent souvent beaucoup de transports et d'énergie (pour ceux cultivés sous serre), avec des émissions de gaz à effet de serre à la clé.

EN SAVOIR +



Découvrez l'impact des fruits et légumes sur impactco2.fr/outils/fruitsetlegumes pour faire les meilleurs choix



COMMENT ÉVOLUE LA PRODUCTION ALIMENTAIRE ?

LE BIO : UNE DYNAMIQUE À CONSOLIDER

Le développement des filières agricoles bio a ralenti ces dernières années : fin 2023, on comptait 61 000 fermes engagées en bio (14 % des fermes françaises), avec plus de 145 000 emplois à temps plein, auxquels il faut ajouter 66 000 emplois dans les entreprises de transformation et de distribution.

La demande, elle, stagne : en 2023, même si les achats de produits bio ont augmenté en vente directe, chez les artisans et dans les magasins spécialisés, ils ont diminué en grande distribution, principal lieu d'achat du bio (50 %).

Source : L'Agence BIO.

D'ici fin 2027, l'objectif est d'atteindre **18 % DE SURFACE AGRICOLE FRANÇAISE CULTIVÉE EN BIO**

Source : Plan Stratégique National de la PAC 2023-2027.



L'AGROÉCOLOGIE, KÉSAKO ?

Aujourd'hui, des agriculteurs s'engagent dans l'amélioration de leurs pratiques à travers l'agroécologie : développement des légumes secs, diversification des cultures, plantation de haies, amélioration de l'alimentation animale et mode de production biologique.

6 % DES ACHATS ALIMENTAIRES DES MÉNAGES sont des produits bio

Source : Agence Bio, Les chiffres 2023 du secteur bio, 2024.

UNE PARTIE DE LA PÊCHE DEVIENT « DURABLE »

Depuis 2015, il est interdit de rejeter en mer les poissons vivants ou morts attrapés dans les filets mais non désirés (trop petits, espèce de moindre intérêt commercial...). Ils doivent être conservés à bord et débarqués pour être transformés en farine et huile de poissons (aliments d'élevages), en aliments pour animaux domestiques, en fertilisants...

En outre, de plus en plus de pêcheries et de fermes d'aquaculture se lancent dans des démarches de gestion durable de leurs exploitations.

En 2020, **60 % DES POISSONS DÉBARQUÉS** en France métropolitaine provenaient de **POPULATIONS EXPLOITÉES DURABLEMENT, CONTRE 15 % IL Y A 20 ANS**

Source : Ifremer, Bilan 2020 de l'état des populations de poissons pêchées en France.



PEUT-ON RÉDUIRE LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE ?

UNE RESPONSABILITÉ COLLECTIVE

Le gaspillage alimentaire s'observe à tous les stades de la chaîne alimentaire et concerne tous les acteurs : producteurs, transformateurs, distributeurs, restaurateurs, transporteurs... sans oublier le consommateur, même s'il n'a pas toujours l'impression de gaspiller. En France, l'objectif fixé par tous ces acteurs et les pouvoirs publics est de réduire de 50 % le gaspillage sur l'ensemble de la chaîne alimentaire avant 2030¹ (2025 pour la restauration collective et les distributeurs).

¹ Loi anti-gaspillage pour une économie circulaire (AGEC) de 2020.

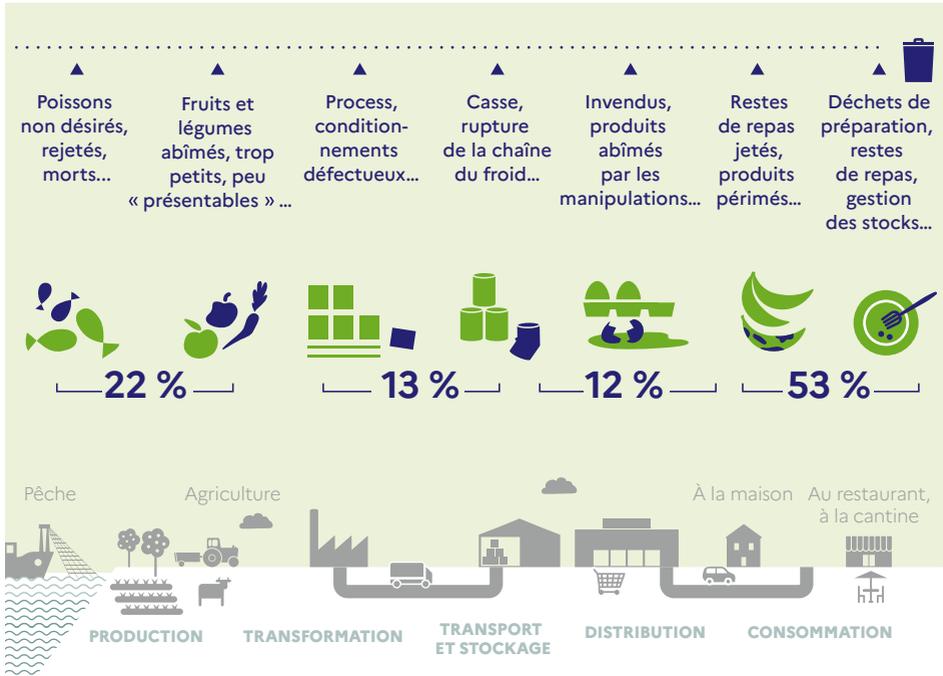
UNE LOI ANTI-GASPI PIONNIÈRE EN FRANCE

Depuis la Loi Garot de février 2016, les enseignes de la grande distribution de plus de 400 m² sont concernées par la lutte contre le gaspillage alimentaire, avec :

- l'interdiction de détruire les invendus consommables (concerne également les industries et la restauration collective),
- l'impossibilité pour les fabricants d'interdire le don de produits de marque distributeur,
- la généralisation des conventions de dons alimentaires.

Gaspillage et pertes alimentaires

(en % du poids total gaspillé)



Source : SDES, *Les déchets alimentaires en France et dans l'Union européenne en 2021*.

ÉVITER DE GASPILLER À LA MAISON...

Sans toujours nous en rendre compte, nous jetons beaucoup de nourriture (l'équivalent d'un repas par semaine en moyenne !).

Quelques conseils pour y remédier :

- dressez une liste de courses avant de faire vos achats,
- préparez vos menus à l'avance,
- achetez la juste quantité en regardant bien les dates de péremption (voir page 18),
- veillez à la bonne conservation des aliments,
- videz soigneusement les emballages,
- préparez les bonnes quantités,
- cuisinez les restes.



Chaque Français jette environ **25 kg D'ALIMENTS CONSOMMABLES** par an, dont **7 kg ENCORE EMBALLÉS**, soit **100 €** par personne à la poubelle

Source : *Les déchets alimentaires en France et dans l'Union européenne en 2021*, SDES, 2024 et MODECOM, ADEME, 2007.

QUE GASPILLE-T-ON À LA MAISON

31 %
LÉGUMES



24 %
LIQUIDES



19 %
FRUITS



12 % RIZ, PÂTES, CÉRÉALES

4 % VIANDE, POISSON

4 % PAIN

3 % CRÈMERIE

2 % PLATS PRÉPARÉS

1 % PRODUITS SUCRÉS
HORS LIQUIDES

Source : ADEME, Étude des impacts du gaspillage alimentaire des ménages, octobre 2014 (à partir d'une étude réalisée sur 20 foyers français).

EN SAVOIR +



Infographie
Comment traquer
le gaspillage alimentaire ?



Fiche pratique
Ma recette anti-gaspi

...ET À L'EXTÉRIEUR AUSSI

— Servez-vous en fonction de votre appétit :

au self de votre entreprise, ne surchargez pas votre plateau de pain ou de desserts car l'appétit évolue au cours du repas. Et si vous n'avez pas très faim, signalez-le à la personne qui fait le service. Au restaurant, renseignez-vous sur le volume des plats avant de commander une entrée et un plat principal.

— Emportez ce que vous n'avez pas consommé :

demandez à emporter vos restes, à condition bien sûr de pouvoir les consommer rapidement ou les congeler. Cette pratique est aujourd'hui courante partout en France et est imposée à tous les restaurateurs depuis 2021.

Un établissement de restauration collective servant 500 clients jette en moyenne entre **15 ET 20 TONNES (30 000 À 40 000 €)** DE NOURRITURE PAR AN

Source : ADEME, Vers une alimentation plus durable en restauration collective, 2021.



Depuis 2019 (loi EGAlim), les acteurs de la restauration collective doivent aussi lutter contre le gaspillage alimentaire, et ont notamment l'obligation de réaliser un diagnostic de gaspillage.

5

QUE VAUT-IL MIEUX METTRE DANS NOS ASSIETTES ?

DAVANTAGE DE PRODUITS CÉRÉALIERS, DE LÉGUMES SECS, DE FRUITS ET DE LÉGUMES

En plus d'être riches en nutriments, ces aliments ont beaucoup moins d'impacts environnementaux (par kg ou kcal) que le lait, les œufs et surtout la viande.

Pour se nourrir de manière équilibrée, durable et diversifiée, il est possible de remplacer régulièrement la viande par des légumes secs (ou « légumineuses ») : lentilles, pois, haricots secs... Cela est même recommandé par Santé

publique France qui conseille d'en manger au moins deux fois par semaine.

Voici ses autres recommandations pour les adultes : cinq fruits et légumes par jour, une petite poignée de fruits à coque non salés par jour, des féculents tous les jours (complets s'ils sont à base de céréales), deux produits laitiers par jour et de l'eau à volonté.



Mieux vaut consommer des légumes frais de saison. Par exemple, une tomate française produite hors saison génère 7 fois plus de kg équivalent CO₂ par rapport à la même tomate produite à la bonne saison.

Source : AGRIBALYSE, données d'impact sur l'ensemble du cycle de vie.

IMPORTANT : PRIVILÉGIER LE LOCAL ET DE SAISON !

Ce choix de consommation a une influence directe sur la réduction des transports, tout en contribuant, là aussi, au soutien de l'économie locale. Des systèmes de vente directe du producteur au consommateur, tels que les marchés paysans ou les AMAP (Associations pour le maintien d'une agriculture paysanne) se développent aussi et contribuent à renforcer les liens entre les consommateurs et les agriculteurs.



EN SAVOIR +



Pour consommer de saison, consultez l'application mesfruitsetlegumesdesaison.fr



Un calendrier à imprimer
À chaque mois ses fruits
et légumes

3 BONNES RAISONS D'ADOPTER LES LÉGUMES SECS



1 Bons pour la santé

Riches en fibres et en protéines végétales, les légumes secs sont aussi sources de vitamines et de minéraux. Associés à des céréales complètes pour constituer une assiette équilibrée, ils peuvent être une alternative à la viande et au poisson ; avec l'avantage de contenir moins de matières grasses.

EN SAVOIR +



Fiche pratique
*Les légumes secs aux petits
oignons*

MOINS DE VIANDE ET DE POISSON

En réduisant votre consommation de viande, vous pourrez opter, avec un budget constant, pour des produits issus de filières plus durables et de qualité : viande bovine provenant de pâtures, volaille de plein air... Certains types d'élevages contribuent à l'équilibre écologique des territoires : biodiversité, fertilité des sols... C'est aussi une manière de soutenir l'agriculture locale sachant qu'environ 25 % de la viande bovine, 30 à 40 % de la volaille et 35 % de la viande de porc consommées en France sont aujourd'hui importées.

2 Bons pour l'environnement

Les plants de légumes secs sont capables de fixer l'azote de l'air, de l'utiliser pour leur croissance, puis de le restituer au sol, le rendant disponible pour la culture suivante. Ils nécessitent ainsi moins d'engrais et génèrent moins d'émissions de gaz à effet de serre que d'autres plantations.

3 Un substitut à l'alimentation carnée

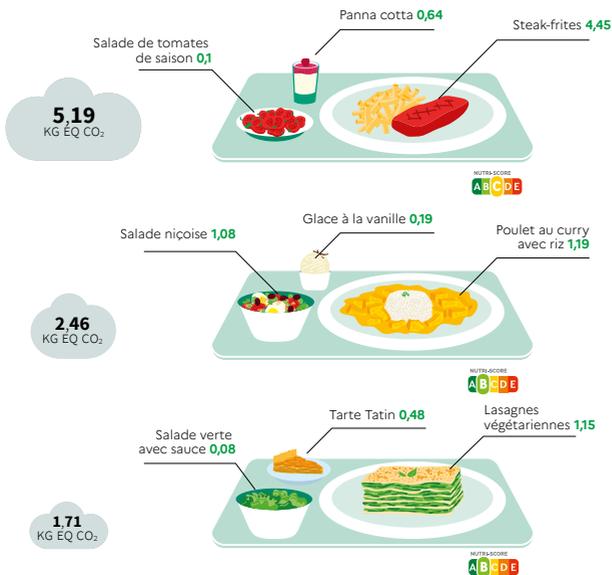
Avec ou sans trempage préalable, les légumes secs se cuisinent en multiples recettes, originales (cookies protéinés, terrine végétale, chili sin carne...) ou plus traditionnelles (dahl, houmous, falafels...). Et si l'on manque de temps, il est possible de les consommer en bocaux, conserves, surgelés...

DE L'EAU DU ROBINET

Les bouteilles d'eau en plastique génèrent des déchets, sans compter les impacts liés à leur transport. Mieux vaut donc privilégier l'eau du robinet. Ce constat vaut également pour les sodas, boissons sucrées et alcools, riches en calories mais faibles en apports nutritifs.

Comparaison des émissions de gaz à effet de serre de 3 menus

en kg équivalent CO₂ (KG EQ CO₂)



QU'EST-CE QUE LE NUTRI-SCORE ?

Le Nutri-Score est un logo conçu par Santé publique France dans le cadre de la loi de modernisation du système de santé du 26 janvier 2016. Il informe sur la qualité nutritionnelle des produits. Une lettre et une couleur sont attribuées en fonction de leur teneur en nutriments et aliments à favoriser (fibres, protéines, fruits et légumes) et à limiter (énergie, acides gras saturés, sucres, sel).



Source : Émissions de gaz à effets de serre pour une portion moyenne ADEME/Food GES 2016.

EN SAVOIR +



La brochure de Santé publique France
Le Nutri-Score pour mieux manger en un coup d'œil



Etiquettable, l'application mobile de cuisine durable à retrouver sur Etiquettable : eco2initiative.com



Le livre de recettes et astuces anti gaspi de Too Good To Go et de l'ADEME



La Fabrique à menus pour manger varié et équilibré disponible sur mangerbouger.fr



6

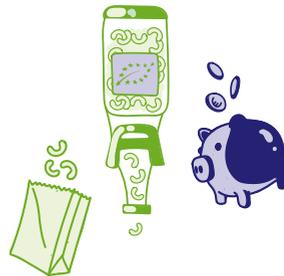
EST-CE QUE MANGER MIEUX COÛTE PLUS CHER ?

UN BUDGET PAS FORCÉMENT PLUS ÉLEVÉ

En modifiant le contenu des repas et en réduisant le gaspillage alimentaire, il est possible de consommer des produits de meilleure qualité et plus de produits porteurs de labels sans alourdir son budget « courses ». Les aliments recommandés tels que, les légumes secs, fruits et légumes et aliments peu transformés coûtent moins cher que ceux dont la consommation doit être limitée : viande, fromages, alcools, boissons sucrées... En changeant le contenu de son panier, il est donc possible de garder un budget et une assiette équilibrée, avec plus d'aliments issus de productions durables.

LE VRAC : AVANTAGEUX POUR LES PRODUITS BIO

Les produits bio sont 4 à 22 % moins cher en vrac que préemballés. Ce constat s'inverse dès lors que l'on compare des produits dits conventionnels, c'est-à-dire non bio. On estime toutefois qu'avec le développement de l'offre de vente en vrac par les marques des distributeurs, les prix devraient baisser sur de nombreux produits conventionnels.





PEUT-ON FAIRE CONFIANCE AUX LABELS ?

TOUS LES LABELS NE SE VALENT PAS

Mieux manger, c'est manger plus varié, de meilleure qualité mais aussi choisir des produits cultivés en respectant l'environnement. Les logos apposés sur les emballages permettent aux consommateurs de repérer et privilégier des produits plus respectueux de l'environnement, avec une préférence pour les labels bénéficiant d'un référentiel public et certifiés par un organisme indépendant. Ces derniers présentent une garantie de qualité, contrairement aux mentions de type « 100 % naturel », « bon pour les abeilles », « vert »..., qui ne sont pas toujours fondées ni contrôlées.

POURQUOI UNE NOTE DE A À E SUR CERTAINS ALIMENTS ?

Pour aider les consommateurs dans leurs choix, des notes (de A à E, note/100...) évaluent les impacts environnementaux des produits alimentaires sur l'ensemble de leurs cycles de vie. Elles intègrent plusieurs indicateurs, tels que le changement climatique, la biodiversité ou les pollutions générées. Aujourd'hui, ces dispositifs découlent d'initiatives privées. Les pouvoirs publics travaillent sur un dispositif harmonisé à venir pour l'ensemble des produits de consommation.

LABELS « AGRICULTURE BIOLOGIQUE » : GAGES DE FIABILITÉ

Aujourd'hui, deux labels peuvent vous aider à identifier les produits cultivés ou produits en agriculture biologique (fruits, légumes, viande, lait, œufs, céréales...) qui seront à la fois bons pour la planète mais également pour votre santé. Vous les trouvez dans les magasins spécialisés dans les produits biologiques, en vente directe du producteur au consommateur, sur les marchés, mais également dans les grandes surfaces, les commerces alimentaires de détail, et bien sûr à la cantine ou au restaurant !



Label « Agriculture Biologique » français



Label « Agriculture Biologique » européen

Ces deux labels garantissent par exemple que les fruits et légumes sont cultivés sans produit « de synthèse » (pesticides et herbicides, engrais) et sans OGM. La diversité dans la rotation des cultures est également favorisée. « AB » est le label français et l'« Eurofeuille » est européen. Ces deux labels sont équivalents.

Les bénéfices des produits issus de l'agriculture biologique sont nombreux : protection de l'eau, des sols et de la biodiversité, réduction de l'impact sur le changement climatique (plus faible à l'hectare que sur une culture classique) ou sur la santé des travailleurs agricoles comme des bio-consommateurs.

EN SAVOIR +



Retrouvez l'ensemble des labels recommandés par l'ADEME





FAUT-IL ABSOLUMENT RESPECTER LES DATES LIMITES ?

ÇA DÉPEND DES PRODUITS !



La **date limite de consommation** porte généralement sur les produits frais. Elle s'applique à des produits susceptibles, après une courte période, de présenter un danger pour la santé. Il est donc important de vérifier les dates avant de consommer ce type d'aliments. Si la date est dépassée, mieux vaut ne pas le manger.



La **date de durabilité minimale** s'applique à des produits de plus longue conservation, présentant une faible teneur en eau ou stérilisés. Une fois la date passée, la denrée ne présente pas de danger pour la consommation mais peut avoir perdu quelques qualités gustatives.

Dans tous les cas, il est essentiel de consommer prioritairement les produits dont les dates de péremption sont proches pour éviter tout gaspillage alimentaire.

LA CONSERVATION COMPTE AUSSI

Pour éviter de jeter des aliments frais, voici quelques astuces :

- **emballez les denrées ou recouvrez les plats avant de les ranger dans le réfrigérateur** : c'est le meilleur moyen de freiner la dégradation des aliments, mais aussi de limiter les odeurs et les risques de contamination.
- **Placez vos denrées à consommer rapidement en évidence** dans votre placard ou votre réfrigérateur : elles présenteront moins de risques d'être oubliées.
- **Notez sur l'emballage la date d'ouverture** quand vous entamez une bouteille de lait ou des produits sous vide par exemple : vous n'aurez plus de doute pour consommer le produit.

QUELQUES EXEMPLES DE DURÉES DE CONSERVATION

- Un œuf frais se conserve environ un mois après la date de consommation recommandée (indiquée sur l'œuf), mais un œuf dur ne reste bon que 2 à 3 jours.
- Une fois l'emballage ouvert, la charcuterie ne reste consommable que 2 à 3 jours et le fromage frais 3 à 4 jours.
- Le fromage affiné se conserve plus longtemps, même après ouverture.



COMMENT LIMITER ET RECYCLER LES EMBALLAGES ET LES DÉCHETS ?

ÉVITER LES EMBALLAGES SUPERFLUS

- **Privilégiez les produits non suremballés**, dans un emballage recyclable dont la taille est ajustée au produit. Pensez aussi aux emballages recyclables, comme les bocaux en verre, que vous pourrez réutiliser par la suite.
- **Évitez les produits transformés**, vendus dans des emballages multiples et cuisinez plutôt des aliments bruts.
- **Fini les bouteilles plastiques !** Des alternatives existent, comme les gourdes métalliques par exemple.
- **Pour les courses, n'oubliez pas votre sac en tissu réutilisable ou votre cabas** (sans plastique !).

POURQUOI CERTAINS FRUITS ET LÉGUMES BIO SONT-ILS EMBALLÉS ?

Dans les enseignes généralistes, certains fruits et légumes bio sont emballés pour des questions réglementaires, afin de préserver la traçabilité et éviter le mélange avec ceux issus de l'agriculture conventionnelle. Ce n'est pas le cas dans les magasins bio spécialisés.





ACHETER EN VRAC, OUI MAIS AVEC PRÉCAUTION

Le marché de la vente en vrac est en plein boom et l'offre se diversifie. Le vrac a l'avantage de limiter le recours aux emballages, sachant que chaque année, environ 5 millions de tonnes d'emballages ménagers sont mises sur le marché¹. Son impact environnemental globalement positif peut cependant être contrebalancé par des pertes de produits liées à une mauvaise gestion des rayons ou de mauvaises manipulations des consommateurs.

CHEZ LES COMMERÇANTS, APPORTEZ VOS CONTENANTS !

Bocaux en verre, pochon en tissu, boîte en plastique réutilisable... Les commerces de bouche (fromagers, traiteurs...) acceptent de plus en plus les emballages personnels de leurs clients. Pensez-y aussi au travail quand vous achetez un plat pour la pause déjeuner !

Quelques conseils :

- choisissez des contenants faciles à nettoyer (surtout pour l'achat des produits alimentaires) ;
- utilisez des contenants réutilisables longtemps, en verre par exemple ;
- réutilisez le plus de fois possible les contenants moins « durables », en papier, carton... ou les sacs en tissu par exemple ;
- respectez les consignes de service en veillant à ne rien renverser et ne remplissez pas de sacs avant de les abandonner dans les rayons ;
- à la maison, conservez les produits alimentaires dans des contenants adaptés (hermétiques, à l'abri de la chaleur, de l'humidité et de la lumière).

88 % des magasins spécialisés bio,
83 % des supermarchés et
45 % des magasins de proximité
PROPOSENT DES PRODUITS EN VRAC



Plus de **500 MAGASINS**
SPÉCIALISÉS DANS LE VRAC

Source : ADEME, Panorama et évaluation environnementale du vrac en France : état des lieux et analyse des pratiques, novembre 2021.

¹ Source : Citeo 2021.

BIEN TRIER TOUS LES EMBALLAGES

La simplification des consignes de tri devrait contribuer à améliorer le taux de collecte, puisque depuis 2023, tous les Français peuvent déposer l'intégralité de leurs emballages en plastique dans les bacs de tri.

Triez tous les emballages où que vous soyez : à la maison, en vacances, au travail ou lorsque vous vous promenez (dans les poubelles bi-flux...). Cartons, bouteilles en verre ou en plastique, boîtes en métal... bien triées, ces matières pourront ensuite être recyclées.



LES FRANÇAIS JETTENT CHAQUE ANNÉE 1,2 MILLION DE TONNES D'EMBALLAGES EN PLASTIQUE
(22 % du volume total des emballages ménagers)

Source : Citeo, Les chiffres du recyclage en France.

COMPOSTER LES DÉCHETS ALIMENTAIRES

Grâce à vos déchets de cuisine, vous pouvez disposer d'un engrais de qualité pour votre jardin en compostant en tas ou en bac. Si vous vivez en appartement, il est possible de composter vos déchets avec un lombricomposteur ou de participer à un compostage collectif en pied d'immeuble. À noter que depuis 2024, les collectivités sont tenues de proposer à leurs habitants un tri à la source des biodéchets.

EN SAVOIR +



Guide
Comment réussir son compost ?

VERS LA FIN DES EMBALLAGES À USAGE UNIQUE

Publié en 2021, le décret « 3R » (Réduction, Réemploi et Recyclage) de la loi antigaspillage pour une économie circulaire (loi AGEC) prévoit pour 2025 :

- une réduction de 20 % des emballages plastiques à usage unique, dont au minimum la moitié doit pouvoir être réemployée ou réutilisée ;
- la fin des emballages en plastique à usage unique « inutiles » (ex : triple emballage dans les paquets de gâteaux) ;
- 100 % de recyclage des emballages en plastique à usage unique.

EN SAVOIR +



Pour se renseigner sur les consignes de tri, rendez-vous sur quefairedemesdechets.ademe.fr



Guide
Tout comprendre : le paradoxe du plastique



Environ 1/3 des ordures ménagères sont composées de déchets organiques, d'où l'intérêt d'avoir recours au compostage pour les valoriser.



10

COMMENT ÉDUCER LES ENFANTS AU MANGER MIEUX ?

CELA COMMENCE AVEC LES MENUS DES BÉBÉS

Les habitudes alimentaires se forment dès le plus jeune âge. De 4 à 6 mois et jusqu'à 3 ans, c'est l'étape clé de la diversification alimentaire, consistant à introduire dans l'alimentation des tout-petits des aliments autres que le lait.

— **Pensez aux légumes secs (lentilles, petits pois, fèves, haricots, soja...)** : excellentes sources de protéines, elles contiennent également leur lot de fibres, de fer et de potassium. Elles sont aussi particulièrement riches en vitamine B (dont la B9).

— **Privilégiez le bio et les fruits de saison** : les produits alimentaires bio respectent un cahier des charges strict qui garantit notamment l'absence de pesticides et d'OGM. En privilégiant aussi des fruits et légumes de saison, vous permettrez à votre enfant de bénéficier de produits goûteux et de tous les bienfaits nutritionnels nécessaires à sa croissance, tout en prenant soin de l'environnement.



7 FRANÇAIS SUR 10 assurent avoir changé leur alimentation après l'arrivée de leur premier enfant



Pour **63 %** des parents d'enfants âgés de moins de 3 ans, **LA QUALITÉ DU PRODUIT EST LE CRITÈRE DE CHOIX N°1** au moment des courses, loin devant le prix

Source : Regards de parents sur l'alimentation infantile, sondage Odoxa pour Danone, 2018.

EN SAVOIR +



Guide Santé publique France
Pas à pas, votre enfant mange comme un grand

À L'ÉCOLE AUSSI, L'ALIMENTATION ÉVOLUE

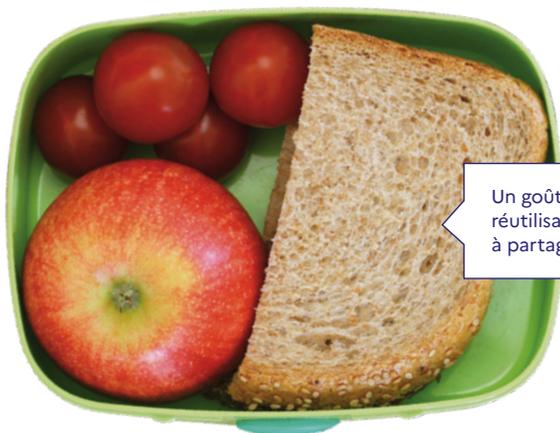
En 2022, les cantines scolaires ont franchi un nouveau cap avec l'obligation de servir au moins 50 % de produits de qualité et/ou durables, dont au moins 20 % de produits biologiques. Mais leur engagement ne s'arrête pas là. Elles doivent également relever le défi de la lutte contre le gaspillage alimentaire et de la réduction des déchets, avec plusieurs obligations :

- depuis le 21 octobre 2019 : la mise en place d'une démarche de lutte contre le gaspillage alimentaire mais aussi d'un menu végétarien hebdomadaire et d'un plan de diversification des apports en protéines ;
- depuis le 1^{er} janvier 2020 : la suppression des bouteilles d'eau en plastique et des ustensiles à usage unique en matière plastique (gobelets, verres, assiettes, pailles, couverts...) ;
- depuis le 1^{er} janvier 2025 : l'interdiction d'utiliser des contenants alimentaires de cuisson, de réchauffe ou de service en matière plastique.

POUR LE GOÛTER QUOTIDIEN : À VOUS DE JOUER !

L'impact environnemental des goûters des enfants peut être facilement limité avec un effet positif pour leur santé. Privilégiez les fruits (de saison c'est encore mieux), les compotes, le pain... plutôt que des produits transformés (gâteaux, barres chocolatées, etc.). En choisissant des produits simples, locaux et peu transformés, vous contribuez à réduire les émissions de gaz à effet de serre.

L'enjeu est aussi de limiter les déchets, sachant que les emballages en plastique qui accompagnent souvent les produits alimentaires du goûter sont parfois mal triés et ne sont pas encore tous recyclés. Ainsi, pensez à équiper vos enfants de boîtes à goûter et de gourdes qui vous permettront d'éviter les emballages individuels.



Un goûter équilibré et un contenant réutilisable : deux bonnes habitudes à partager avec les enfants.

L'ADEME À VOS CÔTÉS

À l'ADEME — l'Agence de la transition écologique —, nous sommes résolument engagés dans la lutte contre le réchauffement climatique et la dégradation des ressources.

Sur tous les fronts, nous mobilisons les citoyens, les acteurs économiques et les territoires, leur donnons les moyens de progresser vers une société économe en ressources, plus sobre en carbone, plus juste et harmonieuse.

Dans tous les domaines — énergie, économie circulaire, alimentation, mobilité, qualité de l'air, adaptation au changement climatique, sols... — nous conseillons, facilitons et aidons au financement de nombreux projets, de la recherche jusqu'au partage des solutions.

À tous les niveaux, nous mettons nos capacités d'expertise et de prospective au service des politiques publiques.

L'ADEME est un Établissement public à caractère industriel et commercial (EPIC) placé sous la tutelle du ministère en charge de l'environnement, du ministère en charge de l'énergie et du ministère en charge de la recherche.

agirpourlatransition.ademe.fr/particuliers

