

LA SOLUTION
EST DANS L'ASSIETTE!

#LEDEFI

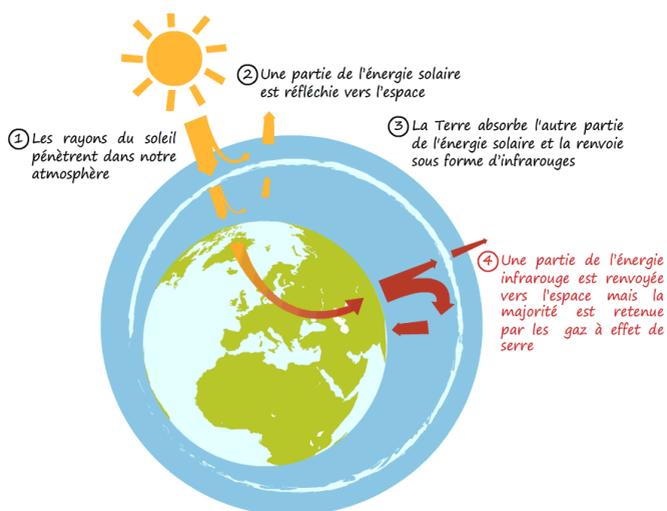
RÉDUISONS
NOTRE CONSOMMATION
DE PROTÉINES ANIMALES !



LE DÉRÈGLEMENT CLIMATIQUE : KESÁKO ?

Notre planète est entourée d'une **couche de gaz** (dioxyde de carbone, méthane, etc.) qui permet de retenir la chaleur du soleil et de réchauffer la surface de la Terre. Ces gaz sont appelés « **gaz à effet de serre** » (**GES**). Sans eux, la température moyenne serait de **-18°C** et la vie serait impossible.

Cependant, depuis plusieurs années, la **quantité de GES présents dans l'atmosphère augmente**, provoquant une montée de la température moyenne à la surface de la Terre. Cette hausse de GES est principalement due aux **activités humaines**, notamment à l'énergie que nous utilisons pour nous chauffer, nous déplacer, nous nourrir, etc. En effet, lorsqu'elles brûlent, les sources d'énergies fossiles (pétrole, charbon, gaz, etc.) émettent d'importantes quantités de gaz à effet de serre dans l'atmosphère.



Le dérèglement climatique a de nombreuses conséquences sur la planète : hausse des températures, répétition et intensification des catastrophes naturelles, raréfaction des terres agricoles, disparition de la biodiversité (animaux et végétaux), déplacements contraints de populations, etc.

Préserver le climat, c'est donc tout simplement conserver une Terre habitable pour tous.

L'ALIMENTATION : CHAMPIONNE DU MONDE DE GAZ À EFFET DE SERRE !

L'alimentation est le premier poste d'émissions de GES dans le quotidien des Français, devant celui des transports et du logement.

En effet, avant d'arriver dans nos assiettes, un aliment passe par **plusieurs étapes**. Par exemple, un fruit ou un légume sera d'abord **cultivé, transporté, stocké**, avant d'être **vendu** et finalement **cuisiné**.



0c.durable.info

Chacune de ces étapes génère plus ou moins d'émissions de GES. Par exemple, une tomate produite en France mais hors saison sous serre chauffée émet environ **7 fois plus de gaz à effet de serre** que la même tomate produite à la bonne saison.

Autre exemple, un **repas végétarien émet jusqu'à 13 fois moins de gaz à effet de serre** qu'un repas avec du boeuf.

Pourtant, bonne nouvelle, il existe de nombreuses solutions simples et concrètes pour concilier plaisir, santé, climat et économie dans notre alimentation !

3 BONNES RAISONS DE CONSOMMER MOINS DE VIANDE

Pour assurer la croissance et le bon fonctionnement de notre organisme, nous avons besoin de protéines, de lipides et de glucides.

Les protéines sont **des constituants incontournables** de nos muscles, de notre peau, de nos organes et de nos os. Elles rendent possible le fonctionnement des organes et des cellules, permettent la digestion des aliments, le transport de l'oxygène et stimulent nos défenses immunitaires.

Notre organisme est incapable de produire à lui seul tous les éléments nécessaires à la fabrication des protéines (les acides aminés), nous devons donc les apporter **par l'alimentation**.

Ceux-ci sont abondants dans **les aliments d'origine animale** (la viande, les œufs, le lait, le fromage, le poisson) mais aussi dans certains aliments végétaux comme les légumes secs, les graines, les fruits à coque ou les céréales : on parle alors de sources de « **protéines végétales** ».

Bien qu'essentielles à notre santé, notre consommation de protéines est aujourd'hui **supérieure à nos besoins nutritionnels réels**, sauf pour certains groupes comme les enfants, les femmes enceintes ou les personnes âgées qui peuvent être en carence.

Découvrons les nombreuses solutions pour réduire notre consommation de protéines, notamment d'origine animale, sans se ruiner, en prenant soin de notre santé et en réduisant notre impact sur le climat.

1. C'EST BON POUR LA PLANÈTE !

Nous sommes encore peu nombreux à faire le lien entre notre consommation de viande et le dérèglement climatique.

Pourtant, l'élevage est l'une des principales sources d'émission de gaz à effet de serre dans le monde.

En effet, avant de consommer un steak à la maison, il faut d'abord **élever** un bœuf, le **nourrir**, l'**abattre**, le **transformer** en steak, le **conditionner**, le **transporter** jusqu'au lieu de vente et enfin le **cuisiner** : autant d'étapes qui génèreront l'émission de gaz à effet de serre dans l'atmosphère.

Ainsi, en France, les émissions de gaz à effet de serre générées par la consommation de produits d'origine animale (viande, lait, fromage, oeuf, poissons, etc.) représentent **65 % de l'impact carbone de notre alimentation**.

2. C'EST BON POUR LA SANTÉ !

D'après de nombreuses études, **la consommation excessive de viande**, en particulier de viande rouge et de viande transformée (charcuteries, nuggets, etc.), **pourrait augmenter le risque de développer certaines pathologies** comme le diabète ou les maladies cardiovasculaires. En effet, il s'agit de produits particulièrement riches en matières grasses.

L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) a par ailleurs classé la viande rouge et les viandes transformées parmi les **produits cancérogènes potentiels pour l'Homme**.

3. C'EST BON POUR LE PORTE-MONNAIE !

Aujourd'hui, la viande est le produit qui pèse le plus lourd dans nos dépenses alimentaires et représente plus de **20 % du budget** dans le panier des Français.

Diminuer sa consommation de viande, c'est donc aussi **réduire une partie du budget** dédié à l'alimentation ou réorienter ses achats sur d'autres produits.

LA SOLUTION C'EST DANS L'ASSIETTE
#LEDEFI

MANGER MOINS DE VIANDE, MAIS DE MEILLEURE QUALITÉ. C'EST TOUTE LA BIEN !

Pour protéger la consommation et le bien-être des animaux, nous sommes basés sur des pratiques de production de viande de qualité alimentaire et de bien-être.

On se représente mieux maintenant les produits d'origine animale (œufs, lait, fromage, viande) et son impact sur la planète et sur la santé humaine pour notre santé.

Diminuer sa consommation de viande pour consommer des produits sans ces risques, est possible sans se priver et sans perdre de goût dans la cuisine.

La viande, championne du monde des gaspils à l'effet de serre* (GES)

*l'impact de nos aliments sur le climat peut être comparé à l'impact d'un voyage effectué en avion :

- 1 kg de viande = 1000 kg de CO2
- 1 kg de poisson = 200 kg de CO2
- 1 kg de légumes = 20 kg de CO2
- 1 kg de céréales = 10 kg de CO2
- 1 kg de fruits = 5 kg de CO2
- 1 kg de produits laitiers = 10 kg de CO2
- 1 kg de produits secs = 5 kg de CO2
- 1 kg de produits transformés = 10 kg de CO2
- 1 kg de produits végétaux = 5 kg de CO2
- 1 kg de produits laitiers = 10 kg de CO2
- 1 kg de produits secs = 5 kg de CO2
- 1 kg de produits transformés = 10 kg de CO2
- 1 kg de produits végétaux = 5 kg de CO2

Privilégier la viande

Privilégier la viande rouge et blanche de qualité alimentaire et de bien-être.

Privilégier la viande rouge et blanche de qualité alimentaire et de bien-être.

Privilégier la viande rouge et blanche de qualité alimentaire et de bien-être.

Privilégier la viande rouge et blanche de qualité alimentaire et de bien-être.

Mettre des œufs dans son assiette

Les œufs sont une excellente source de protéines et de vitamines.

Les œufs sont une excellente source de protéines et de vitamines.

Les œufs sont une excellente source de protéines et de vitamines.

Les œufs sont une excellente source de protéines et de vitamines.

Prévoir une portion de poisson

Le poisson est une excellente source de protéines et de vitamines.

Le poisson est une excellente source de protéines et de vitamines.

Le poisson est une excellente source de protéines et de vitamines.

Le poisson est une excellente source de protéines et de vitamines.

Choisir son œuf

Choisir un œuf de qualité alimentaire et de bien-être.

Choisir un œuf de qualité alimentaire et de bien-être.

Choisir un œuf de qualité alimentaire et de bien-être.

Choisir un œuf de qualité alimentaire et de bien-être.

www.defi-lesolutionsdossierassiette.fr

Découvrez toutes les alternatives à la viande grâce au poster fourni avec ce guide.

RÉDUIRE L'IMPACT DE NOTRE CONSOMMATION DE VIANDE

MANGER MOINS DE VIANDE MAIS DE MEILLEURE QUALITÉ

Notre consommation de protéines est supérieure à nos besoins nutritionnels. Or, une consommation excessive de viande rouge et transformée peut s'avérer néfaste pour notre santé.

Pour concilier plaisir, santé et climat, nous pouvons faire le choix de consommer moins de produits d'origine animale mais de les choisir de meilleure qualité.

Par exemple, certains produits garantissent que les animaux peuvent se déplacer librement, avec un accès à l'extérieur, soignés en priorité par des méthodes douces (sans antibiotiques) et nourris avec des aliments sans OGM et cultivés localement. C'est le cas de produits issus de l'agriculture biologique.

D'autres labels certifient également les produits de qualité : « **Label Rouge** », « **Bleu Blanc Cœur** », etc.

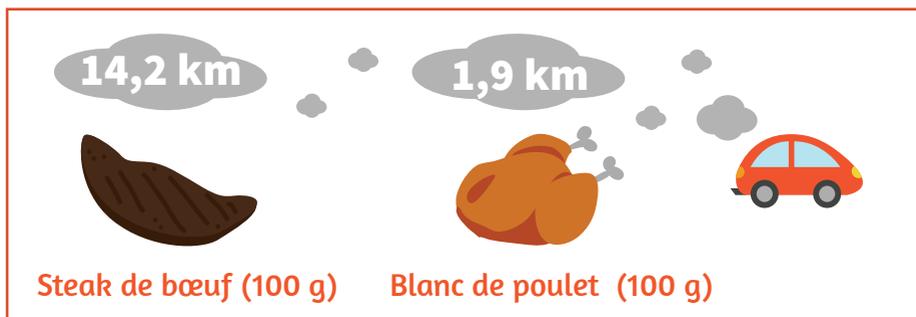


PRIVILÉGIER LES VIANDES MOINS ÉMISSIVES

La production de viande génère d'importantes émissions de gaz à effet de serre dans l'atmosphère.

Mais **toutes les viandes n'ont pas le même impact sur le climat.** Les ruminants, par exemple, tels que les bœufs ou les moutons, rejettent naturellement du **méthane** lors de leur digestion, un gaz à effet de serre environ **20 fois plus puissant** que le dioxyde de carbone (CO₂).

Privilégions les viandes les moins émissives en GES pour limiter l'impact de notre alimentation sur le climat.

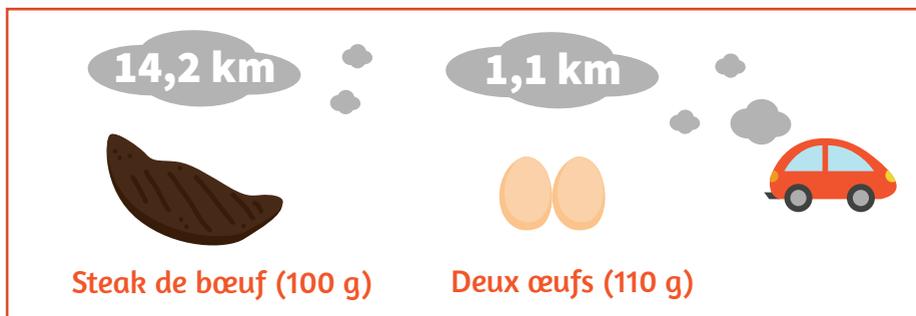


Il est possible de **comparer l'impact des différentes viandes sur l'environnement à l'impact d'un trajet moyen en voiture**, c'est-à-dire, aux quantités de gaz à effet de serre générées selon les kilomètres parcourus.

Ainsi, la production de poulet émet environ **7 fois moins de gaz à effet de serre** que celle du bœuf. Par ailleurs, 100 g de blanc de poulet contient autant de protéines et moins de matières grasses que la même quantité de bœuf !

FAVORISER D'AUTRES SOURCES DE PROTÉINES : LES ŒUFS

Les œufs constituent une alternative à la viande **riche en protéines, économique et peu émissive en gaz à effet de serre**. Nous pouvons les consommer de diverses manières et ils agrémentent parfaitement de nombreux plats.



De l'élevage industriel en batterie à l'élevage biologique en plein air, **les conditions de vie des poules pondeuses sont très différentes**.

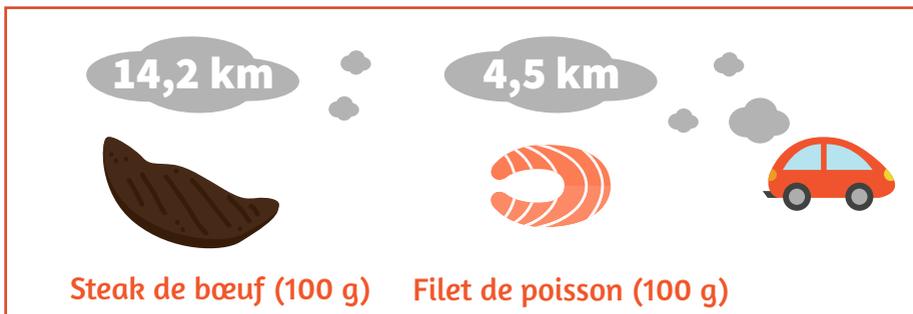
Soyons attentifs aux conditions d'élevage des poules pondeuses en privilégiant les élevages biologiques ou en plein air qui garantissent un meilleur respect du bien-être animal.

Pour bien les choisir, un numéro est inscrit sur nos œufs et guide nos achats : le code commençant par **les chiffres « 0 » et « 1 » assurent que les poules ont été élevées en plein air.**

FAVORISER D'AUTRES SOURCES DE PROTÉINES : LE POISSON

Les poissons eux aussi sont riches en protéines et Oméga-3.

Bien que les poissons constituent une bonne alternative nutritionnelle à la viande, **aujourd'hui, 1/3 des stocks de poissons sont menacés** de disparaître sous l'effet de la surpêche.



Source : ADEME FoodGES

Pour consommer du poisson sans se ruiner, pensons aux **sardines** et **maquereaux en boîte** qui sont peu onéreux et délicieux !



Préserveons la biodiversité marine en nous renseignant sur les espèces menacées par la surpêche. L'application mobile gratuite Planet Ocean permet d'orienter nos achats en nous aidant à identifier les espèces gérées durablement.

DÉCOUVRIR LES PROTÉINES VÉGÉTALES

Contrairement à une idée reçue, les protéines ne sont pas uniquement présentes dans les viandes ou les produits d'origine animale. On les retrouve, notamment, en quantité élevée dans certains végétaux tels que **les légumes secs, les graines ou les fruits à coque**.

Pour satisfaire nos besoins protéiques, nous pouvons cuisiner des **lentilles**, des **pois-chiches**, des **haricots rouges** ou **blancs**, du **soja**, etc. Les **amandes**, les **noix**, les **noix de cajou**, les **noisettes** et les **pistaches** sont également d'excellentes sources de protéines.

Des produits à base de protéines végétales sont également d'excellentes alternatives aux produits d'origine animale : boissons végétales, steaks et boulettes de céréales et légumineuses, yaourts au soja, etc.

Soyons curieux et expérimentons une recette végétarienne au moins une fois par semaine.

RECETTES SIMPLES ET ÉCONOMIQUES

COUSCOUS AUX LÉGUMES (VÉGÉTARIEN)



Légumes secs et céréales



1 heure 20 minutes



4 personnes



©Marmiton

- 800 g de pois-chiches
- 2 carottes
- 2 pommes de terre
- 1 fenouil
- 1/2 courge
- 2 oignons
- 4 verres de semoule

Préparation :

1. Laver, éplucher et couper en morceaux les légumes.
2. Dans de l'eau bouillante, plonger les carottes, les pommes de terre, la courge et le fenouil coupés en morceaux.
3. Pendant ce temps, cuire à la poêle à feu moyen l'oignon. Une fois cuit, ajouter les pois-chiches (préalablement égouttés et rincés) dans la poêle et cuire à feu doux.
4. Cuire le couscous. Ajouter un filet d'huile d'olive et tous les légumes. Saler, poivrer.

PÂTES À LA SAUCE CRÈME DE NOIX



Fruits à coque, céréales, crème



10 minutes



4 personnes



©Marmiton

- 500 g de cerneaux de noix
- 50 cl de crème fraîche épaisse pauvre en matière grasse
- 2 c. à s. de parmesan ou pecorino
- huile d'olive
- sel, poivre

Préparation :

1. Mixer les cerneaux de noix avec la crème fraîche et le fromage. Poivrer.
2. Faire chauffer le tout dans une casserole jusqu'à épaississement.
3. Chauffer les pâtes (au choix) dans une casserole d'eau bouillante.
4. Servir les pâtes arrosées de sauce. Parsemer de fromage selon l'envie.

SALADE DE SARDINES À LA MEXICAINE



Poisson et légumes secs



15 minutes



4 personnes



©Marmiton

- 250 g de riz blanc cuit
- 1 boîte de sardines à l'huile
- 1 boîte de 300 g de haricots rouges cuits
- 1 petite boîte de maïs
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail

Préparation :

1. Faire cuire le riz, l'égoutter et le passer à l'eau froide.
2. Égoutter et émietter les sardines à la fourchette.
3. Éplucher et couper finement l'oignon et la gousse d'ail.
4. Dans un saladier, mélanger les haricots rouges et le maïs avec le riz et les sardines.
5. Verser de l'huile d'olive et du vinaigre, saler et poivrer.

HOUMOUS EXPRESS



Légumes secs



10 minutes



4 personnes



©Marmiton

- 1 boîte de 500g de pois-chiches
- 3 gousses d'ail
- jus d'un demi-citron ou d'un citron
- une poignée de coriandre ciselée (facultatif)
- huile d'olive
- sel, poivre

Préparation :

1. Égoutter les pois-chiches et les placer dans un mixeur, en y ajoutant les gousses d'ail, la coriandre ciselée ainsi que le jus de citron.
2. Actionner le bouton et mixer tout en ajoutant l'huile d'olive en filet jusqu'à obtenir une pâte homogène et veloutée.
3. Saler et poivrer.
4. Servir dans de petites assiettes creuses en saupoudrant d'épices de votre choix, de coriandre ciselée et en arrosant d'huile d'olive.

QUICHE MINUTE AUX ÉPINARDS ET AU CHÈVRE



Œufs et fromage



35 minutes



4 personnes



©Marmiton

- 1 pâte brisée ou feuilletée
- 450 g d'épinards frais ou surgelés ou en boîte
- 25 cl de crème fraîche
- 4 œufs
- une bûche de chèvre

Préparation :

1. Cuire les épinards dans une casserole. S'ils sont frais les tremper 30 secondes dans l'eau bouillante puis les égoutter.
2. Emietter la bûche de chèvre.
3. Etaler la pâte dans un moule et la piquer à l'aide d'une fourchette.
4. Etaler les épinards cuits et répartir le chèvre sur la pâte.
5. Battre les œufs avec la crème et le lait, sel, poivre. Verser le tout sur la préparation.
6. Cuire au four préchauffé à 220°C (thermostat 7-8) pendant 30 minutes.

CHILI SIN CARNE VÉGÉTARIEN



Légumes secs



20 minutes



4 personnes



©Marmiton

- 500 g de haricots rouges (poids égouttés)
- 800 g de tomates pelées (poids net)
- 4 tomates rondes
- 1 poivron rouge
- 1 carotte
- 2 oignons

Préparation :

1. Couper les oignons.
2. Laver les tomates et les couper en morceaux.
3. Éplucher la carotte et la couper en petits dés. Laver le poivron et le couper en morceaux.
4. Ajouter l'oignon, le poivron, la carotte et les tomates dans l'huile frémissante
5. Égoutter les haricots rouges et versez-les dans la cocotte. Ajouter également la boîte de tomates pelées. Écraser les tomates avec une fourchette. Épicer selon le goût.

LES PARTENAIRES DU DÉFI



www.uniscite.fr

Depuis 2010, Unis-Cité développe le programme Médiaterre qui vise à accompagner des foyers de quartiers populaires dans l'adoption de pratiques de consommation responsable par le biais d'une présence active de jeunes volontaires en Service Civique. L'approche simple, décontractée et non stigmatisante des jeunes permet un suivi avec les ménages qui se portent volontaires pour mettre en place de nouvelles pratiques de consommation. Ponctué de rendez-vous collectifs dans les quartiers et de points personnalisés, le programme permet l'acquisition de pratiques responsables dans une atmosphère ludique favorisant les émulations et le partage entre habitants.

FONDATION GOODPLANET

www.goodplanet.org

La Fondation GoodPlanet, créée et présidée par Yann Arthus-Bertrand depuis 2005 et reconnue d'utilité publique, a pour mission de mettre l'écologie et le Vivre Ensemble au cœur des consciences. A l'occasion de la COP21 la Fondation GoodPlanet a lancé un programme pédagogique pérenne, « La solution est dans l'assiette ! » afin de montrer qu'il est possible de concilier plaisir, santé et climat au travers de l'alimentation. Ce programme a pour objectif de mobiliser l'ensemble des acteurs de la chaîne dans une démarche d'amélioration de leurs pratiques. La Fondation a notamment réalisé un sondage quantitatif « Les Français et l'alimentation durable » auprès de 1011 personnes, une conférence de citoyens pour imaginer le système alimentaire de demain ainsi que de nombreux outils pédagogiques (webdocumentaire, ebook, posters pédagogiques, jeux de cartes, calendriers de fruits et légumes de saisons, etc.).



www.ademe.fr

L'Agence de l'Environnement et de la Maîtrise de l'Energie (ADEME) participe à la mise en œuvre des politiques publiques dans les domaines de l'environnement, de l'énergie et du développement durable. Afin de leur permettre de progresser dans leur démarche environnementale, l'agence met à disposition des entreprises, des collectivités locales, des pouvoirs publics et du grand public, ses capacités d'expertise et de conseil. Elle aide en outre au financement de projets, de la recherche à la mise en œuvre et ce, dans les domaines suivants : la gestion des déchets, la préservation des sols, l'efficacité énergétique et les énergies renouvelables, la qualité de l'air et la lutte contre le bruit.

L'ADEME est un établissement public sous la tutelle du ministère de l'environnement, de l'énergie et de la mer et du ministère de l'éducation nationale, de l'enseignement supérieur et de la recherche.

Ils nous soutiennent



En savoir plus :

www.defi-lasolutionestdanslassiette.fr